Österreichische
Gesundheitskasse

Gesund essen – gut leben
Ernährung für Erwachsene

NDAB Creativity/shutterstock.com

www.gesundheitskasse.at

Inhaltsverzeichnis

Ihr Fahrplan durch die Lebensmittelauswahl 04

Getränke – die richtigen Durstlöscher.....05
Gemüse und Obst – fünf am Tag.....08
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln –
Energie für den Tag 09
Milch und Milchprodukte –
starke Knochen und gutes Eiweiß..... 11
Öle und Fette – die richtige Auswahl treffen..... 13
Hülsenfrüchte - die Kraftpakete 15
Eier – Genuss in Maßen..... 16
Fisch – jede Woche auf dem Teller.....17
Fleisch und Wurst – weniger ist mehr 18
Süßes und Snacks – die Genussmittel..... 19

Mahlzeit! – wann und wie oft.....20

Der Mahlzeitenteller 21

Saisonkalender 26

Die Mengen und Portionsgrößen in der gesamten Broschüre beziehen sich auf Durchschnittswerte für gesunde Erwachsene und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität variieren.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ob im beruflichen Umfeld oder privat, wir sind stets gefordert unser Bestes zu geben. Das funktioniert nur, wenn wir auf eine optimale Versorgung mit Energie und Nährstoffen achten.

Ein **bewusster** und **genussvoller** Umgang mit unserem Essen und Trinken ist ausschlaggebend für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. In Zeiten scheinbaren Überflusses und eines Überangebots an verschiedensten Produkten und Nahrungsmitteln ist es manchmal schwierig, die richtige Auswahl zu treffen.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihren persönlichen Weg zum „g'sunden Essen" zu finden und beizubehalten.

Viel Erfolg und Spaß beim Lesen wünscht
Ihre Österreichische Gesundheitskasse

Dmytrenko Vlad/shutterstock.com

Ihr Fahrplan durch die Lebensmittelauswahl

Damit im Körper alles optimal funktioniert, soll es auf Ihrem Teller **bunt** und **abwechslungsreich** aussehen. Die Lebensmittelgruppen (Getränke, Obst und Gemüse, Kartoffeln und Getreideprodukte etc.) liefern unterschiedliche Inhaltsstoffe und alle sind wichtig für uns – je mehr Farben auf dem Teller, umso vielfältiger die Inhaltsstoffe.

Wie Sie die Lebensmittelgruppen am besten kombinieren und wieviel eine Portion ist, finden Sie ab Seite 20 auf unserem Mahlzeitenteller.

Getränke – die richtigen Durstlöscher

Wir brauchen täglich mindestens **1,5 Liter** alkoholfreie, bevorzugt energiearme, Getränke – bei heißem Wetter und Sport noch mehr. Wasser sorgt u.a. dafür, dass Nährstoffe gut transportiert werden, unsere Körpertemperatur reguliert wird, Giftstoffe über die Nieren ausgeschieden werden und unsere Haut gesund bleibt. Wenn Sie zu wenig getrunken haben, werden Sie unkonzentriert und müde, bekommen Kopfschmerzen und einen trockenen Mund, der Atem kann schlecht riechen und der Harn ist dunkel.

Achtung, Zuckerfalle

Gezuckerte Getränke (z.B. Eistee, Energy-Drinks oder Cola) mögen zwar erfrischend schmecken, sind aber keine guten Durstlöscher. Der hohe Zuckeranteil darin führt zu noch mehr Durst. Auch mit Süßstoff gesüßte Getränke sowie Fruchtsäfte sollten sparsam getrunken werden.

Die besten Durstlöscher sind deshalb Leitungswasser, Sodawasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Zählt Kaffee auch zur Trinkmenge?

Ja, Kaffee kann auch dazugerechnet werden. Beschränken Sie Ihren Kaffeekonsum aber auf **vier Tassen pro Tag**, denn zu viel Koffein kann negative gesundheitliche Auswirkungen haben.

Gut zu wissen!

Kaffee oder Tee?

Auch gewisse Teesorten wie Schwarztee oder Grüntee enthalten Teein (= ein koffeinähnlicher Wirkstoff).

yaisirichai/adobe.stock.com

Gesunde Trinkroutine

Praxis-Tipp

- Stellen Sie Ihre Tagesgetränke schon am Morgen bereit (Krug mit Wasser, Kanne Tee etc.).
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk.
- Koppeln Sie das Trinken mit Tätigkeiten, z. B. im Büro nach Telefonaten, nach einem Kundengespräch usw.
- Stellen Sie einen Wecker oder eine Erinnerung auf Ihrem Handy.
- Warten Sie nicht auf den Durst. Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers.
- Führen Sie ein Trinkprotokoll.
- Geben Sie Leitungswasser etwas Geschmack mit Zitronen- und Orangenscheiben, Beeren, Gurkenscheiben, Ingwer und Kräutern (Melisse, Minze, Rosmarin etc.).

REZEPT: Durstlöscher

Zutaten:
1 Bio-Zitrone oder -Limette,
1 Handvoll Minzblätter,
1 Handvoll Himbeeren

Zitrusfrucht in Scheiben schneiden und mit den anderen Zuaten in einen Krug geben. Mit Wasser auffüllen und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Pixel-Shot/shutterstock.com

Alkohol – Genuss mit Risiko

Alkohol ist kein harmloses Genussmittel. Schon kleine Mengen können das Risiko für zahlreiche Krankheiten erhöhen – und bringen eine große Menge an Kalorien mit sich. Das macht alkoholische Getränke schnell zu einer „flüssigen Mahlzeit". Wer dennoch nicht verzichten möchte, bitte folgende Punkte beachten:

- **Selten und in Maßen trinken:** Schon ein alkoholisches Getränk pro Woche stellt ein Risiko für die Gesundheit dar.
- **Leichtere Alternativen wählen:** Ein Sodaradler oder Sommerspritzer sind kalorienärmer.
- **Mischgetränke reduzieren:** Die häufige Kombination aus Säften oder Softdrinks und Alkohol liefert zusätzliche Kalorien. Diese zuckerhaltigen Mischgetränke bergen neben Alkohol weitere gesundheitliche Risiken.
- **Zu alkoholfreien Alternativen greifen** oder eigene erfrischende Getränke mixen.

Gut zu wissen!

Alkohol entspannt nur kurzfristig

Alkohol ist auf Dauer kein Glücklichmacher. So lösen Sie Glücksgefühle gesund aus:

- **Ernährung:** Lebensmittel wie Käse, Sojaprodukte, Cashewkerne, Erdnüsse und dunkle Schokolade unterstützen die Bildung des „Glückshormons" Serotonin.
- **Sonnenlicht:** Vitamin D ist wichtig für unsere mentale Gesundheit. Regelmäßiges Sonnenbaden und Bewegung im Freien hilft, unsere Vitamin D-Versorgung zu sichern. Vergessen Sie dabei nicht auf den Sonnenschutz.
- **Bewegung:** Sport und körperliche Aktivität setzen Hormone frei, die uns glücklicher und entspannter machen.

Gemüse und Obst – fünf am Tag

Fünf am Tag bedeutet, täglich **drei Portionen Gemüse** und **zwei Portionen Obst** einzuplanen – auch als Rohkost und Salat. Achten Sie auf einen regionalen und saisonalen Einkauf (siehe S. 25) und gestalten Sie die Auswahl bei Gemüse und Obst möglichst bunt – die Ampelfarben „Rot-Gelb-Grün" sollen täglich dabei sein.

Ergänzen Sie Ihren Speiseplan **drei- bis viermal** wöchentlich um Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen. Hülsenfrüchte liefern zudem viel wertvolles pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Praxis-Tipp

Gut versorgt mit wichtigen Nährstoffen

- Salate mit guten Eiweißlieferanten aufwerten, z.B. mit Mozzarella, Schafkäse, geräuchertem Fisch, Hühnerfleisch, Erbsen, Bohnen, Linsen
- Essen Sie vor der Hauptmahlzeit eine Schüssel Salat oder eine Gemüsesuppe. Kochen Sie Suppen mit Gemüse und Hülsenfrüchten.
- Bereiten Sie Ihr Müsli mit frischem Obst zu.
- Essen Sie zu belegten Broten aufgeschnittenes Gemüse wie Tomaten, Paprika, Gurken oder Karotten.

K2photostudio/Adobe Stock.com

Ein buntes Müsli gibt Kraft für den Tag - und lässt sich auch leicht selbst mischen.

Svittlana/shutterstock.com

Getreide(-produkte) und Kartoffeln – Energie für den Tag

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln gehören zu den Kohlenhydraten und liefern lang anhaltende Energie. Vor allem Produkte aus Vollkorn sind voller Vitamine und Mineralstoffe und sättigen besonders gut. Die darin enthaltenen Ballaststoffe reinigen zudem den Darm und unterstützen die Verdauung.

Probieren Sie auch Getreidealternativen wie Quinoa, Buchweizen, Hirse oder Amaranth. Sie enthalten besonders viele Mineralstoffe und wertvolles pflanzliches Eiweiß.

Wir brauchen **täglich vier Portionen** Kohlenhydrate. Bevorzugen Sie die Vollkornvariante wie z.B. Vollkornbrot, -nudeln, -reis.

Wussten Sie, dass die meisten Müslimischungen aus dem Supermarkt viel Zucker enthalten?

Mischen Sie doch Ihre Müslimischung selbst mit Hafer- oder Dinkelflocken, Saaten (Leinsamen, Sesam, Hanfsamen) und Nüssen. Diese Basismischung nach Belieben mit frischem Obst und Naturjoghurt oder Milch zubereiten.

Gut zu wissen!

Vollkornprodukte erkennen

- Nur wenn wirklich Vollkorngetreide im Produkt steckt, darf die Bezeichnung „Vollkorn“ im Namen angegeben sein.
- Lassen Sie sich nicht täuschen: Dunkles Gebäck oder Nudeln sind nicht automatisch Vollkornprodukte. Sehr oft werden Gebäck und Teigwaren bestimmte Zutaten zugesetzt, um eine dunklere Farbe zu erreichen. „Vollkorn“ ist das Signalwort, auf das man sich verlassen kann.
- Werfen Sie beim Kauf von „Vital- oder Kornbrot“ sowie Dinkelprodukten einen Blick auf die Zutatenliste. Sie müssen nicht automatisch Vollkorngetreide enthalten.
- Auch Reis, Nudeln, Grieß und Couscous gibt es als Vollkorn-Variante. „Vollkorn“-Reis wird auch oft als „Naturreis“ bezeichnet.

simonidadj/shutterstock.com

Milch(-produkte) – starke Knochen und gutes Eiweiß

Greifen Sie zu bei Milch und Milchprodukten, sie liefern wertvolles **Eiweiß** und **Kalzium** für unsere Knochen.

Wir empfehlen täglich:

- Eine Portion ungesüßte „weiße“ Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Kefir, Topfen, Hüttenkäse)
- Eine Portion „gelbes“ Milchprodukt (Käse)

Produkte wie Schlagobers, Sauerrahm und Creme fraîche sind sehr fett- und kalorienreich. Daher sollten sie nicht jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Sparen Sie solche Produkte eher für besondere Anlässe wie Feiertage auf.

Was macht Kalzium im Körper?

Der durchschnittliche Bedarf von Kalzium liegt bei **1000 mg** pro Tag. Es wird zum Aufbau und zum Erhalt der Knochen und Zähne benötigt. Darüber hinaus ist es an der Blutgerinnung, am Aufbau jeder Körperzelle und an der Weiterleitung von Reizen (Hören, Sehen, Berührungen) beteiligt.

Gut zu wissen!

KALZIUM UND EIWEISS		
Lebensmittel	**Kalzium**	**Eiweiß**
1 Becher Joghurt 200 g	250 mg	7 g
2 Scheiben Schnittkäse 60 g	535 mg	17 g
gesamt	**785 mg Kalzium**	**24 g Eiweiß**

Quelle Berechnung: Die große GU Nährwert Kalorientabelle 2019

Durch die Kombination aus Milchprodukten und pflanzlichen Lebensmitteln wie Wirsing, Brokkoli, Rucola, Kürbiskerne, Mohnsamen, Sesam und Nüssen erreichen Sie die tägliche Kalziummenge.

Öle und Fette – die richtige Auswahl treffen

Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen versorgen uns mit wertvollen und **lebenswichtigen Fettsäuren**. Besonders wichtig sind Omega-3-Fettsäuren, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann.

Meiden bzw. reduzieren Sie tierische Fette wie Butter oder Schmalz zum Streichen oder Braten. Sie enthalten hauptsächlich gesättigte Fettsäuren, die Gefäßverkalkung und Fettstoffwechselstörungen im Körper begünstigen.

Verzichten Sie auch auf Kokosfett und Palmfett. Obwohl sie pflanzlich sind, enthalten auch sie hohe Mengen an gesättigten Fettsäuren.

Gut zu wissen!

Diese Fette sind besonders empfehlenswert

- Samen und Nüsse wie z.B. Lein- und Hanfsamen sowie Walnüsse enthalten Omega-3-Fettsäuren.

  Für Salate und die kalte Küche verwenden Sie am besten Öle, die aus Samen und Nüssen hergestellt wurden.

- Raps- und Olivenöl eignen sich zum Kochen – Olivenöl sollte jedoch nicht über 180 Grad erhitzt werden. Zu hohe Hitze erkennen Sie, wenn das Olivenöl zu rauchen beginnt.

NIKCOA/shutterstock.com

Nina Firsova/shutterstock.com

Fettbewusste Ernährung

- Seien Sie kreativ: Nutzen Sie Nüsse und Samen als Brotbeigabe und als Zutat für Müsli, Salat oder Aufstriche.
- Streichen Sie statt Butter und Margarine besser Senf, Topfen oder Ayvar (Paprikapaste) aufs Brot. Auch unter Marmelade oder Honig schmeckt Topfen sehr gut.
- Achten Sie auf versteckte Fette in Wurst und Wurstwaren, Mehlspeisen, Süßigkeiten, Fast Food und Fertigprodukten.
- Versuchen Sie, mehr von der Pflanze und weniger vom Tier zu verwenden: Erweitern Sie beispielsweise Ihre Jausenvariation durch pflanzliche Aufstriche.
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Dämpfen, Kochen und Grillen.
- Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraiche und Mayonnaise enthalten viel Fett und sollten daher bewusst und in kleinen Mengen eingesetzt werden.

Hülsenfrüchte – die Kraftpakete

Hülsenfrüchte wachsen als Pflanzensamen in Hülsen heran. Zu den Hülsenfrüchten gehören Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Sojabohnen, Lupinen und sogar Erdnüsse. Sie sind reich an Eiweiß, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen – und damit nicht nur für die vegane oder vegetarische Ernährung wertvoll.

Von allen pflanzlichen Lebensmitteln haben Hülsenfrüchte den höchsten Eiweißgehalt. Zudem stecken sie voller Ballaststoffe, die viele Vorteile bieten:

- Sie halten lange satt und helfen, Heißhunger vorzubeugen.
- Sie unterstützen eine gesunde Verdauung.
- Sie wirken sich positiv auf Blutzucker und Blutfette aus.

Hülsenfrüchte in den Alltag integrieren

Praxis-Tipp

- Hummus, Bohnenaufstriche oder Erbsen-Guacamole als Brotaufstrich oder Dip
- Geraspelter und gut gewürzter Tofu eignet sich als Wrap-Füllung oder als Alternative zu Faschiertem
- Suppen aus Linsen, Bohnen oder Erbsen zubereiten
- Currys und Eintöpfe mit Hülsenfrüchten ergänzen
- Bolognese, Lasagne oder Chili sin Carne fleischfrei aus Sojahack oder Linsen zubereiten
- Wenn's mal schnell gehen soll: Hülsenfrüchte aus Dosen oder tiefgekühlt verwenden

Übrigens: Hülsenfrüchte, mit Bohnenkraut gekocht, verursachen weniger Blähungen.

Eier – Genuss in Maßen

Laut aktueller Studienlage erhöhen Eier den Cholesterinspiegel nicht – wer diese gut verträgt und keine Vorerkrankungen hat, muss also nicht verzichten. Eier sind eine besonders wertvolle Eiweißquelle, liefern jedoch auch Fett und sollten daher nur in Maßen gegessen werden.

Pro Woche können Sie im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung **drei Eier** verzehren.

Gut zu wissen!

Tipps für den Einsatz von Eiern

- Kombinieren Sie Eier mit Kartoffeln - so verbessern Sie die Umwandlung in körpereigenes Eiweiß.
- Reduzieren Sie beim Omelette die Eier, indem Sie reichlich Gemüse dazu braten.
- Achten Sie bei Eiern auf Bio-Qualität.

Kilian Oksana/shutterstock.com

hiphoto/shutterstock.com

Fisch – jede Woche auf dem Teller

Fisch liefert besonders **viel Eiweiß** und **gute Fettsäuren**, die unsere Gefäße gesund erhalten. Vor allem in Meeresfisch und heimischen Kaltwasserfischen wie Forelle, Saibling oder Reinanke sind die wichtigen **Omega-3-Fettsäuren** enthalten. Auch Räucherfisch und Dosenfisch (in Natursaft) sind für Salate, zur Zubereitung von Brotaufstrichen, als Brotbelag und in Pastasaucen eine Bereicherung für den Speiseplan.

Beachten Sie die aktuelle Kaufempfehlung des WWF. Durch die Überfischung in den Meeren sind viele Arten vom Aussterben bedroht. Bevorzugen Sie deshalb heimischen Fisch aus biozertifizierter Zucht.

REZEPT: Fischaufstrich

Zutaten (2 Portionen):
200 g Magertopfen,
4 getrocknete und in Olivenöl eingelegte Tomaten,
150g geräucherter Fisch (Forelle, Saibling etc.),
1 TL Kapern,
Pfeffer oder Chili

nelea33/shutterstock.com

Zubereitung:
Haut und Gräten vom Fischfilet entfernen, alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Mixstab pürieren. So lange pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Ein Essen ohne Fleisch ist keine richtige Mahlzeit? Fleisch liefert zwar positive Nährstoffe wie Eiweiß und Eisen, um deren Bedarf zu decken, benötigt es aber längst keine großen Mengen.

Gute Wahl

Ein bis zwei Fleischmahlzeiten pro Woche reichen zur Bedarfsdeckung schon aus. Genießen Sie an fleischfreien Tagen Gerichte wie Linsenbolognese, Chili sin Carne, Spinatknödel oder Fisolengulasch.

Süßes und Snacks - die Genussmittel

Schokolade, Kuchen, Kekse, Süßigkeiten und Knabbereien sind nicht dazu da, Hunger zu stillen. Sie enthalten häufig viel Zucker, Fett und Salz und sollten deshalb sparsam verwendet und als das, was sie sind, betrachtet werden - und zwar als Genussmittel.

Wenn Sie gerne Mehlspeisen wie Marmelade-Palatschinken, Kaiserschmarren und Co. essen, dann essen Sie als Vorspeise z.B. eine Suppe auf Gemüse-Hülsenfrüchte-Basis (ohne Schlagobers und Sauerrahm). Die Suppe stillt den großen Hunger und im Anschluss kann die Süßigkeitenportion kleiner ausfallen. Naschen Sie gerne beim Fernsehen oder auch mal zwischendurch? Dann überlegen Sie, ob es nur Gewohnheit ist, oder ob Langeweile, Stress oder Belastungen dieses Bedürfnis auslösen. Ablenkungen beim Essen verzögern außerdem das Signal „ich bin satt". Achten Sie ganz besonders darauf, **in Ruhe und achtsam zu essen**. Genießen Sie Bissen für Bissen, und schalten Sie Handy oder andere Ablenkungen aus.

Tipps im Umgang mit Süßem und Snacks

Praxis-Tipp

- Reduzieren Sie beim Backen die Zuckermenge um 1/3.
- Auch Zucker-Alternativen (z.B. Honig, Agavendicksaft) oder Süßstoffe sind kein idealer Ersatz für Zucker.
- Entfernen Sie bei Salzstangen und Brezeln das sichtbare Salz.
- Bereiten Sie Ihr Popcorn selbst zu. So können Sie über die Salz- und Fettmenge entscheiden.
- Auch Gemüsesticks mit Topfendip oder Oliven kommen bei den Gästen gut an - servieren Sie mal was anderes als Knabbereien.

Mahlzeit! – wann und wie oft

Wann und wie oft wir essen, ist keine Frage starrer Regeln, sondern eine, die ganz individuell beantwortet werden kann. Unser Körper gibt klare Signale, die uns zeigen, was er braucht: Hunger sagt uns, dass Energie gefragt ist, während Sättigung das Signal gibt, dass genug aufgenommen wurde.

Wichtiger als die Anzahl der Mahlzeiten sind die Pausen dazwischen. Diese sollten idealerweise drei bis fünf Stunden dauern. Während dieser Pausen ist es sinnvoll, auf Lebensmittel zu verzichten und stattdessen Wasser oder ungesüßte Getränke zu konsumieren.

Manche Menschen bevorzugen drei größere Mahlzeiten, während andere mit mehreren kleineren Portionen über den Tag verteilt besser zurechtkommen. Beides kann funktionieren – entscheidend ist, dass Sie sich wohlfühlen und die Signale Ihres Körpers beachten.

Vermeiden Sie jedoch ständiges „Zwischendurchessen". Regelmäßige Pausen helfen, das natürliche Sättigungsgefühl zu bewahren.

Praxis-Tipp

Heißhunger vermeiden

Mit folgenden Schritten schützen Sie Ihren Körper vor Heißhungerattacken und Leistungstiefs:

- Regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten einplanen.
- Genug zu trinken dabeihaben.
- Sorgfältig kauen und Zeit nehmen.

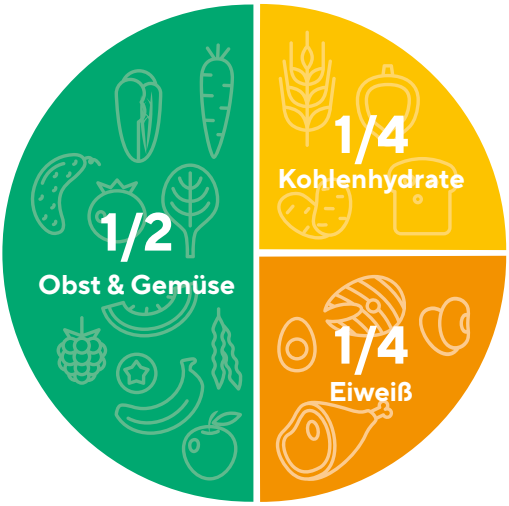
victoriaKh/shutterstock.com

Der **Mahlzeitenteller**

Der Mahlzeitenteller zeigt, von welchen Lebensmitteln Sie viel oder wenig brauchen. Mit Hilfe Ihrer **Hand** können Sie ganz einfach **Ihre Portionsgröße** finden, die satt macht und Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.

Eine Mahlzeit ist optimal zusammengestellt, wenn die **drei Komponenten** enthalten sind:

- Kohlenhydrate, das sind Getreide und daraus hergestellte Produkte und Kartoffeln,
- eine Eiweißquelle wie Fisch, Fleisch, Ei, Hülsenfrüchte etc.
- Obst und Gemüse bzw. Salate



Hier können Sie den Mahlzeitenteller auch downloaden:

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

Österreichische Gesundheitskasse

4 x Getreide und daraus hergestellte Produkte sowie Kartoffeln am Tag

mind. 1,5 Liter Wasser am Tag

2 x Milch & **Milchprodukte** am Tag

mind. **3 x Hülsenfrüchte** in der Woche

3 Eier in der Woche

2 x Obst am Tag

3 x Gemüse am Tag
(roh und gekocht)

1 x Fleisch und 1 x Fisch und 1 x wahlw. Fisch oder Fleisch in der Woche

So sieht die **optimale Mahlzeit** aus:

1/4 Kohlenhydrate

Ein Viertel der Mahlzeit sind Kohlenhydrate

Beispiele:
Reis, Polenta, Hirse, Buchweizen, Dinkelreis, Quinoa, Knödel, Teigwaren, Flocken, Grieß, Kartoffeln

Nehmen Sie vor allem Vollkorngetreide und -getreideprodukte. Durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen (= unverdauliche Pflanzenfasern) machen sie sehr gut und lange satt und sorgen so für eine gute Verdauung und einen gesunden Darm.

Gut zu wissen!

Kraftpaket

Kohlenhydrate sind der Energielieferant schlechthin. In der richtigen Menge und Zubereitung sind sie ein wichtiger Bestandteil einer Mahlzeit und dürfen daher auch immer mit aufs Teller - ganz ohne schlechtes Gewissen.

KOHLENHYDRATE

4 Portionen/Tag

Brot/Gebäck:	50 bis 70 g
Müsli/Flocken:	50 bis 60 g
Reis/Getreide:	50 bis 60 g roh, 150 bis 180 g gekocht
Nudeln:	65 bis 80 g roh, 200 bis 250 g gekocht
Kartoffeln:	200 bis 250 g

Bevorzugen Sie Vollkorn.

1/4 Eiweiß

Ein Viertel der Mahlzeit ist Eiweiß

Beispiele:
Milch, Käse, Topfen, Joghurt, Buttermilch, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte wie Tofu oder Tempeh, Seitan (Weizeneiweiß), Eier, Fisch, Fleisch und Wurst

Gut zu wissen!

Tipps für pflanzliche, eiweißreiche Gerichte:

Linsencurry, Bohneneintopf, Sojageschnetzeltes, Linsenbolognese, Kichererbsenlaibchen, Erbsenreis

EIWEISS

2 Portionen/Tag

Milch, Joghurt:	150 bis 200 ml
Topfen, Hüttenkäse:	200 g
Käse:	50 bis 60 g

pflanzlich vor tierisch

Hülsenfrüchte:	80 g roh 125 g gekocht
Tofu-, Seitan- und Lupinen-Produkte:	80 g
Fisch, Fleisch:	130 bis 150 g
Wurstwaren:	3 dünne Scheiben
Ei:	60 g

1/2 Gemüse & Obst

Die Hälfte der Mahlzeit besteht aus Gemüse, Salat und/oder Obst

Beispiele für Gemüse:
Karotte, Sellerie, Pastinake, Karfiol, Brokkoli, Melanzani, Zucchini, Paprika, Gurke, Tomate, Kohlrabi, Spinat, rote Rübe, Spargel, Fenchel

Beispiele für Salat:
Häuptelsalat, Eisbergsalat, Chinakohl, Endivien, Rucola

Beispiele für Obst:
Apfel, Birne, Marille, Pfirsich, Heidelbeere, Himbeere, Erdbeere, Weintraube, Banane, Orange, Kiwi, Melone

GEMÜSE + OBST

3 Portionen Gemüse/Tag

Gemüse gegart:	200 bis 300 g
Rohkost:	100 bis 200 g
Salat:	75 bis 100 g

2 Portionen Obst/Tag

Obst:	125 bis 150 g

Saisonkalender

Frisch, heimisch, voller Geschmack? Natürlich!
Mit dem ÖGK-Saisonkalender haben Sie immer im Blick, welche Obst- und Gemüsesorten gerade regional erhältlich sind. Nutzen wir gemeinsam diese Vielfalt!
Das freut die Umwelt und schmeckt einfach am besten.

Frischware Lagerware

Hier können Sie den Kalender auch downloaden:

Obst

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Kirschen												
Marillen												
Pfirsiche												
Quitten												
Rhabarber												
Ribiseln												
Stachelbeeren												
Weintrauben												
Zwetschken												

Gemüse

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Bärlauch												
Brokkoli												
Chinakohl												
Endiviensalat												
Erbsen												
Erdäpfel												
Fenchel												
Fisolen												
Gurken												
Häuptelsalat												
Karfiol												
Karotten												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohl												
Kohlrabi												
Kohlsprossen												
Kraut												
Kürbis												
Lauch												
Mais												
Mangold												
Melanzani												
Paprika												
Paradeiser												
Pastinaken												
Radicchio												
Radieschen												
Rote Rübe												
Spargel												
Spinat												
Stangensellerie												
Vogerlsalat												
Zucchini												
Zwiebeln												

Fotos: shuttersock.com

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Druck: ÖGK Hausdruckerei
Bildquellen: shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

14-ÖGK/GFP-99/5a-13.05.2025