

Leichter leben

Blutfette im Griff

Leichter
leben



Inhaltsverzeichnis

Blutfette im Gleichgewicht.....	4
Blutfette im Ungleichgewicht	7
Leichter leben durch ausgewogene Ernährung	10
Natürliche Kraftquellen aus Österreich.....	18
Leichter leben mit ausreichend Bewegung	20
Leichter leben: Das merk ich mir!.....	22
Lebensmittel unter Kontrolle: Ihre Alltagshilfe	24

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ausgeglichene Blutfettwerte sind wesentlich für Ihre Gesundheit. Oft bleibt ein Ungleichgewicht der Blutfettwerte lange Zeit unerkannt. Es verursacht keine Schmerzen, kann aber eine Reihe von Erkrankungen zur Folge haben. Umso wichtiger ist es, Ihre Blutfettwerte regelmäßig über eine Blutuntersuchung zu kontrollieren. Die Früherkennung und ein rechtzeitiges Gegensteuern mit gezielten Maßnahmen können gesundheitlichen Schäden vorbeugen. Ein bewusster und aktiv gestalteter Lebensstil kann Ihre Blutfettwerte im Gleichgewicht halten oder ein Ungleichgewicht abbauen.

Leichter leben begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg!
Ihre Österreichische Gesundheitskasse



Blutfette im Gleichgewicht

Fette sind für den Menschen lebensnotwendig. Sie sind im Körper an der Energiegewinnung, der Hormonbildung und dem Zellaufbau beteiligt. Täglich benötigt der Mensch in etwa 1 bis 1,5 Gramm Fett pro Kilogramm Normalgewicht. Über die Nahrung nimmt der Körperstoffwechsel Fette auf, zerlegt sie im Darm und schickt sie schließlich über den Blutkreislauf durch den Körper.

Die Blutfette im Überblick

Der Begriff **Fettstoffwechsel** bezeichnet alle Stoffwechselprozesse, die in Bezug auf Blutfette im Körper ablaufen. Cholesterin wird dabei oft fälschlicherweise als Blutfett bezeichnet. Cholesterin gilt aber erst dann als Blutfett, wenn es in der Leber zusammen mit Eiweißen (Proteine) und Fetten (Lipide) in winzige Pakete verpackt wurde und so im Blut transportiert werden kann. Diese Pakete nennt man Lipoproteine. Sie sind die eigentlichen Blutfette.

Im medizinischen Blutbefund begegnen Ihnen diese Lipoproteine als **HDL-Cholesterin** und **LDL-Cholesterin**. HDL- und LDL-Cholesterin bilden das Gesamt-Cholesterin im Blut. Zusammen mit den Triglyzeriden spricht man von Blutfetten.

HDL ist als „gutes Cholesterin“ bekannt. Das HDL-Cholesterin transportiert im Körper abgelagertes Cholesterin aus den Gefäßen zurück zur Leber. Somit verhindert das gute HDL-Cholesterin, dass sich überschüssige Fette in den Blutgefäßen ablagern und den Blutfluss stören. Hohe HDL-Werte weisen auf ein niedriges Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin.

Praxis-Tipp

Das merk ich mir

Das gute Cholesterin **HDL** ruft „**Hab Dich Lieb**“.

Das schlechte Cholesterin **LDL** mahnt „**Lass Das Lieber**“.

Gut zu wissen!

LDL ist als „schlechtes Cholesterin“ der Gegenspieler des HDL. Das LDL-Cholesterin transportiert Cholesterin von der Leber über den Blutkreislauf zu den Körperzellen. Hohe LDL-Werte stehen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang. Der von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt persönlich für Sie angestrebte LDL-Zielwert ist von individuellen Risikofaktoren und Begleiterkrankungen abhängig.

Triglyzeride zeigen den eigentlichen Blutfettgehalt im Blut an. Sie werden sowohl über die Nahrung aufgenommen als auch von der Leber selbst hergestellt. Triglyzeride bleiben bis zu ihrem Verbrauch im Fettgewebe gespeichert.



LDL-Zielwerte richtig verstehen

LDL-Zielwerte sind immer individuell. Sie orientieren sich am persönlichen Risiko, das abhängig vom Ernährungs- und Bewegungsverhalten und vom Nikotinkonsum ist. Als Referenzwerte gelten:

- **bei niedrigem Risiko:**
unter 116 mg/dl
- **bei moderatem Risiko:**
unter 100 mg/dl
- **bei hohem Risiko:**
unter 70 mg/dl
- **bei sehr hohem Risiko:**
unter 55 mg/dl

Beachten Sie:

Ihr LDL-Wert ist immer individuell anhand Ihres Lebensstils und Gesundheitszustands zu beurteilen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt gibt Ihnen über Ihr persönliches Risiko Auskunft.

Körpergewicht und Bauchfett

Nimmt man zu viele Kohlenhydrate auf, kann der Körperstoffwechsel diese nicht mehr richtig verarbeiten und in Energie umwandeln. Sie lagern sich als Bauchfett ab. Dieses überschüssige Fett steht oft zu Beginn einer Fettstoffwechselstörung und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Außerdem erhöht es den Blutdruck und behindert den Zuckerstoffwechsel. Diesen Symptomkomplex nennt man in der Medizin **metabolisches Syndrom**.

Normalgewicht wirkt sich positiv auf alle Blutfettwerte aus. Fachleute empfehlen besonders das innere Bauchfett, auch viszerales Bauchfett genannt, zu verringern. Der Bauchumfang sollte bei Männern unter 94 cm und bei Frauen unter 80 cm liegen.

Mit dem regelmäßigen Blick in den Spiegel behalten Sie Ihr allgemeines Befinden im Auge.

Bauchumfang messen

1

Wann?

Vor dem Frühstück.

2

Wie?

Mit freiem Oberkörper aufrecht vor dem Spiegel stehend. Den Bauch mit dem Ausatmen entspannen.

3

Wo?

Mittig zwischen der untersten Rippe und dem Beckenkamm, etwa auf Höhe des Bauchnabels.





Blutfette im **Ungleichgewicht**

Weisen die im Blut enthaltenen Fette eine zu hohe Konzentration auf, liegt ein Ungleichgewicht vor. Ein erhöhter Blutfettspiegel ist meist Folge einer ungünstigen Lebensweise, der genetischen Veranlagung oder anderer Vorerkrankungen. Oft liegt eine Kombination von mehreren Ursachen vor. Im Zuge einer ausführlichen Anamnese, einer körperlichen

Untersuchung und einer Blutuntersuchung kontrolliert Ihre Ärztin oder Ihr Arzt, ob Ihre Werte von den Normalwerten abweichen.

Zusätzlich wird Ihr Body-Mass-Index festgestellt und eine familiäre Vorbelastung berücksichtigt. Auf Basis dieser Werte beurteilt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ein vorliegendes Ungleichgewicht.

Folgende Faktoren beeinflussen das Gleichgewicht Ihrer Blutfette negativ und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf- oder Gefäß-erkrankungen:

- Rauchen
- Diabetes mellitus
- Familiäre Vorbelastung
- Alter
- Alkoholkonsum
- Medikamenteneinnahme
- Vorerkrankungen

Frühzeitig erkannt lassen sich solche Folgeerkrankungen jedoch vermeiden.

Ein Ungleichgewicht der Blutfettwerte wird teilweise durch Risikofaktoren verursacht, die Sie selbst beeinflussen können:

- **Bewegungsmangel** wirkt sich nachteilig auf Ihre Blutfettwerte aus.
- Eine fett- und zuckerreiche **Ernährung** hat negative Effekte auf die Blutfette.
- Ein **hohes Körpergewicht** (Adipositas) oder starkes Untergewicht können mitverantwortlich für die Entstehung eines Ungleichgewichts sein.
- Übermäßiger **Alkoholkonsum** lässt die Blutfettwerte ansteigen.

Gut zu wissen!

Welche Laborwerte sind wichtig?

Als Referenzwerte für ausgeglichene Blutfettwerte gelten:

- **Gesamtcholesterin:**
unter 190 mg/dl
- **LDL-Cholesterin:**
unter 130 mg/dl
- **HDL-Cholesterin:**
Männer: über 40 mg/dl
Frauen: über 50 mg/dl
- **Triglyzeride:**
unter 150 mg/dl (Wert nüchtern abgenommen)

Zusätzlich sind folgende Aspekte zu berücksichtigen, wenn Ihre Blutfettwerte aus dem Gleichgewicht sind:

- **Diabetes mellitus**
- **Erkrankungen** von Niere, Leber, Schilddrüse oder Bauchspeicheldrüse
- **Medikamente** wie Diuretika, Kortikosteroide oder Beta-blocker

Erhöhte Blutfettwerte bedingen Ablagerungen in den Gefäßen. Solche Ablagerungen nennt man in der Medizin **Arteriosklerosen**.

Sie verengen die Blutgefäße, erschweren dem Blut den Durchfluss und erhöhen das Risiko für

- Herzinfarkt
- Angina pectoris
- Schlaganfall
- Durchblutungsstörungen, u. a. in den Beinen (arterielle Verschlusskrankheit)

Leichter leben

Um Sie bei der Umstellung Ihres Lebensstils zu unterstützen, stehen Ihnen zahlreiche Angebote aus dem Leichter leben-Programm der Österreichischen Gesundheitskasse zur Verfügung. Bei diesen Veranstaltungen erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten, Ihren Ernährungsplan neu zu gestalten und Ihre Blutfettwerte ins Gleichgewicht zu bringen.

Mehr Infos zu Leichter leben finden Sie hier!



Werden Sie aktiv!

Praxis-
Tipp

Um Ihre Blutwerte zu bestimmen und Ihr individuelles Risiko einer Folgeerkrankung einschätzen zu können, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



Dea / Drobot / shutterstock.com

Leichter leben durch **ausgewogene Ernährung**

Der Weg zu einer gesunden Lebensweise beginnt auf dem eigenen Teller. Denn die individuellen Ernährungsgewohnheiten nehmen wesentlichen Einfluss auf Ihre Blutfettwerte.

Der Fokus einer gesunden, ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung liegt auf **saisonalen und regionalen Produkten**.

Nehmen Sie ausreichend Ballaststoffe, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst sowie gesunde Fette und Öle zu sich.

In saisonalen Lebensmitteln steckt stets der höchste Gehalt an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.

Schränken Sie den Verzehr von **industriell verarbeiteten** Fertigprodukten so weit wie möglich ein und konsumieren Sie **naturbelasene Lebensmittel**. Wählen Sie Zutaten ohne künstliche Zusatzstoffe und kochen Sie nach Möglichkeit selbst. Konzentrieren Sie sich auf pflanzliche Lebensmittel.

Eine nachhaltige Ernährungs-umstellung, die gut in Ihrem persönlichen Alltag umsetzbar ist, wirkt sich vorteilhaft auf Ihre Blutfettwerte aus. Vermeiden Sie radikale Diäten und konsumieren Sie stattdessen Lebensmittel mit einem positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit.

Praxis-
Tipp

Saisonkalender

Der Saisonkalender der Österreichischen Gesundheitskasse gibt Aufschluss darüber, zu welchem Zeitpunkt im Jahr welche Obst- und Gemüsesorten Saison haben. Sie können den Kalender direkt bei Ihrer Gesundheitskasse vor Ort bestellen oder online downloaden.

Hier können Sie den Saisonkalender online downloaden:



Nahrungsfette

Was brauche ich?

Was brauche ich nicht?

Unter dem Überbegriff „Nahrungsfette“ werden verschiedene Fettsäuren zusammengefasst. Sie wirken unterschiedlich auf die Blutfette in Ihrem Körper. Durch die Verwendung der richtigen Nahrungsfette lassen sich Ihre Blutfettwerte harmonisieren.

- **Gesättigte Fettsäuren:**

Gesättigte Fettsäuren dienen dem Menschen vor allem als Energiequelle und Energiespeicher. Sie müssen nicht über die Nahrung zugeführt werden, da sie der Körper aus anderen Nahrungsbestandteilen wie Zucker oder Eiweißen selbst herstellen kann.

Vor allem tierische Nahrungsmittel wie Butter, Schlagobers, Schweineschmalz, Fleisch und Wurstwaren enthalten diese für die Gesundheit **ungünstigen Fettsäuren**.

Auch Kokos- und Palmkernfett sind reich an gesättigten Fettsäuren.

Schränken Sie den Verzehr allgemein stark ein, da sich zu viel davon ungünstig auf Ihre Blutfettwerte auswirken kann.

- **Ungesättigte Fettsäuren:**

Diese Fettsäuren unterteilen sich in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Der Körper kann sie nur zum Teil selbst herstellen. Deshalb müssen sie über die Nahrung zugeführt werden. Ungesättigte Fettsäuren finden sich überwiegend in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Pflanzenölen, Ölfrüchten (z. B. Oliven), Nüssen und Samen sowie in fettem Fisch (z. B. Lachs, Makrele oder Hering).

Die Aufnahme einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren wirkt sich **günstig auf die Blutfette** aus.

**Fette sind wichtig
für Ihre Gesundheit.
Auf die richtigen
Fette kommt es an!**



Antonina Vlasova/shutterstock.com

- **Omega-3-Fettsäuren:**

Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind essenziell für gesunde Körperfunktionen. Da sie der Körper nicht selbst herstellen kann, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Omega-3-Fettsäuren finden Sie zum Beispiel in Fisch, insbesondere in fettreichen Sorten wie Lachs, Makrele oder Hering. Auch die heimische Lachsforelle liefert beachtenswerte Mengen an Omega-3-Fettsäuren.

Achten Sie beim **Fischkauf** auf zertifizierten Fisch sowie auf ein Bio-Siegel.

- **Transfettsäuren:**

Transfettsäuren entstehen bei der künstlichen Härtung von Fetten, um Produkte länger haltbar und streichfähiger zu machen, oder beim Braten und Frittieren. Sie haben **gesundheitsschädigende** Eigenschaften auf den Körper und beeinflussen Ihre Blutfettwerte nachteilig.

Diese schädlichen Transfettsäuren sind vor allem in Backwaren, Fertigprodukten, Fast-Food-Produkten, Knabbereien und Snacks versteckt. Daher ist es ratsam, diese Lebensmittel nur selten zu konsumieren.

Fettsäuren im Überblick

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6):

Besonders reich an Omega-3-Fettsäuren:

- Leinöl, Walnussöl, Rapsöl
- Leinsamen, Walnüsse
- Lachs, Makrele, Hering, Lachsforelle

Weitere gute Quellen für mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

- Weizenkeimöl, Traubenkernöl, Sesamöl, Kürbiskernöl
- Nüsse und Samen: Sesam, Paranüsse, Sonnenblumenkerne, Mohn

Einfach ungesättigte Fettsäuren:

- Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl
- Nüsse und Samen: Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse, Pistazienkerne
- Avocado



**Nüsse, Samen und wertvolle
Speiseöle decken Ihren Bedarf
an ungesättigten Fettsäuren.**

Gesättigte Fettsäuren:

- Fleisch, Speck, Schmalz, Wurst, Schinken, Innereien, Fleisch-erzeugnisse
- Eier
- Milch, Joghurt, Käse, Obers, Rahm, Speiseeis, Butter

Versteckt auch in:

- Aufstrichen, Soßen, Mehlspeisen, Cremen, Süßigkeiten, Fertigprodukten
- gehärtetem Kokosfett

Transfettsäuren:

- Margarine, Ausbackfette
- süße Backwaren, Striezel, Kekse, Krapfen, Donuts, Blätterteiggebäck (z. B. Topfengolatschen, Schaumrollen, Croissants)
- Schoko-Aufstriche
- Fertiggerichte, Fertigteige, Fertigsoßen
- Fast Food
- panierte und gebackene Speisen, Pommes frites
- Knabbereien (z. B. Kartoffelchips, Popcorn, Cracker)

Immer dabei: Ballaststoffe

Neben den richtigen Fetten sind auch Ballaststoffe unverzichtbar für eine gesunde Ernährung. Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenbestandteile. Gute Quellen sind:

- **Obst und Gemüse:**
Äpfel, Orangen, Bananen, Beeren, Karotten, Brokoli und Süßkartoffeln
- **Vollkornprodukte:**
Haferflocken, Vollkornbrot, brauner Reis, Quinoa und Gerste
- **Hülsenfrüchte:**
Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Erbsen
- **Nüsse und Samen:**
Mandeln, Leinsamen und Sonnenblumenkerne
- **Trockenfrüchte:**
Datteln, Feigen, Pflaumen und Rosinen (wegen ihres hohen Zuckergehalts nur in Maßen)



Ballaststoffe binden im Darm Gallensäure, die Cholesterin enthält, und fördern deren Ausscheidung. Sie verringern die Aufnahme von Nahrungsfetten, säubern die Blutgefäße und wirken sich positiv auf den Blutzucker aus.

Ballaststoffe **fördern das Sättigungsgefühl** und unterstützen eine gesunde Darmflora.

Ballaststoffreiche Lebensmittel lassen sich einfach in Ihren Alltag einbauen:

- **Starten Sie Ihren Tag mit Vollkornprodukten:**
Ein Frühstück mit Vollkornbrot, Haferflocken oder Vollkornmüsli ist ein guter Anfang.
- **Integrieren Sie Hülsenfrüchte in Ihre Mahlzeiten:**
Fügen Sie Bohnen oder Linsen zu Salaten, Suppen und Eintöpfen hinzu.
- **Wählen Sie Snacks mit Bedacht:**
Greifen Sie zu Obst, Nüssen oder Gemüse anstelle von verarbeiteten Snacks.

Erhöhen Sie Ihre Ballaststoffzufuhr schrittweise. Eine plötzliche Erhöhung kann zu Verdauungsproblemen führen. Trinken Sie **ausreichend Wasser**, um die Ballaststoffe optimal wirken zu lassen.

Praxis-
Tipp

Mahlzeitenteller

Eine Orientierungshilfe zur ausgewogenen Ernährung bietet der Mahlzeitenteller der Österreichischen Gesundheitskasse.

Hier können Sie den Mahlzeitenteller online downloaden:



Natürliche Kraftquellen aus Österreich

Hochwertige Inhaltsstoffe in Ihren Nahrungsmitteln sind eine wichtige Basis für ausgewogene Blutfettwerte. Auf der Suche nach solchen Inhaltsstoffen begegnen Sie vielen Ernährungstrends. Doch nicht immer müssen Sie solchen aktuellen Trends folgen. Es gibt eine Vielzahl an bewährten heimischen Ressourcen, die Ihre Gesundheit optimal unterstützen.

Dazu gehören

- **Kürbiskerne:**

Die kleinen grünen Kerne sind reich an gesunden Fetten, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, und regulieren nachweislich den Cholesterinspiegel. Kürbiskerne sind vielseitig einsetzbar und können als Snack genossen, über Salate gestreut oder in Backwaren verwendet werden. Zusätzlich sind Kürbiskerne eine gute Quelle für Magnesium und Zink.



- **Apfel und Birne:**

Der Apfel enthält Pektin, das die cholesterinreiche Gallensäure im Dickdarm bindet. In der Birne stecken wichtige Ballaststoffe, die beim Abbau von Cholesterin im Darm helfen.

- **Leinöl:**

Leinöl hat entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit aus. Bereits ein Teelöffel pro Tag trägt dazu bei, Ihre Blutfettwerte zu regulieren. Leinöl schmeckt als Öl über Salate oder macht Smoothies gehaltvoller.

- **Kartoffeln:**

Kartoffeln sind reich an Ballaststoffen und arm an Fett. Sie senken das LDL-Cholesterin und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Ihr hoher Kaliumgehalt senkt zudem den Blutdruck.

- **Vollkorngetreide:**

Vollwertiges Getreide aus Haferflocken, Dinkel, Buchweizen und Roggen ist reich an Ballaststoffen, die den Cholesterinspiegel senken. Vollkorngetreide ist eine hervorragende Quelle für komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und lange Energie liefern. Zudem unterstützen sie die Herzgesundheit.

- **Beerenfrüchte:**

Beerenfrüchte wie **Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren** sind nicht nur schmackhaft, sondern auch reich an Antioxidantien. Sie reduzieren Entzündungen im Körper und fördern die Herzgesundheit. Beeren schmecken frisch gepflückt als Ergänzung zu Joghurt, Smoothies oder über Müsli gestreut. Tiefgekühlt lassen sie sich das ganze Jahr über frisch genießen. **Schwarze Johannisbeeren** sind außerdem eine wertvolle Quelle für Vitamin C. Sie senken den Cholesterinspiegel und schützen die Blutgefäße.

- **Rote Rüben:**

Rote Rüben enthalten Ballaststoffe und Antioxidantien, die gesunde Blutfettwerte fördern. Rote Rüben eignen sich roh geraspelt in Salaten, gekocht als Beilage, in Suppen oder Smoothies oder als Chips im Rohr knusprig gebacken.

Diese **heimischen Kraftquellen** sind nicht nur reich an Nährstoffen, sondern auch leicht in die tägliche Ernährung zu integrieren. Durch den regelmäßigen Verzehr unterstützen sie Ihre Gesundheit und bringen Ihre Blutfettwerte wieder in Balance.

Es handelt sich hier um allgemeine Leitlinien. Berücksichtigen Sie Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse und mögliche Ernährungseinschränkungen. Besprechen Sie sich dazu mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Leichter leben mit ausreichend Bewegung

Neben der richtigen Ernährung hält ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Betätigung Ihre Blutfettwerte im Gleichgewicht. Fachleute empfehlen regelmäßige Aktivität wie schnelles Gehen und Radfahren in den Alltag zu integrieren. 30 Minuten pro Tag gelten als durchschnittlicher Richtwert. Nehmen Sie also öfter die Treppe, verzichten Sie auf den Fahrstuhl oder legen Sie kurze Strecken zu Fuß zurück.

ÖGK-Angebote

Informieren Sie sich über unsere Kurse, Angebote und Tipps:



Mehr **Ausgleich**
in Ihrem Alltag



Mehr **Bewegung**
in Ihrem Alltag

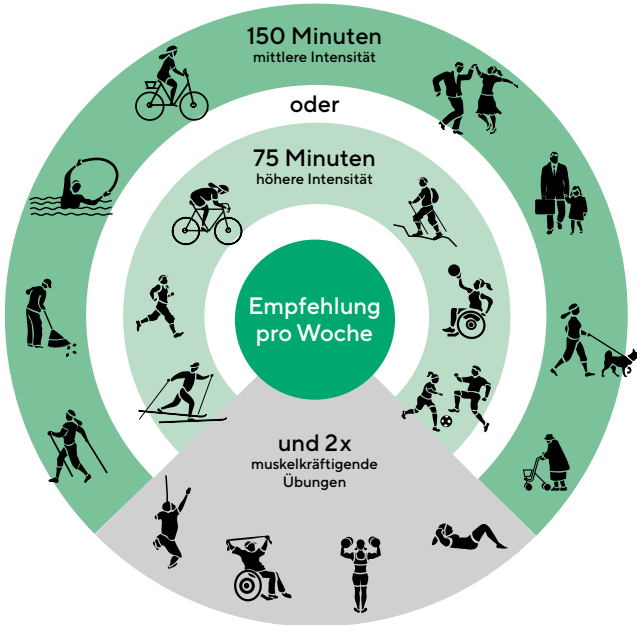
Praxis-
Tipp

Mentale Gesundheit

Jede körperliche Aktivität braucht zum Ausgleich Entspannung. Achten Sie auf Ihre mentale Gesundheit und sorgen Sie für Ruhephasen, die zur Erholung dienen und eine allgemeine Ausgeglichenheit unterstützen. Das Leichter leben-Programm der Österreichischen Gesundheitskasse bietet dazu ein breites Angebot.



Bewegungsempfehlung für Erwachsene



Ausdauerorientierte Bewegung

- **mit mittlerer Anstrengung:** Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen.
- **mit hoher Anstrengung:** Während der Bewegung kann man nur mehr ein paar Worte sprechen.

Sie können Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung zusammenrechnen. 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung zählen gleich viel wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung.

Kräftigende Übungen sollen alle großen Muskelgruppen berücksichtigen:

Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.



Leichter leben: **Das merk ich mir!**

Durch Ihr persönliches Handeln halten Sie Ihre Blutfettwerte im Gleichgewicht.

Bereits einfache Maßnahmen sind hilfreich. Jeder Schritt, der eine positive Veränderung Ihres Lebensstils bewirkt, zählt.

- **In Bewegung bleiben:**
Die tägliche körperliche Aktivität ist der Schlüssel zum Erfolg.
- **Essen, was gut tut:**
Essen Sie täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Nehmen Sie Lebensmittel zu sich, die reich an

ungesättigten Fettsäuren sind. Bauen Sie regelmäßig Fisch in Ihren Speiseplan ein. Essen Sie öfter nach dem Motto: mehr von der Pflanze, weniger vom Tier.

Vermeiden Sie ballaststoffarme Kohlenhydrate aus Semmeln oder Weißmehlgebäck und greifen Sie zu Vollkornprodukten. Genießen Sie Alkohol nur in Maßen.

- **Bewusste Gewichtskontrolle:**
Behalten Sie Ihr Körpergewicht und Wohlbefinden im Auge.

- **An die Vorsorge denken:**
Kontrollieren Sie einmal jährlich Ihre Blutfettwerte.
- **Weg von Tabak und Nikotin:**
Verzichten Sie aufs Rauchen sowie auf Tabak- und Nikotinprodukte.

Nikotin macht abhängig – sowohl körperlich als auch psychisch. Ein Ausstieg aus Tabak und Nikotin lohnt sich immer. Mit professioneller Hilfe gelingt es leichter, nikotinfrei zu werden.



Hier finden Sie alle Nikotinfrei-Angebote der ÖGK.

Gut zu wissen!

Gut zu wissen!

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet einen **jährlichen Gesundheits-Check**. Diese kostenlose Vorsorgeuntersuchung hilft, Gesundheitsrisiken rechtzeitig zu erkennen.

Ab dem **18. Lebensjahr** können Versicherte die jährliche Kontrolle in Anspruch nehmen. Kontaktieren Sie dazu Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt oder besuchen Sie eines der Gesundheitszentren der ÖGK.

Mehr über unser **kostenloses Vorsorgeangebot** erfahren Sie auf www.gesundheitskasse.at/vorsorge.

Lebensmittel unter Kontrolle: Ihre Alltagshilfe

Die beiden hier angeführten Tabellen helfen Ihnen, Ihren täglichen Energie- und Nährstoffbedarf sowie den Nährstoffgehalt von Lebensmitteln einzuschätzen.



Beide Tabellen im praktischen Kartenformat können Sie hier downloaden.

ANGABEN FÜR VERARBEITETE LEBENSMITTEL			
Inhaltsstoff/100 g	😊	☹️	😞
Fett	max. 3 g	max. 20 g	mehr als 20 g
Gesättigte Fettsäuren	max. 1,5 g	max. 5 g	mehr als 5 g
Zuckergehalt	max. 5 g	max. 12,5 g	mehr als 12,5 g
Salz	max. 0,3 g	max. 1,5 g	mehr als 1,5 g
Ballaststoffe	über 6 g	3-6 g	unter 3 g

ANGABEN FÜR GETRÄNKE			
Inhaltsstoff/100 ml	😊	☹️	😞
Zuckergehalt	max. 2,5 g	max. 6,7 g	mehr als 6,7 g

* Keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe
Bevorzugen Sie natürlich enthaltenen Zucker (z. B. 100 % Fruchtsaft) statt zugesetztem Zucker (z. B. Limonade)

Wie viel ist gut für mich?

ANGABEN FÜR VERARBEITETE LEBENSMITTEL			
Inhaltsstoff/100 g	😊	☹️	😞
Fett	max. 3 g	max. 20 g	mehr als 20 g
Gesättigte Fettsäuren	max. 1,5 g	max. 5 g	mehr als 5 g
Zuckergehalt	max. 5 g	max. 12,5 g	mehr als 12,5 g
Salz	max. 0,3 g	max. 1,5 g	mehr als 1,5 g
Ballaststoffe	über 6 g	3-6 g	unter 3 g
ANGABEN FÜR GETRÄNKE			
Inhaltsstoff/100 ml	😊	☹️	😞
Zuckergehalt	max. 2,5 g	max. 6,7 g	mehr als 6,7 g

- Keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe
- Bevorzugen Sie natürlich enthaltenen Zucker (z. B. 100 % Fruchtsaft) statt zugesetztem Zucker (z. B. Limonade)

Ampeltabelle

Alter	Energiebedarf in kcal/Tag (sitzende Tätigkeit mit wenig anstrengender Freizeitaktivität)		Zucker in g/Tag	Fett in g/Tag		Salz in g/Tag
	m	w	m/w	m	w	m/w
1-3	1200	1100	30	55	50	2
4-6	1400	1300	34	55	50	3
7-9	1700	1500	40	65	60	5
10-12	1900	1700	50	75	65	5-6
13-14	2300	1900	50	90	75	6
15-18	2600	2000	50	85	65	6
19-24	2400	1900	50	80	65	6
25-50	2300	1800	50	75	60	6
51-64	2200	1700	50	75	55	6
65+	2100	1700	50	70	55	6

Ihr Einkaufsratgeber

Praxis-
Tipp

Gesundheitsbewusste Ernährung beginnt bereits im Einkaufswagen! In unserem Ratgeber zeigen wir Ihnen, worauf es beim Lebensmittelkauf zu achten gilt und wie Sie die idealen Produkte für Ihre Bedürfnisse auswählen.



Hier können Sie den Ratgeber downloaden.

Meine Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes, with a large light green circular graphic in the bottom right corner.

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.