

## 10 Ernährungsempfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigt Ihr Körper eine Vielzahl von Nährstoffen. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung hat als Wegweiser für die richtige Lebensmittelauswahl zehn praktische Empfehlungen erstellt.

### 1. VIELSEITIG UND GENUSSVOLL ESSEN

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel und berücksichtigen Sie ökologische Aspekte.

### 2. REICHLICH FLÜSSIGKEIT – MINDESTENS 1,5 LITER AM TAG

Bevorzugen Sie alkoholfreie, energiearme Getränke in Form von Wasser, ungesüßten Kräuter- und Früchtetees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften.

### 3. GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE UND OBST – 5 PORTIONEN AM TAG

Bringen Sie Farbe auf den Teller! Ideal sind 3 Portionen Gemüse/Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Essen Sie Gemüse und Obst möglichst frisch, roh oder nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft.  
Lieferrn: reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

### 4. GETREIDEPRODUKTE UND ERDÄPFEL – 4 PORTIONEN AM TAG

Wählen Sie aus der Vielfalt an Getreidesorten. Bevorzugen Sie Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis aus Vollkorn. Lieferrn: Energie in Form von komplexen Kohlenhydraten, reichlich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

### 5. MILCH UND MILCHPRODUKTE – 3 PORTIONEN AM TAG

Bevorzugen Sie bei Joghurt und Käse fettarme Varianten. Verwenden Sie Schlagobers, Rahm und Butter sparsam. Lieferrn: reichlich Calcium, hochwertiges Eiweiß, Vitamin B<sub>2</sub>

### 6. FISCH – 1 BIS 2 PORTIONEN PRO WOCHE

Fleisch, Wurstwaren – 2 bis 3 Port. pro Woche / max. 3 Eier pro Woche  
Bevorzugen Sie fettreichen Seefisch oder heimische Kaltwasserarten.  
Lieferrn: hochwertiges Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Iod, Selen, Vitamin D  
Wählen Sie v.a. bei Fleisch- und Wurstwaren kleine Portionen und fettarme Produkte. Weißes Fleisch (Geflügel) ist aus gesundheitlicher Sicht günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein).  
Lieferrn: hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine, Eisen, Zink

### 7. WENIG FETT UND FETTREICHE LEBENSMITTEL – AUF DIE FETTQUALITÄT ACHTEN

Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle und Fette, wie z.B. Rapsöl, Nüsse und Samen.  
Lieferrn: Energie, wichtige ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine  
Sparen Sie nicht nur am sichtbaren Fett. Achten Sie auch auf versteckte Fette in Wurst, Käse, Back- und Süßwaren, Saucen, Fast Food und Fertiggerichten.

### 8. SPARSAM BEI ZUCKER UND SALZ

Konsumieren Sie Zucker und gesüßte und/oder energiereiche Getränke selten.  
Verwenden Sie reichlich Kräuter und Gewürze für mehr Geschmacksvielfalt und weniger Salz. Vermeiden Sie stark gesalzene Lebensmittel.

## 9. SCHONEND ZUBEREITEN

Achten Sie auf eine nährstoffschonende, fettsparende Zubereitung und kurze Gar- und Warmhaltezeiten. Vermeiden Sie beim Erhitzen das Verbrennen von Lebensmitteln. Dies garantiert den besten Geschmack und verhindert die Bildung unerwünschter Substanzen.

## 10. ACHTEN SIE AUF EINEN AKTIVEN UND GESUNDEN LEBENSSTIL

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität fördern Gesundheit und Wohlbefinden und sind wichtige Faktoren in der Prävention häufiger chronischer Erkrankungen.

Mengenvorschläge zu Ihrer Orientierung: Quelle: ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG. Die 10 Regeln der ÖGE. Fassung 2017. Internet: <https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen> (letzter Zugriff: 31.05.2019)

	Wie oft?	Wie viele Portionen?	Wie groß ist eine Portion?
Alkoholfreie, energiearme, ungesüßte Getränke	täglich	mind. 1,5 Liter über den Tag verteilt	
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	täglich	5 davon 3 Gemüse u. Hülsenfrüchte, 2 Obst	Gemüse gegart: 200-300g Rohkost: 100-200g Salat: 75-100g Hülsenfrüchte: 70-100g roh, 150-200g gekocht, Obst: 125-150g
Getreide und Erdäpfel	täglich	4 (5 für sportlich aktive Menschen)	Brot/Gebäck: 50-70g Müesli/Flocken: 50-60g Reis/Getreide: 50-60g roh, 130-180g gekocht Nudeln: 65-80g roh, 200-250g gekocht Erdäpfel: 200-250g (3-4 mittelgroße)
Milch und Milchprodukte	täglich	3	Milch: 200 ml Joghurt: 180-250g Topfen, Hüttenkäse: 200g Käse: 50-60g
Fisch, Fleisch & Wurstwaren, Eier	wöchentlich	1-2 max. 3 max. 3 Stk.	Fisch: 150g Fleisch, Wurstwaren: 100-150g Ei: 1 Stk.
Fette & Öle, Nüsse & Samen	täglich	1-2	Pflanzenöl: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL
Salziges und Süßes, Butter, Schlagobers, Rahm	sparsam	Speisesalz: max. 6 g/Tag (entspricht ca. 1 Teelöffel)	
Körperliche Aktivität	optimal: 150 Minuten/Woche Bewegung von mittlerer Intensität (30 Minuten an 5 Tagen der Woche) bzw. 75 Minuten/Woche von höherer Intensität. Kinder und Jugendliche: 60 Minuten täglich		