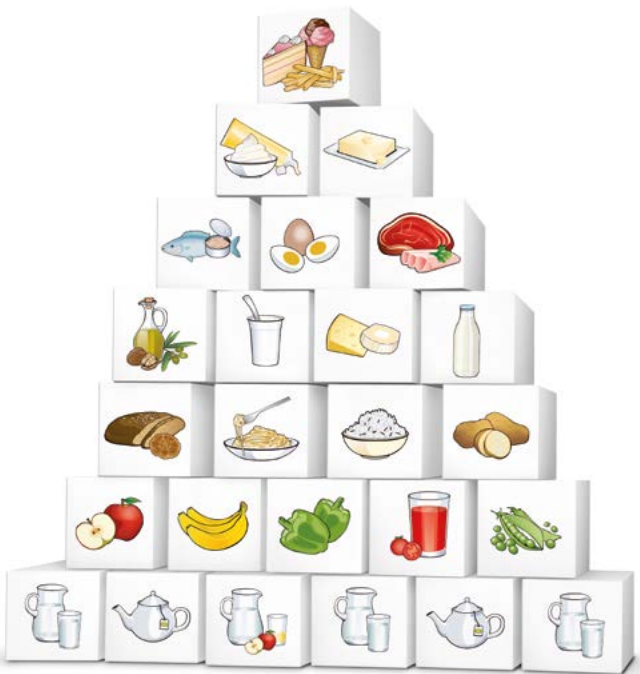


Die österreichische Ernährungspyramide



Schluss mit den Gerüchten

- **Ist Salz gleich Salz?**

Ja, Spezi­alsalz hat kei­nerlei Vor­teile gegen­über Koch­salz. Bis zu einer Men­ge von 2 g Salz pro Tag brau­chen wir es sogar, die Emp­feh­lung lautet max. 6 g pro Tag. Würzen statt salzen! Zu viel Salz schadet uns.

- **Gibt es gesunden Zucker?**

Kalorien- und Karies­effekt sind bei allen Zuckerarten gleich. Achten Sie auf zuge­setzten Zucker z.B. bei Fruchtjoghurt.

- **Ist Kaffee ein Flüssigkeitsräuber?**

In „normalen“ Men­gen nicht!

Ein Glas Wasser zum Kaffee – wie in vielen Kaffee­häu­sern üblich, ist den­noch ratsam, denn viele ver­ges­sen tagsüber aufs Trinken.

- **Muss man 5-mal am Tag Obst und Gemüse essen?**

Nein, es geht um die Men­ge, nicht um die Häu­figkeit. Ihre Faust ist das Maß: 3 Fäuste Gemüse und 2 Obst­fäuste kann man auf die Mahlzeiten aufteilen.

- **Sind Brot, Nudeln und Erdäpfel Dickmacher?**

Nein, Sattmacher! Die wahren Kalorienbomben sind die begleitenden Soßen, der üppige Brotbelag und fette Zubereitungsarten wie das Frittieren.

- **Sind Eier bei erhöhtem Cholesterin tabu?**

Nein, das Nahrungscholesterin beeinflusst das Blutcholesterin kaum. Der Cholesterinspiegel bleibt im Lot, wenn fettbewusst und ballaststoffreich gegessen wird. Fette Wurst, deftige Soßen und Plundergebäck richten in den Blutgefäßen größeren Schaden an.



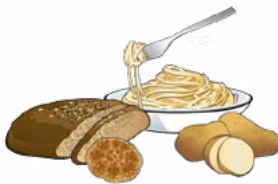
Alkoholfreie Getränke

Trinken Sie täglich mind. 1,5 Liter alkoholfreie, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften. Gegen den täglichen moderaten Konsum von Kaffee, Schwarztee (3-4 Tassen) und anderen koffeinhaltigen Getränken ist nichts einzuwenden.



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Essen Sie täglich 5 Portionen davon. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Faustregel: Eine geballte Faust entspricht der Portionsgröße Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte. Essen Sie das Gemüse zum Teil roh und beachten Sie bei der Auswahl der Gemüse- und Obstsorten das saisonale und regionale Angebot.



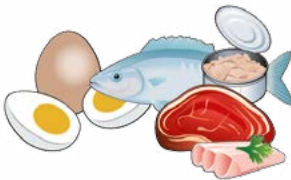
Getreide und Erdäpfel

Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder). 1 Portion Brot entspricht einer Handfläche, 1 Portion Kartoffeln, Nudeln oder Reis (gekocht) entspricht der Menge von 2 Fäusten. Bevorzugen Sie dabei Produkte aus Vollkorn.



Milch und Milchprodukte

Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Bevorzugen Sie fettärmere Varianten. 1 Portion Joghurt, Buttermilch entspricht einem Glas/Becher (ca. 200 ml) und 1 Portion Käse (2 handflächengroße dünne Scheiben). Am besten sind 2 Portionen „weiß“ (z.B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse).



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Essen Sie pro Woche mind. 1-2 Portionen Fisch und bevorzugen sie dabei fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie z.B. Saibling (1 Portion = 1 handtellergroßes, fingerdickes Stück). Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch (Portionsgröße wie bei Fisch) oder magere Wurst (bis zu 3 handtellergroße, dünne Scheiben). Rotes Fleisch (z.B. Rind, Schwein, Lamm) und Wurstwaren eher seltener essen. Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier konsumieren.

ESSPAAR!

**DAS BILDERSUCHSPIEL
ZUR ERNÄHRUNGSPYRAMIDE
WWW.ESSPAAR.AT**



Fette und Öle

Täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen verzehren, diese enthalten wertvolle Fettsäuren und können daher täglich in moderaten Mengen konsumiert werden. Qualität vor Menge

Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm, Crème Fraîche sparsam verwenden. Achten Sie auf fettarme Zubereitungsmethoden wie z.B. dünsten, garen, grillen statt frittieren oder panieren.



Fettes, Süßes und Salziges

Konsumieren Sie fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten, aber dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen. Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabberereien, Fastfoodprodukte und Limonaden sind ernährungsphysiologisch eher weniger empfehlenswert, daher sollte maximal 1 Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag konsumiert werden.



Körperliche Aktivität

Bewegen Sie sich im Alltag so oft wie möglich, damit fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Empfohlen werden pro Woche ca. 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität (z.B. Radfahren, Gartenarbeit, Nordic Walking) und 2 Mal pro Woche muskelkräftigende Übungen.

1 Portion =

Wasser	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1 Faust
Brot, Gebäck	1 Handfläche ¹
Getreideflocken	1 Handvoll
Reis (gekocht)	2 Fäuste
Kartoffeln	2 Fäuste
Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Milch, Joghurt	1 Glas (ca. 200 ml)
Käse	2 handflächengroße ¹ , dünne Scheiben
Hüttenkäse	1 Faust
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes ² , fingerdickes Stück
Wurst	bis zu 3 handtellergroße ² Scheiben
Nüsse, Samen	2 Esslöffel
Öl	1 Esslöffel
Butter, Margarine	1 Esslöffel

¹ Handfläche: Hand mit Finger

² Handteller: Hand ohne Finger

Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Erscheinungsdatum: Juli 2016

www.bmgf.gv.at

[bmgf.gv.at/facebook](https://www.facebook.com/bmgf.gv.at)