

Wasser

Obst

**Getreide und
Erdäpfel**

Gemüse

**Hülsenfrüchte,
Milchprodukte,
Eier und Fleisch**

Pflanzliche Öle

GESUNDE ERNÄHRUNG

EMPFEHLUNGEN • ABC • REZEPTE



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

In Folge dessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



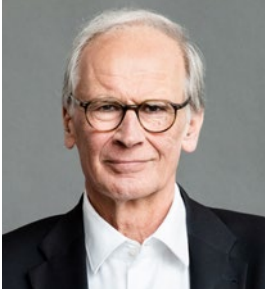
Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patient:innen und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Berater:innen stehen Patient:innen und Angehörigen in über 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.



Foto: Sabine Hauswirth



Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA
Präsident Österreichische Krebshilfe

Ernährung spielt eine wichtige Rolle, sowohl in der Vorbeugung als auch bei der Entstehung von Krebs. Rund ein Drittel aller Tumore wird durch falsche Ernährung begünstigt. Die Ergebnisse großer Ernährungsstudien belegen, dass eine ausgewogene Kost, die reich an Gemüse, Obst und damit an Vitaminen, sekundären Schutzstoffen und Ballaststoffen ist, das Krebsrisiko senkt. In dieser Broschüre informieren wir Sie über die Richtlinien für eine ausgewogene Ernährung und zeigen Ihnen, dass gesunde Ernährung auch schmackhaft und genussvoll ist.

Foto: Barbara Mair



**Univ.-Prof. Mag.
Dr. Karl-Heinz WAGNER**
Präsident Österr. Gesellschaft für Ernährung

Eine pflanzenbasierte, abwechslungsreiche Ernährung bietet viele Vorteile für unsere Gesundheit und die Umwelt. Menschen, die viel Obst, Gemüse und faserreiche Nahrungsmittel wie Vollkorngetreideprodukte und Hülsenfrüchte essen, sind seltener von Übergewicht und chronischen Erkrankungen betroffen. Wie effektiv Lebensmittel in der richtigen Kombination wirken können und was von Ernährungstrends und Diäten zu halten ist, darüber informiert diese Broschüre und bietet viele wertvolle, praxisnahe Anregungen.

Foto: Land schafft Leben



Maria FANNINGER
Geschäftsführerin „Land schafft Leben“

Die meisten Menschen werden gesund geboren. Ob wir diese Gesundheit über viele Jahre bewahren, bestimmen wir maßgeblich selbst – vor allem durch unseren Lebensstil und durch das, was wir essen. Rund eineinhalb Tonnen Lebensmittel konsumieren wir pro Kopf und Jahr. Ausgewogenes Essen versorgt uns mit allem, was wir brauchen und unterstützt uns, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Mit jeder Mahlzeit gestalten wir nicht nur unseren eigenen Körper, sondern auch unseren Lebensraum. Um ein gutes Leben führen zu können muss Essen also gelernt sein. Diese Broschüre hilft Ihnen dabei.

Aus dem Inhalt

Richtlinien für einen gesunden Lebensstil	5
Krebshilfe-Empfehlungen zur Früherkennung	8
Richtlinien für eine gesunde Ernährung	9
Richtlinien für eine ausgewogene Ernährung	12
Die heimische Ernährungs-Pyramide	14
Regionale Frische hat immer Saison	17
Ist „Bio“ auch gesünder?	19
Richtige Zubereitung	22
Vitamine	24
Tipps zur Vitaminerhaltung	27
Mineralstoffe	30
Ernährungs-ABC	32
Wohlbefinden durch richtige Ernährung	56
Rezepte der Saison	58
Literaturtipps	66
Adressen der Krebshilfe	67

Titelbild: Der gesunde und nachhaltige Teller; © BMASGPK / Fotostudio Mayer mit Hut;
Der gesunde Teller setzt sich folgend zusammen: 1/2 Gemüse und Obst (davon 2/3 Gemüse,
1/3 Obst), 1/4 Proteinlieferanten wie Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier und Fleisch (vorwie-
gend pflanzlich) und 1/4 Getreide (vorzugsweise Vollkorn) und Kartoffeln. Zubereitung vorzugs-
weise mit pflanzlichen Ölen. Täglich mindestens 1,5 l Wasser trinken; Quelle: BMASGPK (2024);
Der gesunde und nachhaltige Teller; Stand 04/2025.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expertinnen und Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte, sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Europäischer Kodex gegen Krebs

Jede:r kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Leider ist das aber keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken. In Anlehnung an den **Europäischen Kodex gegen Krebs** finden Sie nachstehende Krebshilfe-Empfehlungen:

Bewegung gegen Übergewicht

5,4 % aller Krebserkrankungen bei Frauen und 1,9 % bei Männern hängen mit einem erhöhten BMI (über 30) zusammen (vor allem Tumorerkrankungen der Speiseröhre, des Darms, der Niere, der Bauchspeicheldrüse und – bei Frauen – der Gallenblase, der Eierstöcke, der Gebärmutter und postmenopausaler Brustkrebs)*. Besonders Bauchfett (*viszerales Fett*) wirkt sich negativ auf das Krebsrisiko, Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen aus. **Das Risiko beispielsweise an Dickdarmkrebs zu erkranken, ist bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer!**

Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index ist eine internationale Maßeinheit, mit der

das individuelle Körpergewicht bewertet wird.

Berechnung des BMI:

Körpergewicht in kg dividiert durch (Körpergröße in m)²
Zum Beispiel: Ein 1,68 m großer Mensch, der 70 kg wiegt, hat einen BMI von: $70 \text{ kg} / (1,68)^2 = 24,80$

Body-Roundness-Index (BRI)

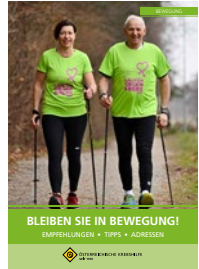
Der Body-Roundness-Index (BRI) bewertet die Körperform und Fettverteilung, insbesondere Bauchfett, anhand von Körpergröße und Taillenumfang. Der BRI berücksichtigt das Gewicht nicht direkt, sondern bezieht sich auf die Rundheit des Körpers, die Aufschluss über mögliche Gesundheitsrisiken gibt.

Berechnung des BRI:

$$\text{BRI} = 364,2 - 365,5 \times \sqrt{(1 - (\text{Taillenumfang in cm} / (2\pi))^2 / (0,5 \times \text{Körpergröße in cm})^2)}$$

Auf verschiedenen Websites besteht die Möglichkeit, den BRI online zu berechnen (z. B. <https://www.usz.ch/bri-rechner/>)

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung im Alltag!



Die Krebshilfe-Broschüre „Bleiben Sie in Bewegung“ gibt Anleitungen zu ausreichend Bewegung im Alltag.

** Lancet Oncology, 2015*

Die WHO empfiehlt wöchentlich mindestens 150-300 Minuten moderate oder 75-150 Minuten intensive körperliche Aktivität. Zusätzlich sollten Sie an mindestens zwei Tagen muskelkräftigende Übungen durchführen.



Die Krebshilfe-Broschüre „Don't smoke“ informiert auch über die neuen Rauchprodukte. Infos dazu auch unter: www.dontsmoke.at



Die Krebshilfe-Broschüre „Sonne ohne Reue“ informiert auch über Hautkrebs-Vorsorge. Infos dazu auch unter: www.sonneohneereue.at

Rauchen Sie nicht!

Rauchen ist mit einer Vielzahl an gesundheitlichen Problemen verknüpft. Neben Schlaganfall, Herzinfarkt oder Raucherbein werden 15 verschiedene Krebserkrankungen durch Rauchen gefördert. Auch Passivrauch schadet Menschen – vor allem Kindern!

Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und eine rauchfreie Umgebung.

menhang zwischen Alkoholkonsum und Gesundheitsrisiko: Je mehr Alkohol konsumiert wird, desto höher steigt das Risiko. Auch geringe Mengen schaden der Gesundheit. Die WHO empfiehlt daher, Alkohol zu vermeiden.

Alkoholkonsum wird mit über 200 Krankheiten in Verbindung gebracht, darunter mindestens sieben Krebsarten, u. a. Brust- und Darmkrebs.*

„Sonne ohne Reue“

Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Intensive Sonnenbestrahlung kann **Hautkrebs** verursachen. Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wesentlichste Faktor der Hautkrebs-Vorsorge. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.

Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz, insbesondere bei Kindern. Gehen Sie nicht ins Solarium.

Ernähren Sie sich gesund!

- Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.
- Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckeranteil) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Vermeiden Sie (stark) verarbeitetes Fleisch und Fleischprodukte sowie Wurstwaren; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.

Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol

Umfassende wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen einen Zusam-

Diabetes

Studien belegen, dass Diabetes das Risiko, an Krebs zu erkranken, um 30 % erhöhen kann.

* WHO, 2024

Schutz am Arbeitsplatz

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.

Strahlenbelastung

Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte. Ausführliche Informationen dazu finden Sie auf der Website der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES):

www.ages.at/umwelt/radioaktivitaet/radon

Die HPV-Impfung wird für Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr empfohlen!

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt die generelle Teilnahme an Impfungen gem. Österreichischem Impfplan zum Schutz vor mitunter tödlichen Infektionserkrankungen.

Nutzen Sie Impfprogramme für Kinder

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:

- Hepatitis B (Neugeborene)
- Humanes Papillomavirus (HPV) (Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr).

Nutzen Sie Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen

Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening-Programmen teil.

Lesen Sie mehr zu den einzelnen Themen in den Krebshilfe-Broschüren! Gratis zum Download unter www.krebshilfe.net

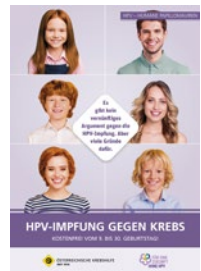
Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Gehen Sie hin: Aus Liebe zum Leben.



Krebsvorsorge für Frauen



Krebsvorsorge für Männer



HPV-Impfung gegen Krebs

Krebshilfe-Empfehlungen

Neben einem gesunden Lebensstil empfiehlt die Österreichische Krebshilfe folgende Krebs-Früherkennungsuntersuchungen:

Für Frauen

- ⇒ **Mammografie** ab 40 alle 2 Jahre: Frauen zwischen 45 und 69 werden im Rahmen des Brustkrebs-Früherkennungsprogrammes zur Mammografie eingeladen. Auch Frauen zwischen 40 und 44 und ab 70 können teilnehmen. Mehr dazu unter: www.frueh-erkennen.at
- ⇒ **Krebsabstrich (Gebärmutterhals):** 1x jährlich ab dem 20. Lebensjahr. Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein HPV-Test empfohlen. Dies gilt für HPV-geimpfte und nicht-geimpfte Frauen. Dabei soll eine Doppel-Testung (HPV-Test und gleichzeitiger PAP-Abstrich) vermieden werden.
- ⇒ **Abtasten der Brust:** Das Abtasten der Brust durch die Frau, den Arzt/die Ärztin oder andere Dritte (z.B. blinde Frauen) ersetzt keinesfalls die Mammografie und ist nicht geeignet, kleine Veränderungen in der Brust zu entdecken.

Für Männer

- ⇒ **Regelmäßige Selbstuntersuchung der Hoden:** ab 14 (bis ins Alter von 50)
- ⇒ **Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchung:** regelmäßig ab 45. Mehr dazu unter www.loosetie.at

Für Frauen und Männer

- ⇒ **Darmkrebsvorsorge:** ab dem 45. Lebensjahr, wahlweise mittels Koloskopie (alle 10 Jahre) oder FIT-Stuhltest (mindestens alle 2 Jahre). Mehr dazu unter www.dontwait.at
- ⇒ **Hautselbstuntersuchung:** zweimal jährlich
- ⇒ **Impfung gegen HPV:** empfohlen für Mädchen/Frauen und Buben/Männer ab dem vollendeten 9. Lebensjahr!

Ernährung gibt Energie

Ernährung spielt nicht nur eine wichtige Rolle für die Gesundheit, sondern auch für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und für das Wohlbefinden.

Kein Lebensmittel liefert alle, für den menschlichen Bedarf notwendige, Nährstoffe allein. Daher ist eine Kombination vieler verschiedener Lebensmittel im Sinne einer **abwechslungsreichen Mischkost** wichtig (s. S. 12).

Für eine optimale Ernährung spielt neben dem **Mikronährstoffgehalt** auch der **Energiegehalt** eine wichtige Rolle.

Energie wird durch die energieliefernden Nährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate über die

tägliche Ernährung aufgenommen und durch Bewegung verbraucht.

Aber auch in Ruhe und im Schlaf benötigt der Körper eine beträchtliche Energiemenge zur Erhaltung der vitalen Grundfunktionen (*Grundumsatz*) und der normalen Körpertemperatur (*Thermogenese*).

Um das Körpergewicht konstant zu halten, muss daher die **Energiebilanz ausgeglichen** sein. Das bedeutet, dass die Energieaufnahme dem Energieverbrauch entspricht.

Bei einer **positiven Bilanz** ist die Energieaufnahme höher als der Verbrauch. Die **nicht verbrauchte Energie wird als überschüssiges Fett gespeichert** und lässt damit das Körpergewicht ansteigen.

Thermogenese

(Wärmebildung): Ist die Produktion von Wärme auf Grund des Stoffwechsels bei Lebewesen



Vergleich der Energiedichte von zwei Mahlzeiten: Bei der nährstoffreichen Mahlzeit rechts ist der Energiegehalt von ca. 700 kcal mit einer deutlich größeren Portion erreicht, als bei den energiedichten Speisen links. Quelle: Land schafft Leben

Energiebedarf

Jeder Mensch benötigt zum Leben Energie, die aus der Nahrung aufgenommen wird. Der jeweilige Energiebedarf setzt sich aus Grundumsatz, Arbeitsumsatz und Thermogenese zusammen. Je nach Geschlecht, Alter, Lebenssituation ist dieser Energiebedarf unterschiedlich.

Die folgende Tabelle zeigt die empfohlene tägliche Zufuhr für Normalgewichtige. Diese Empfehlungen sind grobe Richtlinien, da der Energieverbrauch je nach Intensität der körperlichen Aktivität individuell unterschiedlich ist.

RICHTWERTE FÜR DIE ENERGIEZUFUHR* (kcal/Tag)		
Alter	Männer	Frauen
7 – 10 Jahre	1.700	1.500
10 – 13 Jahre	1.900	1.700
13 – 15 Jahre	2.300	1.900
15 – 19 Jahre	2.600	2.000
19 – 25 Jahre	2.400	1.900
25 – 51 Jahre	2.300	1.800
51 – 65 Jahre	2.200	1.700
65 Jahre und älter	2.100	1.700

- ➔ 30 % der Nahrungsenergie sollten höchstens aus **Fett**,
- ➔ **mehr als 50 %** in Form von **Kohlenhydraten** stammen.
- ➔ Die empfohlene tägliche **Eiweiß-Zufuhr** sollte: 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht für Jugendliche und Erwachsene, 0,9 g pro Kilogramm Körpergewicht für Kinder sowie 1,0 g pro Kilogramm Körpergewicht ab 65 Jahren betragen.

Für eine ausgeglichene Energiebilanz ist regelmäßige Bewegung sehr wichtig. **Je mehr man sich bewegt, desto höher ist der Energieverbrauch.**

Dieser hängt nicht nur von der Bewegung, sondern auch von der Belastungsintensität, dem Trainingszustand, der Belastungsdauer, dem Grundumsatz und vom Körpergewicht ab und ist individuell sehr verschieden.

Je höher das Körpergewicht, desto mehr Energie wird pro Minute durch Bewegung verbraucht.

* Richtwerte für die Energiezufuhr (PAL 1,4) für unterschiedliche Personengruppen nach DGE & ÖGE, 2025

Kalorienverbrauch* in kcal für einzelne typische Tätigkeiten:

GERINGE KÖRPERLICHE BELASTUNG

Aktivität	30 Min.	60 Min.
Ruhezustand (Liegen)	33	66
Sitzen (Lesen, Fernsehen)	33	66
Stehen	40	80
Leichte stehende Aktivität im berufl. Alltag (z.B. Verkauf, Friseur etc.)	75	150
Aktive stehende Aktivität im berufl. Alltag (z.B. Gastronomie, Pflege, KFZ Werkstatt etc.)	100	200

MODERATE KÖRPERLICHE BELASTUNG

Aktivität	30 Min.	60 Min.
Wandern	185	370
Gartenarbeit leicht	165	330
Tanzen	165	330
Golfspielen	165	330
Langsames Radfahren (ca. 15 km/h)	145	290
Gehen (5-6 km/h)	140	280
Gewichtstraining leicht	110	220
Dehngymnastik	90	180

INTENSIVE KÖRPERLICHE BELASTUNG

Aktivität	30 Min.	60 Min.
Laufen/Joggen (8 km/h)	295	590
Radfahren (schneller als 15 km/h)	295	590
Langsames Schwimmen	255	510
Aerobics Gymnastik	240	480
Schnelles Gehen (ca. 7 km/h)	230	460
Schwere Arbeit (z.B. Holzhacken)	220	440
Ballspielen (Fußball, Basketball)	220	440

* Schätzwerte (abhängig von Alter und Geschlecht, Genetik, Körpergewicht & -größe, Körperzusammensetzung, Umgebungstemperatur, etc.)

Das beste Rezept: Vielfalt genießen!

*Nehmen Sie sich
Zeit und genießen
Sie Ihr Essen!*

Die **Ernährungspyramide** gibt Auskunft über die Art und Menge der Nahrungsmittel und Getränke für eine gesunde Ernährung.

Unsere Ernährung hat aber nicht nur Auswirkungen auf unsere Gesundheit, sondern auch auf Umwelt und Klima. Daher berücksichtigen die aktualisierten Ernährungsempfehlungen für Österreich neben den klassischen gesundheitlichen Aspekten erstmals auch **Umwelt- und Klimafaktoren**.

Diese Neuausrichtung soll zu einer nachhaltigen Ernährungsweise beitragen, die sowohl die individuelle Gesundheit als auch die Umwelt schützt.

Die Empfehlungen richten sich an gesunde Erwachsene. Für andere Alters- und Bevölkerungsgruppen (wie Kinder, Schwangere, Leistungssportler etc.) gelten auf Grund ihrer speziellen Bedürfnisse andere Richtlinien.

Eine einfache Faustregel gibt Anleitung über die tägliche **Aufteilung der Hauptnährstoffe**:

> 50 % Kohlenhydrate

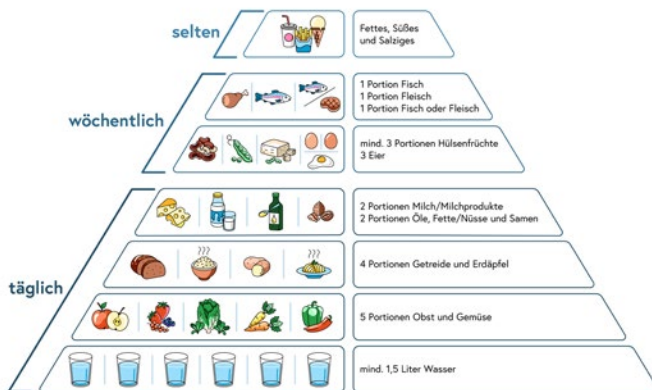
30 % Fette

Die Richtlinien für Eiweiß orientieren sich an Alter und Körpergewicht (s. S. 10).

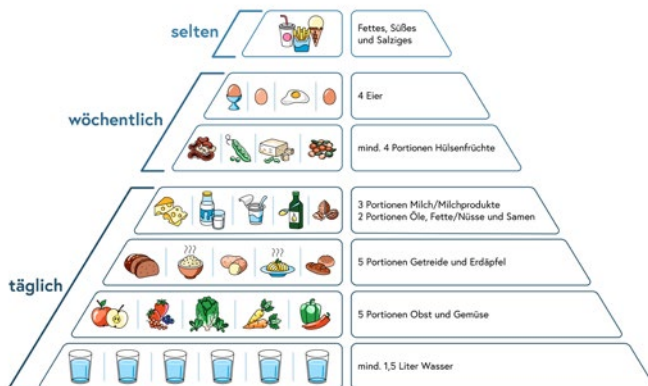
Bei der richtigen Auswahl der Nahrungsmittel hilft die **Ernährungspyramide**. Sie stellt die ausgewogene Mischkost dar, die eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und daher maßgeblich zum Wohlbefinden beiträgt.

Die Lebensmittel der unteren Pyramiden-Ebenen sollen in größeren, jene der oberen Ebenen hingegen nur in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Nahrungsmittel sind dabei erlaubt. Wichtig ist, dass sie **möglichst abwechslungsreich** und vorzugsweise **regional und saisonal** (s. S. 18) aus den einzelnen Pyramiden-Ebenen gewählt sowie **schonend verarbeitet** und zubereitet werden.

Die Österreichische Ernährungspyramide



Mit Fisch und Fleisch



Ohne Fisch und Fleisch

Die neuen Empfehlungen wurden von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES) in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) im Auftrag des Kompetenzzentrums Klima und Gesundheit der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) erstellt.

Unser Titelbild zum „Gesunden und nachhaltigen Teller“ gibt Anleitung zur Zusammensetzung des täglichen Speiseplans.

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz:
Die österreichische Ernährungspyramide

Die heimische Ernährungspyramide

Pflanzendrinks stellen keinen gleichwertigen Ersatz für Kuhmilch dar, da sie unterschiedliche Nährstoffgehalte aufweisen. Wer weniger Milch und Joghurt konsumiert, sollte bei pflanzlichen Produkten (z. B. Sojadrinks) auf ungesüßte Produkte mit zugesetztem Calcium, Vitamin B12 und Vitamin B2 zurückgreifen.



* Zur Orientierung:
Eine Portion Fleisch kann 100 bis 150 g wiegen. Eine Scheibe Schinken- oder Wurstaufschnitt kann zwischen 15 und 25 g wiegen.

1. Alkoholfreie Getränke – täglich

Trinken Sie täglich mindestens **1,5 Liter Flüssigkeit**, bevorzugt Wasser oder andere alkoholfreie, kalorienarme Getränke wie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Schwarzer Tee oder Kaffee in Maßen (bis zu vier Tassen pro Tag) können Teil einer gesunden Ernährung sein.

2. Gemüse: mehrmals am Tag

Essen Sie täglich **5 Portionen Gemüse und Obst**, ideal sind 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Faustregel: Eine Portionsgröße Gemüse oder Obst entspricht einer Faust. Essen Sie das Gemüse zum Teil roh (z. B. Salat) und wählen Sie Gemüse- und Obstsorten aus dem saisonalen und regionalen Angebot. Je bunter und vielfältiger, desto besser. Das ist nicht nur zur Reduktion des Krebsrisikos, sondern auch wegen der positiven Effekte auf die Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Gicht zu empfehlen.

Gemüse und Obst enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

3. Getreide & Erdäpfel – täglich

Essen Sie täglich **4 Portionen** Getreide oder Erdäpfel. Wählen Sie dabei aus der Vielfalt an Getreidesorten und bevorzugen Sie die Vollkornvariante. 1 Portion Brot entspricht einer Handfläche, 1 Portion Erdäpfel, Nudeln oder Reis (gekocht) entspricht der Menge von 2 Fäusten.

Getreide und Erdäpfel liefern komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

4. Milch & Milchprodukte – täglich

Konsumieren Sie täglich **2 Portionen** Milch und Milchprodukte. Bevorzugen Sie fettärmere und ungesüßte Produkte. Ideal sind je 1 Portion „weiße“ Milchprodukte (z. B. Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelbe“ Milchprodukte (= Käse). 1 Portion Milch/Milchprodukte entspricht einem Glas/Becher mit 150-200 ml bzw. 2 handflächengroßen dünnen Scheiben Käse.

Milch und Milchprodukte liefern reichlich Calcium, Vitamin B12, Eiweiß, Jod und Vitamin B2.

5. Öle, Fette & Nüsse – täglich

Hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl, aber auch andere pflanzliche Öle wie Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Traubenkernöl sowie **Nüsse** und **Samen** enthalten **wertvolle Fettsäuren** und können daher in **moderaten Mengen** (rund 2 Portionen) konsumiert werden. Eine Portion Öl entspricht einem Esslöffel. Eine Portion Samen/ Nüsse sind ca. 2 Esslöffel.

Öle und Fette liefern lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren, fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine.

Fett ist aber auch besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Achten Sie auf **versteckte Fette**, die meist in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten enthalten sind.

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, dampfgaren, grillen statt frittieren oder panieren.

6. Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte – wöchentlich

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Sojabohnen, Lupinen) aber auch Tofu, Tempeh und texturiertes Sojaprotein (Sojaschnetzel, -granulat) sollten mindestens **3-mal pro Woche** am Speiseplan stehen.

1 Portion Hülsenfrüchte entspricht einer Faust (gekocht ca. 125 g). 1 Portion Tofu oder Tempeh sind rund 80 g (= 1 handtellergrößen, fingerdickes Stück).

Hülsenfrüchte liefern Eiweiß und enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen viele Ballaststoffe.



Stillen:

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Stillen sowohl die Mutter vor Brustkrebs, als auch das Kind vor Übergewicht und Adipositas schützt. Darüber hinaus liefert Muttermilch in den ersten Lebensmonaten alle für den menschlichen Bedarf notwendigen Nährstoffe.

7. Fleisch, Fisch und Eier – wöchentlich

Essen Sie pro Woche **1 Portion Fisch** (1 Portion = 1 handtellergroßes, fingerdickes Stück). Wählen Sie Fisch aus **nachhaltiger Fischerei** bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen. Sollten Sie auf Meeresfisch verzichten, essen Sie zusätzlich 1 EL Rapsöl/Tag.

Heimische Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen liefern ähnliche **Omega-3-Fettsäuregehalte** wie fettarme Meeresfische und haben zudem noch den Vorteil von **regionaler Frische** und **kurzen Transportwegen**.

Meeresfisch versorgt Sie mit Jod, fettreicher Meeresfisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Wenn Sie **Fleisch** essen, dann beschränken Sie Ihren Fleischkonsum auf **1 Portion mageres Fleisch** (handtellergroßes Stück) oder **magere Wurst** (bis zu 3 handtellergroße, dünne Scheiben) pro Woche. Rotes Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Lamm) und Wurstwaren eher seltener essen.

Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß, Eisen und Vitamine der B-Gruppe sowie Selen und Zink.

Wahlweise können Sie pro Woche eine zusätzliche Portion **Fisch** oder Fleisch essen.

Essen Sie pro Woche **bis zu 3 Eier**, wählen Sie Eier aus Bio- oder Freilandhaltung.

Eier enthalten Vitamin B12 und viel Eiweiß.

8. Fett, Süßes, Salz – selten

Süßigkeiten, Mehlspeisen, salzige **Knabberereien**, gezuckerte und energiereiche Getränke, **stark verarbeitete Produkte**, die viel Zucker, Salz und/oder Fett enthalten sowie Frittiertes sollten Sie nur gelegentlich in kleinen Portionen (1 kleine Handvoll) essen.

Verwenden Sie bei Bedarf jodiertes **Speisesalz** und salzen Sie zurückhaltend bzw. würzen Sie mit frischen Kräutern.

Regionale Frische hat immer Saison!

400 g Gemüse und Obst am Tag können dazu beitragen, verschiedenen Krebsarten vorzubeugen.

Im Gegensatz zur herkömmlichen Meinung genügt es aber nicht, z. B. 2 Äpfel am Tag zu essen, um „gesund“ zu bleiben. Nur wenn für die entsprechende **Vielfalt** an Gemüse und Obst gesorgt ist, können Schutzmechanismen zum Tragen kommen.

Gemüse und Obst schmecken erntefrisch am besten. Orientieren Sie sich daher beim Einkauf an den regionalen Erntezeiten. Das bringt viele Vorteile:

Bessere Qualität

Zum optimalen Erntezeitpunkt sind **Geschmack und Aroma** der Lebensmittel besser als nach monatelanger Lagerung. Und der **Nährstoffgehalt** ist auch höher. Auch unverarbeitetes Tiefkühlgemüse ohne Zusätze und aus heimischem Anbau ist geeignet.

Weniger Schadstoffe

In der EU gelten strenge gesetzliche Regelungen zu Pflanzenschutzmittelrückständen, die regelmäßig kontrolliert werden. Aspekte wie Regionalität oder Saisonalität können zusätzlich ökologische Vorteile haben.

Umweltfreundlich

Wenn Sie frische Ware auf dem Markt kaufen, sparen Sie an unnötiger Verpackung wie Folien, Netze oder Kunststofftablets. Sie unterstützen damit außerdem Produkte aus Ihrer Region und helfen so, Energie für weite Transportwege zu sparen.

Dem nachfolgenden Saisonkalendern können Sie entnehmen, wann welches Gemüse und welches Obst gerade Saison hat.



Saisonkalender für Gemüse

	JÄN.	FEB.	MÄR.	APR.	MAI	JUN.	JUL.	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
ÄPFEL	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BIRNEN	●	●						●	●	●	●	●
BROMBEEREN							●	●	●			
ERDBEEREN					○	●	●					
HEIDELBEEREN						●	●	●	●			
HIMBEEREN						○	●	●	●	○		
KIRSCHEN						●	●					
MARILLEN							●	●				
PFIIRSICHE							●	●	●			
RIBISEL						●	●	●				
WEINTRAUBEN									●	●		
ZWETSCHKEN							●	●	●			
BROKKOLI						●	●	●	●	●		
CHINAKOHL	●	●					●	●	●	●	●	●
EISBERGSALAT				○	●	●	●	●	●	●		
ENDIVIENSALAT							●	●	●	●	●	●
FENCHEL						●	●	●	●			
FISOLEN						●	●	●	●	●		
FRÜHLINGSZWIEBEL					●	●	●	●	●	●		
GURKEN					○	○	○	○	○	○		
HÄUPTELSALAT			○	○	●	●	●	●	●	●	○	
KARFIOL						●	●	●	●	●		
KAROTTEN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KARTOFFELN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KNOBLAUCH	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KNOLLESELLERIE	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●
KOHL	●	●				●	●	●	●	●	●	●
KOHLRABI				○	●	●	●	●	●	●	○	
KOHLSPROSSEN	●	●							●	●	●	●
KREN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KÜRBIS	●	●	●					●	●	●	●	●
PAPRIKA						○	●	●	●	○		
PETERSILIENWURZEL	●	●	●	●					●	●	●	●
PORREE/LAUCH	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
RADICCHIO						●	●	●	●	●	●	●
RADIESCHEN			○	○	●	●	●	●	●	●	○	
RETTICH						●	●	●	●			
RHABARBER					●	●						
ROTE RÜBEN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ROTKRAUT	●	●					●	●	●	●	●	●
RUCOLA			○	○	●	●	●	●	●	●	○	○
SPARGEL					●	●						
SPINAT			○	●	●				●	●	●	
STANGENSELLERIE						●	●	●	●	●	●	
SÜSSKARTOFFELN									●	●	●	
TOMATEN						○	●	●	●	○		
VOGERSALAT	○	○	●	●	●					○	○	○
WEISSKRAUT	●	●				●	●	●	●	●	●	●
ZUCCHINI						●	●	●	●	●	●	
ZUCKERMAIS							●	●	●			
ZWIEBEL	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Quelle: Landschaft Leben

● lagernd ● frische Ernte ○ Folientunnel

Ist „Bio“ auch gesünder?

Konventionell erzeugte Lebensmittel sind streng kontrolliert, Überschreitungen von Grenzwerten sind auch hier selten. Im Vergleich zu Bio-Produkten lässt sich hier kein gravierender Unterschied auf die Gesundheit nachweisen.

Allein der Griff zu Bio-Produkten macht noch keinen ausgewogenen Ernährungsplan aus.

Trotzdem leisten biologisch erzeugte Produkte meist einen **positiven Beitrag zum körperlichem Wohlbefinden**. Und sie beeinflussen auch das **geistige und soziale Wohlbefinden**: Als Konsument:in hat man das gute Gefühl, etwas für die Umwelt, die Wasserqualität, den Tierschutz und im Sinne der Nachhaltigkeit für die spätere Generation zu tun (siehe dazu auch: WHO Gesundheitsdefinition).

➤ Bio-Landwirtschaft ist Trans-Gentechnik-frei

Die Bio-Landwirtschaft verzichtet auf **Trans-Gentechnik** bzw. transgene Sorten. Sie verzichten auch in der Verarbeitung auf Gentechnik. Bio-Lebensmittel mit **Gütesiegel** sind daher garantiert und kontrolliert gentechnikfrei.

➤ Biologische Landwirtschaft ist gut fürs Klima

Bei der Herstellung von Pestiziden und chemischen Düngemitteln wird viel Energie verbraucht und CO₂ freigesetzt. Weil Bio-Landwirtschaft auf diese Mittel verzichtet, leistet sie einen wichtigen Beitrag zum **Klimaschutz**.

➤ Fruchtfolge-Landwirtschaft nährt den Boden

Fruchtfolge heißt, dass auf einer Fläche nacheinander verschiedene Pflanzen angebaut werden. Nährstoffe, die dem Boden von dem erst gepflanzten Gewächs entzogen wurden, werden ihm über eine geeignete Folgepflanze wieder zugeführt.

➤ Biologische Kreislaufwirtschaft nutzt eigene Ressourcen

Bio-Landwirtschaft arbeitet weitgehend in geschlossenen Kreisläufen. Was am Hof gebraucht wird, soll auch auf demselben Hof produziert werden. So liefert z. B. der Stallmist organischen Stickstoff als Pflanzendünger.

➤ Bio-Landwirtschaft hält das Grundwasser rein

Die biologische Landwirtschaft verzichtet auf sogenannte chemisch-synthetische Pestizide/

Trans-Gentechnik:

Verfahren der Gentechnik, bei dem gezielt ein oder mehrere Gene von einem Organismus in einen anderen übertragen werden, um neue, erwünschte Eigenschaften zu erzeugen, die durch klassische Züchtung nicht oder nur schwer zu erreichen wären.

Transgene Sorten:

Sorten, bei denen mittels Gentechnik artfremde Gene eingebaut wurden.



Das AMA-Gütesiegel gewährleistet unabhängige Kontrollen und steht für konventionell erzeugte Lebensmittel, die überdurchschnittliche Qualitätskriterien erfüllen und deren Herkunft nachvollziehbar ist.

Mit dem AMA-Gütesiegel soll den Konsument:innen die Kaufentscheidung erleichtert werden, denn mit einem Blick werden 3 Vorteile der damit ausgezeichneten Ware erkennbar:

1. Ausgezeichnete Qualität
2. Nachvollziehbare Herkunft
3. Unabhängige Kontrollen

Pflanzenschutzmittel. Der Einsatz von Nitrat ist begrenzt, weil keine leicht löslichen Handelsdünger verwendet werden. Die Erfüllung dieser Bio-Richtlinie schützt unser Trinkwasser.

Stattdessen sind chemische Wirkstoffe natürlichen Ursprungs erlaubt. Dazu gehören das Schwermetall *Kupfer* oder die Nervengifte *Spinosad* und *Pyrethrum*. Auch diese werden eingesetzt, um Schädlinge oder Krankheiten einzudämmen.

➤ Bio-Landwirtschaft steht für artgerechte Tierhaltung

Tiere haben individuelle Bedürfnisse. Die biologische Landwirtschaft nimmt darauf Rücksicht, z. B. durch maximalen Freilauf. Antibiotika werden nur begrenzt verwendet, Bio-Futter ist Standard. Käfig- und Bodenhaltung von Hühnern sind ebenso verboten wie Tiertransporte quer durch Europa.

➤ Bio-Landwirtschaft stärkt das Bodenleben

Bio-Landwirt:innen achten darauf, dass Lebewesen, die für die Bodenqualität wichtig sind, gute Bedingungen vorfinden. Denn es sind die Bodenorganismen, die den Boden im Gleichgewicht halten.

➤ Bio-Landwirtschaft belebt die Sortenvielfalt

Alte Sorten sind in der Bio-Landwirtschaft zentral, da sie oft besser an lokale Bedingungen angepasst sind, robuster gegenüber Schädlingen und Krankheiten und geschmacklich vielfältiger. Damit wird die genetische Vielfalt gefördert.

➤ Bio-Landwirtschaft stellt wertvolle Lebensmittel her

Der Verzicht auf Pestizide, Handelsdünger und Trans-Gentechnik wirkt sich auf die Qualität der Produkte aus. Alle Zusätze, die bei der Produktion nicht eingesetzt werden, sind auch nicht im fertigen Produkt.

➤ Bio-Landwirtschaft wird streng kontrolliert

Die Bio-Richtlinien werden mindestens einmal im Jahr vom Bio-Verband bzw. von staatlicher Stelle genau kontrolliert und überprüft. Eventuelle Mängel haben weitreichende Konsequenzen.

BIO-GÜTESIEGEL IN ÖSTERREICH

Allein in Österreich sind bereits über 100 Gütezeichen für Lebensmittel zu finden. Und nur ein geringer Teil davon versichert Bio-Qualität.

Bio-Hinweis

Folgende drei **Formulierungen** dürfen in Österreich nur Produkte biologischer Herkunft tragen:

- **aus (kontrolliert) biologischem (ökologischem) Anbau**
- **aus (kontrolliert) biologischem (ökologischem) Landbau**
- **aus (kontrolliert) biologischer (ökologischer) Landwirtschaft**

Kontrollnummer

Die **Codenummer** der jeweiligen Kontrollstelle ist wie folgt aufgebaut: AB-CDE-999, wobei „AB“ der ISO-Code des jeweiligen Landes ist, in dem die letzte Kontrolle stattgefunden hat (z. B. für Österreich „AT“), „CDE“ eine Abkürzung ist, die einen Bezug zur biologischen Landwirtschaft herstellt (z. B. „BIO“), „999“ eine fortlaufende Referenznummer ist, mit der die Kontrollstelle eindeutig identifizierbar ist.*

Die gängigsten Bio-Kontrollzeichen in Österreich sind:



AMA Bio-Siegel
mit Herkunftsangabe



AMA Bio-Siegel
ohne Herkunftsangabe



Austria Bio-Garantie

EU-Bio-Logo

Seit 2010 kennzeichnet das grüne EU-Bio-Logo alle Bio-Produkte, die in einem EU-Mitgliedstaat hergestellt wurden und die die notwendigen Normen erfüllen. Daneben können auch andere Gütesiegel abgebildet werden. Untertext:

- „EU-Landwirtschaft“: wenn die landwirtschaftlichen Rohstoffe in der EU erzeugt wurden
- „Nicht-EU-Landwirtschaft“: wenn sie in Drittländern erzeugt wurden
- „EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft“: wenn sie zum Teil in der EU und zum Teil in einem Drittland erzeugt wurden



EU-Bio-Logo

Vorsicht Bio-Schmäh!

Kennzeichnungen sollen garantieren, dass Konsument:innen zwischen Bio-Produkten und konventioneller Ware unterscheiden können. Doch es gibt Bezeichnungen, die jenen für Lebensmittel aus biologischem Landbau sehr ähnlich sind. Es empfiehlt sich deshalb, genau auf die Packungsaufschriften zu achten. Folgende Kennzeichnungen werden häufig mit den BIO-Kennzeichen verwechselt:

- aus kontrolliertem Anbau
- aus umweltgerechter Landwirtschaft
- umweltgeprüfte Qualität
- aus chemiefreier Landwirtschaft
- aus umweltschonendem Anbau
- aus Bodenhaltung
- Vollwertnahrungsmittel
- aus naturnahem Anbau
- aus österreichischem Anbau
- direkt vom Bauern
- Bauernhofgarantie

* www.verbrauchergesundheits.at/lebensmittel/bio/bio_kennzeichnung.html

Auf die Zubereitung kommt es an

Pökelsalz:

Die rote Farbe der Wurstwaren deutet auf die Verwendung von Pökelsalz hin. (Rost-) Bratwürstel sind oft ohne Pökelsalz. Ob es tatsächlich enthalten ist, kann man an der Zutatenliste erkennen: Natrium- oder Kaliumnitrit bzw. Natrium- oder Kaliumnitrat, welche alternativ auch mit den E-Nummern 249 bis 252 angegeben werden können, kennzeichnen Pökelsalz.

Neben der Zusammenstellung der ausgewogenen Ernährung nach der Saison spielt auch die **Zubereitung** eine wichtige Rolle bei der gesundheitsbezogenen Qualität unseres Essens. Achten Sie dabei auf folgende Richtlinien:

➔ **Schmackhaft und schonend zubereiten**

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst **niedrigen Temperaturen**, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

➔ **„Leichte“ Zubereitung**

- **Dünsten**, Dämpfen, Kochen, schonendes Grillen, langsames **Braten** im Rohr oder **Garen** im Römertopf (die Speisen sollten nicht „braun“ werden).
- Verwenden Sie **Fett sparsam** z. B. in beschichteten Pfannen und Töpfen. Geben Sie das Fett bei Gemüsegerichten (am besten mit dem Teelöffel abmessen) erst am Schluss dazu.
- Verwenden Sie Pflanzenöle statt tierische Fette.
- Schneiden Sie sichtbares Fett schon vor der Zubereitung weg.

➔ **Gesünderes Grillen**

Setzen Sie Gemüse als Basis ein. „Ertränken“ Sie es beim Marinieren nicht in Öl, sondern streichen Sie es nur dünn ein. Kaufen Sie besser weniger Fleisch, dafür in hoher Qualität und Herkunft. Verzichten Sie auf gepökelte Wurstwaren (z. B. Käsekrainer), da sich beim Grillen des Pökelsalz krebserregende Nitrosamine bilden können. Servieren Sie aus Sauerrahm und Naturjoghurt selbstgemachte Saucen, anstelle der industriell gefertigten Saucen.

➔ **Wenig Salz**

Salzen Sie die Speisen nur wenig, verwenden Sie dazu bei Bedarf **Salz mit Jod**. Vermeiden Sie gepökelte oder sehr salzige Lebensmittel. Nahrungsmittel sollten ohne Salz haltbar gemacht werden.

➔ **Nutzen Sie die Vielfalt von Kräutern und Gewürzen**

Kräuter und Gewürze machen unsere Speisen aromatischer. Kräuter können frisch, tiefgekühlt, getrocknet oder als Paste (in wenig Öl) verwendet werden.



KLEINE KRÄUTERKUNDE

Für diese Gerichte passen folgende Kräuter und Gewürze:

SUPPEN

Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dille, Estragon, Kerbel, Kümmel, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Sellerie, Thymian, Wacholder, Wurzelwerk

FLEISCHSPEISEN

Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dille, Estragon, Fenchel, Kerbel, Kümmel, Majoran, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Thymian

GEFLÜGELGERICHTE

Basilikum, Estragon, Kerbel, Majoran, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholder

FISCHGERICHTE

Bohnenkraut, Dille, Ysop (Essigkraut), Estragon, Kerbel, Lorbeerblatt, Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholder

GEMÜSEGERICHTE

Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dille, Estragon, Fenchel, Kerbel, Kümmel, Liebstöckel, Petersilie, Rosmarin, Thymian

TOPFENAUFSTRICHE

Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dille, Estragon, Kerbel, Kümmel, Liebstöckel, Petersilie, Thymian

Kräuter und Gewürze machen unsere Speisen aromatischer und sind eine gesunde Alternative zu Salz!

Vitamine sind lebensnotwendig!

Antioxidantien =
Substanzen, die den
Verderb von Lebensmittelbestandteilen durch
Oxidation verhindern
oder verzögern

Längere Einnahme von
Vitamin A in hohen
Dosierungen (z. B.
in Kapseln) kann das
Krebsrisiko erhöhen
und gleichzeitig auch
die Wirkung von on-
kologischen Therapien
reduzieren.

Fettlösliche Vitamine:
Für diese Vitamine be-
nötigt der Körper Fette/
Öle, um sie aufzuneh-
men. Achten Sie daher
bei der Zubereitung
bzw. bei der Auswahl
der dazu eingesetzten
Lebensmittel darauf.

Der Begriff „Vitamin“ wurde
1911 von *K. Funk* geprägt. „**Vita**“
macht deutlich, dass es sich um
lebenswichtige Nährstoffe han-
delt. Sie sollten möglichst täglich
aufgenommen werden, da sie an
vielen Stoffwechselprozessen im
Körper beteiligt sind (z. B. Zell-
aufbau von Geweben und Blut,
Zellschutz vor freien Radikalen,
Reizübertragung im Nervensystem,
Verwertung der aufgenommenen
Nährstoffe im Energiehaushalt).

Hinter den Vitaminen verbirgt
sich eine große Gruppe von
organischen Verbindungen, die
der menschliche Organismus nicht
selbst produzieren kann (einzige
Ausnahmen: Vitamin D, K und
Niacin). Nach ihren Eigenschaften
werden sie in **fettlösliche** (Vita-
min A, D, E und K) und **wasser-
lösliche** Vitamine (Vitamine der
B-Gruppe und Vitamin C) unter-
teilt. Bei einigen Vitaminen gibt es
Vorstufen (Provitamine), die der
Körper in die aktive Vitaminform
umwandeln kann.

Fettlösliche Vitamine

➔ Vitamin A

Vitamin A erhält die Infektionsab-
wehr, ist am Sehvorgang beteiligt,

unterstützt den Aufbau und die
Erhaltung der Haut, Schleimhaut
und Knorpelgewebe sowie das
Wachstum.

Vorkommen:

*In tierischen Nahrungsmitteln wie
Fisch, Leber, Milchprodukte, Butter
und Eidotter.*

➔ Provitamin A (Beta-Carotin)

Das Provitamin A ist auch als „Be-
ta-Carotin“ bekannt. Es ist ein starkes
Antioxidans, unterstützt die „Zell-
kommunikation“ und das Immunsy-
stem. Provitamin A wird bei Bedarf
in Vitamin A umgewandelt. durch
Zerkleinerung, Dünsten, Zugabe von
Fett wird die Aufnahme verbessert.

Vorkommen:

*Karotten, Spinat, Kürbis, Grünkohl,
rote Paprika, Vogerlsalat, Marillen.*

➔ Vitamin D

Vitamin D ist wichtig für den
Knochenaufbau sowie für den
Kalzium- und Phosphatstoffwech-
sel. Der Körper kann Vitamin D
unter Sonneneinstrahlung in der
Haut selbst bilden. Der Großteil
der Aufnahme erfolgt über die
Sonneneinstrahlung und nur nur
ca. 10-20% über die Ernährung.

Vorkommen:

*Hering, Makrele, Lachs, Eier, Pilze,
angereicherte Margarine, Rinderle-
ber, Gouda, Butter, Milch.*

→ Vitamin E

Vitamin E hat eine zentrale Funktion: es schützt Zellen vor der Oxidation durch Radikale.

Vorkommen:

Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Rapsöl, Olivenöl, Walnüsse, Tofu, Weizenkeime und Haselnüsse.

→ Vitamin K

Vitamin K ist wichtig für die Knochenbildung, gesunde Zähne, Blutgerinnung und trägt zur Erhaltung der Knochengesundheit bei.

Vorkommen:

Karfiol, Spinat, Spargel, Sauerkraut, einige Salat- und Kohlsorten, einige Bohnensorten, Getreide, Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier.

Wasserlösliche Vitamine

→ Vitamin C

Vitamin C wirkt als „Fänger“ der freien Radikale. Dadurch nimmt der Körper den Mineralstoff Eisen besser auf. Es unterstützt die Wundheilung und Narbenbildung, das Immunsystem, Bindegewebe, die Hormonbildung, die Blutgefäßwände und das Zahnfleisch.

Vorkommen:

Kartoffeln, Kirschen, Guave, Sojabohnen, Sanddorn, rohes Obst,

Petersilie, Paprika, Brokkoli, Spinat, Kraut, Karfiol, Kohlrabi, Zitrusfrüchte, Kiwi, Schwarze Johannisbeere, Hagebutten.

→ Vitamin B1

Wirkt auf Nerven, Muskel- und Kohlenhydratstoffwechsel.

Vorkommen:

Fleisch, einige Fischarten (z. B. Scholle), Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Weizenkeime und Nüsse.

→ Vitamin B2

Vitamin B2 unterstützt den Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel. Es ist für die Bildung und Funktion der roten Blutzellen und für den Sauerstofftransport wichtig.

Vorkommen:

Brokkoli, Spargel, Spinat, Käse, Eier, Milch, Milchprodukte, Leber, Getreidekeimflocken, Fisch (z. B. Seelachs, Makrele).

→ Niacin

Niacin wird auch als Vitamin B3 bezeichnet. Es ist für die Energieproduktion, den Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren sowie für den Hormonstoffwechsel wichtig.

Vorkommen:

Fleisch, Fisch, Leber, Pilze, Vollkornprodukte, Erdnüsse, Weizenkleie, Kaffee, Datteln.

Freie Radikale =

schädliche Nebenprodukte des Stoffwechsels. Sie können bestimmte Vorgänge in den Zellen stören und sie dadurch schädigen.

Raucher:innen haben einen höheren Vitamin C-Bedarf.

Vitamin C ist hitze-, licht- und sauerstoffempfindlich.

Lebensmittel sollten deshalb kühl und dunkel gelagert sowie möglichst schonend und kurz zubereitet werden

Mythos „Erkältungsvitamin“: Oft hört man, dass Vitamin C eine Erkältung verhindern kann. Tatsache ist jedoch, dass es die Schwere und Dauer der Erkältung positiv beeinflusst, nicht aber eine Verkühlung verhindern kann.

Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate

Vitaminpräparate werden nicht nur in Apotheken nach ärztlicher Verordnung verkauft, sondern auch in Drogerien und Supermärkten angeboten, quasi zur Selbstmedikation. Dabei ist jedoch Vorsicht geboten.

Bei einer gesunden und vollwertigen Ernährung gibt es keinen begründeten Anlass Nahrungsergänzungsmittel zu konsumieren. Personen aus Risikogruppen (Schwangere, Raucher:innen, Menschen mit starkem Alkoholkonsum) sollten eine Supplementierung immer mit ihrem Arzt/ ihrer Ärztin absprechen.

Hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel, wie Vitamin-, Mineralstoff- oder Spurenelementpräparate sind zur Krebsprävention nicht zu empfehlen. Im Gegenteil, die Einnahme solcher Supplemente kann unerwartete Effekte zeigen und sich schädlich auswirken.

➔ **Pantothensäure**

Pantothensäure (auch Vitamin B5) ist wichtig für die Energieproduktion sowie den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel.

Vorkommen:

Fisch, Fleisch, Innereien, Eier, Milch, Vollkornprodukte, Pilze, Erdnüsse und Nüsse.

➔ **Vitamin B6**

Vitamin B6 ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel und an der Bildung des roten Blutfarbstoffes sowie am Nerven- und Immunsystem beteiligt.

Vorkommen:

Vollkornprodukte, Fisch, Kartoffeln, Bananen, Linsen, rote Paprika, Schweinefleisch, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte, Vogerlsalat und Nüsse.

➔ **Biotin**

Biotin (auch als Vitamin B7 oder Vitamin H bezeichnet) wirkt auf die Energieproduktion, das Zellwachstum sowie das Wachstum und die Erhaltung von Haut und Haaren.

Vorkommen:

Eier, Sojabohnen, Nüsse, Pilze, Weizenkeime, Vollkornprodukte, Leber, Niere, Sonnenblumenkerne, Milch und Milchprodukte.

➔ **Folsäure**

Folsäure – auch Vitamin B9 genannt – wirkt auf den Eiweißstoffwechsel. Bekannt ist Folsäure vor allem bei Schwangeren: es schützt in der Schwangerschaft vor Fehlgeburt, Missbildungen und Entwicklungsstörungen des Kindes. Folsäure ist hitze- und lichtempfindlich. Gemüse und Salat sollten daher nicht zu lange gewässert werden.

Vorkommen:

Grüne Blattgemüse wie Endivien, Spinat und Grünkohl, Weizenkeime, Brokkoli, Leber, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Spargel, Karfiol, Tomaten, Eigelb, Nüsse, Orangen, Sprossen, Weichkäse.

➔ **Vitamin B12**

Vitamin B12 ist wichtig für die Zellbildung und Blutbildung und ist für die DNA-Synthese sowie den Abbau einzelner Fettsäuren notwendig.

Achtung: Vegetarier:innen können eine zu geringe Vitamin B12-Zufuhr aufweisen, Veganer:innen benötigen in jedem Fall ein Vitamin B12-Präparat.

Vorkommen:

Topfen, Milch, Fisch, Eier, Leber, Emmentaler, Weichkäse, Joghurt.

Vitamin- und Nährstofferhaltung

Um Vitamine und Nährstoffe zu erhalten, müssen Nahrungsmittel geschont werden. Von der **Lagerung** bis zur **Verarbeitung** gibt es wichtige Tipps, wie Sie die Lebensmittel am schonendsten behandeln können.

So befüllen Sie Ihren Kühlschrank richtig:

Oberstes Fach (8 – 10 °C):

Käse, zubereitete Speisen

Mittleres Fach (5 – 6 °C)

Milch und Milchprodukte wie Obers, Joghurt, Crème fraîche oder Topfen

Unteres Fach (2 – 3 °C)

leicht Verderbliches wie Fisch, Fischerzeugnisse, Wurst, Fleischwaren und Fleisch

Schubfächer am Boden (8 – 9 °C):

Obst und Gemüse außer kälteempfindliche Sorten, z. B. Karotten, Salat oder Trauben

Türfächer (8 – 10 °C)

Eier, Butter, Dressings, Saucen, Tuben, Marmelade, Getränke

Richtiges Lagern im Kühlschrank

- **Verpacken** Sie die Lebensmittel oder decken Sie diese ab, um Feuchtigkeits- oder Geschmacksverlust zu vermeiden.
- Bewahren Sie Speisereste in sauberen, flachen und **abgedeckten Gefäßen** auf.
- Vermeiden Sie große Mengen an **warmen Speisen**, da sonst die Temperatur ansteigt.
- Verfahren Sie nach der FIFO Methode (= „**First-In-First-Out**“). Frisch gekaufte Produkte sollten immer hinter jene gestellt werden, die bereits im Kühlschrank sind. So ist es einfacher, die Lebensmittel vor ihrem **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD) zu verbrauchen.



Vermeiden Sie verschimmelte Lebensmittel, sie sind ein Risikofaktor für Krebs. Werfen Sie verschimmelte Nahrungsmittel zur Gänze weg!

Tiefgekühltes Obst und Gemüse (s. S. 50) weist oft einen höheren Vitamingehalt als „frische“, gelagerte Ware auf. Sie werden nach der Ernte sofort schockgefroren und tiefgekühlt, sodass die Vitaminzerstörung durch Wärme weitgehend ausgeschlossen ist.

- Beachten Sie auch das **Verbrauchsdatum** („zu verbrauchen bis...“). Dies gilt für leicht verderbliche Waren (z. B. Faschiertes) und markiert eine Sicherheitsgrenze; nach deren Ablauf es nicht mehr gegessen werden darf, da Gesundheitsgefahr durch Keime besteht

Was Sie noch bedenken sollten:

Überfüllen Sie den Kühlschrank nicht! Wenn kein Platz mehr zwischen den einzelnen Waren bleibt, kann die Luft nicht mehr zirkulieren. Das wirkt sich auf die Temperaturverteilung aus.

Bildet sich **Eis** im Kühlschrank, funktioniert dieser nicht mehr effizient. Daher sollten Sie den Kühlschrank in regelmäßigen Abständen abtauen. Messen Sie in regelmäßigen Abständen die **Temperatur** Ihres Kühlschranks.

Stellen Sie sicher, dass die **Tür** stets korrekt geschlossen ist. Öffnen Sie die Tür nur bei Bedarf und schließen Sie diese so bald wie möglich wieder.

Auf Haltbarkeit achten!

Bereits bei der Lagerung beginnen Prozesse, die den Vitamingehalt

der Nahrungsmittel deutlich reduzieren. Besonders empfindlich ist Blattgemüse: Bereits nach zwei Tagen im Kühlschrank verliert es ein Drittel seines Vitamingehaltes.

Vitaminerhaltende Verarbeitung

Die richtige Verarbeitung beeinflusst die Vitaminerhaltung wesentlich. Halten Sie sich daher bei der Zubereitung an folgende Tipps:

- **Waschen Sie Lebensmittel immer unzerkleinert und ungeschält.** Mit zunehmender Zerkleinerung vergrößert sich die Oberfläche der Lebensmittel. Das Wasser kann dadurch leichter eindringen und es kommt zu höheren Nährstoffverlusten.
- **Waschen Sie Lebensmittel kurz und gründlich unter fließendem, kaltem Wasser.** Warmes Wasser löst eventuelle Schadstoffe wie z. B. Blei stärker als kaltes. Lebensmittel mit empfindlicher Zellstruktur wie z. B. Salat, müssen aber in stehendem Wasser gewaschen werden.
- **Lassen Sie Lebensmittel nie im Wasser liegen.**

- **Zerkleinern Sie die Lebensmittel erst kurz vor der Weiterverarbeitung.**
- **Bewahren Sie Lebensmittel kühl und dunkel (abgedeckt) auf** (s. S. 27).

UNGEFÄHRE HALTBARKEITSDAUER VON LEBENSMITTELN

Blattgemüse (Salat, Spinat): wenige Tage im Kühlschrank, Obst- und Gemüsefach

Fruchtgemüse (Paprika, Melanzani), Samengemüse (Erbsen, Bohnen): wenige Tage im Kühlschrank, Obst- und Gemüsefach

Wurzelgemüse (Sellerie, Karotten, Kohlrabi): 8 Tage im Kühlschrank, Obst- und Gemüsefach

Beerenobst: 2 – 3 Tage im Kühlschrank, Obst- und Gemüsefach

Südfrüchte, unreife Zitrusfrüchte: kühl, aber nicht im Kühlschrank

Äpfel und Birnen: Äpfel 3 – 5 Monate, Birnen 1 – 3 Monate bei Lagertemperatur nicht über 5 °C, dunkel, luftig

Frisches Brot: Weizenbrot: 1 – 2 Tage, Vollkornbrot: 10 – 12 Tage im Brotkasten, Steintopf

Kartoffel (kleine Mengen): wenige Wochen in der Korb- oder Holzkiste, trocken, kühl, luftig

Kartoffel (große Mengen): 6 – 8 Monate in der Kartoffelhorde (spezielle Kiste zur Kartoffellagerung), Lattenrost, dunkel, luftig, 5 – 10 °C, 80 – 90 % rel. Luftfeuchte

Fisch, frisch: bis 1 Tag im Kühlschrank, kälteste Stelle 0 – 4 °C

Fleisch, roh: 1 – 2 Tage im Kühlschrank, kälteste Stelle 0 – 4 °C

Faschiertes, roh: max. 8 Stunden im Kühlschrank, kälteste Stelle 0 – 4 °C

Huhn, roh: 1 – 2 Tage im Kühlschrank, kälteste Stelle 0 – 4 °C

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD) ist eine Qualitätsgarantie, bis wann ein Lebensmittel seine spezifischen Eigenschaften behält; oft ist es länger haltbar. Dies kann man „mit allen Sinnen“ prüfen: nach Aussehen, Geruch und Geschmack. Im Gegensatz dazu dürfen Lebensmittel nach Ablauf des **Verbrauchsdatums** nicht mehr gegessen werden.

Klein aber oho: Mineralstoffe

Mineralstoffe kommen nur in geringen Mengen im Körper vor, haben aber trotzdem eine hohe Bedeutung. Sie sind u. a. **Gerüst- und Stützsubstanzen** und steuern Stoffwechselvorgänge sowie Nervenaktivitäten. Die wichtigsten Mineralstoffe im Überblick:

Mengenelemente

→ Magnesium

Magnesium unterstützt die Knochen- und Zahnbildung, die Übertragung von Nervenimpulsen und ist wichtig für die Muskelkontraktion.

Vorkommen:

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte (Sojabohnen, weiße Bohnen, Linsen).

→ Kalium

Kalium reguliert den Wasser-Elektrolyt-Haushalt und den Blutdruck. Es ist für die Funktionsweise von Muskeln bedeutsam sowie für die Übertragung von Nervenimpulsen.

Vorkommen:

Obst (z. B. Bananen, Marillen) und Gemüse (z. B. Spinat, Mangold, Fenchel, Vogerlsalat, Karotten, Kohlrabi, Tomaten), Nüsse, Vollkornbrot, Fleisch und Fisch.

→ Chlorid

Chlorid wirkt auf die Produktion von Magensäure, ist wichtig für die Aufrechterhaltung der Membranpotenziale der Zellen und unentbehrlich für die Impulsleitung in den Nervenfasern.

Vorkommen:

Kochsalz sowie in allen gesalzenen Produkten (Brot, Käse, Aufstriche, auch Schinken/Wurst, Snacks etc.).

→ Phosphor

Organische Phosphorsäureverbindungen gehören als Energieüberträger zu den wichtigsten Bausteinen aller lebenden Zellen. Phosphor trägt zusammen mit anderen Mineralien (z. B. Kalzium) zur Stabilität von Knochen und Zähnen bei.

Vorkommen:

Getreide, Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und als Zusatzstoff (z. B. in Schmelzkäse, Backwaren, Limonaden).

→ Natrium

Natrium sorgt für die Leitfähigkeit im Körper, das Gleichgewicht von Körperflüssigkeiten, die Übertragung von Nervenreizen und Muskelfunktionen. Es reguliert zusammen mit Kalium, Chlorid und Kalzium den Wasserhaushalt und ist an der Zusammensetzung der Blutflüssig-

Der Phosphorbedarf ist in der Wachstumsphase besonders hoch, da hier der Knochenaufbau stattfindet!

keit und des Blutdrucks beteiligt. Natrium trägt zum Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt und zu den Verdauungssäften bei.

Vorkommen:

Kochsalz sowie in allen gesalzenen Produkten (Brot, Käse, Aufstriche, auch Schinken/Wurst, Snacks etc.).

Spurenelemente

→ Eisen

Eisen ist ein wichtiger Baustein des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und am Sauerstofftransport im Organismus beteiligt. Es ist (neben Zink) auch ein wichtiger Faktor im Immunstoffwechsel.

Vorkommen:

Rotes Fleisch, Leber, grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

→ Jod

Jod ist ein wichtiger Baustein für die Bildung der Schilddrüsenhormone. Als Radikalfänger besitzt es antioxidative Funktionen und beeinflusst auf diese Weise auch das Immunsystem.

Vorkommen:

Jodiertes Kochsalz sowie in Meeresfischen wie Seelachs und Kabeljau, Muscheln, Garnelen und Algen, aber auch Milch, Milchprodukte

und Eier (bei entsprechender Tierhaltung).

→ Kalzium

Kalzium dient der Stabilisierung von Knochen und Zähnen. Hier sind 99 % des Kalziums eingelagert (beim Erwachsenen 1–1,5 kg). Knochen sind ein Speicherort für Kalzium – bei Bedarf setzen sie Kalzium ins Blut frei.

Vorkommen:

Milch und Milchprodukte, Grünkohl, Tofu, Rucola, Haselnüsse.

Auch kalziumreiche Mineralwässer können einen wertvollen Beitrag zur Versorgung darstellen.

→ Selen

Selen schützt Zellen vor schädlichen Belastungen, aktiviert die Immunmechanismen, spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung.

Vorkommen:

Seefische, Muskelfleisch, Eier (Eigelb), Spargel, Kohl- und Zwiebelgemüse, Pilze, Hülsenfrüchte und Nüsse.

→ Zink

Zink ist Aktivator oder Bestandteil zahlreicher Enzyme im Protein-, Fett-, Kohlenhydrat- und Nukleinsäurestoffwechsel sowie von Hormonen und Rezeptoren.

Vorkommen:

Fleisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte.



In der Wachstumsphase ist der Kalziumbedarf besonders hoch, da in dieser Zeit der Knochenaufbau stattfindet. Fenchel ist beispielsweise ein gesunder Kalzium-Lieferant!

Vitamin C verbessert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen!

Tierisches Zink ist besser verwertbar als pflanzliches!

Kleines Ernährungs-ABC

Darf man alles **A**ufwärmen?

„Überbleibsel“ sollten nicht länger als einen Tag im Kühlschrank gelagert werden. Beim Aufwärmen ist **ordentliches Erhitzen** (10 Minuten auf mindestens über 70 °C) ein absolutes Muss. Das minimiert zusätzlich das Risiko, unliebsame Mikroorganismen aufzunehmen. Kleinkinder sollten grundsätzlich keine aufgewärmten Reste erhalten.

Die Empfehlung „Spinat und Pilze auf keinen Fall wieder aufwärmen“ stammt noch aus der kühl-schrank-freien Zeit und ist mittlerweile überholt. Für Erwachsene gilt: Pilz- und Spinatgerichte können ohne Bedenken ein zweites Mal erwärmt werden. Voraussetzung: Die Reste wurden unmittelbar nach der ersten Mahlzeit im Kühlschrank gekühlt. Wenn die Speisen rasch auf max. 5 °C abgekühlt werden, haben die Bakterien keine Zeit, sich zu vermehren.

Macht Essen am **A** Abend dick?

Das Körpergewicht ist von vielen Faktoren abhängig: Unter anderem die Bilanz von aufgenommener und verbrauchter Energie, die Gene, Hormone, Schlafqualität, Stress, Medikamente uvm. Wer sein Körpergewicht reduzieren will, muss mehr Energie verbrauchen als aufgenommen wird. Wann und wie beides passiert, ist wenig relevant. Über den Tag allzu reichlich essen und dann abends sparen (oder umgekehrt), wird langfristig an der Figur nichts ändern.

Viele Menschen schlafen nach dem Verzehr später und schwerer Mahlzeiten schlecht. In diesem Fall sollte zwei bis drei Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen nichts mehr gegessen werden. Wann die letzte Mahlzeit verspeist wird, hängt daher auch mit dem **Lebensrhythmus** zusammen.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Nahrungsbestandteile, die nicht durch die körpereigenen Enzyme des menschlichen Magen-Darm-Traktes

Ausreichend Schlaf ist auch für eine optimale Verdauung wichtig. Für Erwachsene werden mind. 7 Stunden empfohlen!

Obst, wie z. B. Äpfel, zählt zu den wichtigsten Ballaststoff-Lieferanten



abgebaut werden können. Sie sind in **pflanzlichen Nahrungsmitteln** enthalten. Ein Teil von ihnen wird durch Bakterien im Dickdarm verdaut, der Rest wird unverdaut ausgeschieden.

Ballaststoffe wirken positiv auf Stoffwechsel- sowie Verdauungsorgane, indem sie die Beschaffenheit des Stuhles und der Darmflora beeinflussen und so die **Verdauung regulieren**. Verwertbar für den menschlichen Körper sind nur die bei der bakteriellen Verstoffwechslung anfallenden Abbauprodukte. Sie unterstützen außerdem die gesundheitsfördernden Prozesse, wie die Senkung des Cholesterinspiegels und/oder die Regulierung des Blutzuckerspiegels.

Die wichtigsten **Ballaststoff-Lieferanten** sind: Obst (z. B. Äpfel, Erdbeeren), Gemüse (z. B. Karotten, Kohllarten, Artischocken), Getreide (z. B. Weizen, Dinkel, Roggen, Vollkornreis), Hülsenfrüchte, Nüsse. Die tägliche **Ballaststoffzufuhr** für Erwachsene sollte mindestens 30 g pro Tag betragen.

Besonders wichtig ist auch eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**, um einen optimalen positiven Effekt auf die Verdauungstätig-

keit zu erreichen. Bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr und gleichzeitig hoher Ballaststoffzufuhr besteht die Gefahr von Verstopfung.

Cholesterin

Cholesterin gehört zur Gruppe der **Nahrungsfette** und ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen. Cholesterin wird im Blut wegen seiner schlechten Wasserlöslichkeit an Eiweiße gebunden und erst dann transportiert. Dieses Transport-Cholesterin ist das HDL („gutes“ Cholesterin) beziehungsweise LDL („schlechtes“ Cholesterin).

HDL ist für den **Abtransport von Cholesterin aus den Zellen zuständig und daher auch ein Gefäßschutzfaktor**. Je mehr HDL der Körper also hat, desto besser ist es.

LDL hingegen transportiert Cholesterin zu den Zellen, kann oxidieren und dabei die Blutgefäße schädigen. Es unterstützt die **Arterienverkalkung**, welche schließlich zu einem Gefäßverschluss führen kann.

Studien zeigen, dass eine ballaststoffreiche Ernährung das Risiko für bestimmte Krebsarten senken kann, insbesondere für Darmkrebs. Eine hohe Ballaststoffzufuhr ist mit einem gesünderen Darmmikrobiom, einer besseren Immunfunktion und entzündungshemmenden Effekten verbunden, was zur Krebsprävention beitragen kann

Haben Sie einen ungünstigen Cholesterinwert? Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin über Möglichkeiten, diesen Wert zu verbessern.

HDL ist ein wichtiger Schutzfaktor vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Cholesterinreiche Lebensmittel sind vor allem tierische Produkte wie Innereien (z. B. Leber), Eigelb, fettreiches Fleisch und Wurstwaren, Butter, Obers sowie vollfette Milchprodukte.

Ein mögliches Gesundheitsrisiko ergibt sich erst aus dem Verhältnis dieser beiden Cholesterinfaktoren zueinander. Ausschlaggebend ist nicht der absolute Cholesterinwert, sondern der Quotient aus dem Gesamtwert und dem „guten“ HDL.

Bei ungünstigen Cholesterinwerten wird eine **Änderung des Lebensstils** empfohlen. Vor allem sollte das Rauchen drastisch eingeschränkt und dafür Ausdauersport betrieben werden. Als sanfter und daher empfehlenswerter Cholesterinsenker gilt die **Ernährung**. Vor allem Vollkorngetreideprodukte, Obst und Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sollten dabei auf dem Speiseplan stehen.

Nahrungscholesterin beeinflusst die Cholesterinkonzentration im Blut bei den meisten Menschen nur gering und individuell unterschiedlich. Deutlich stärker wirken sich jedoch gesättigte Fettsäuren auf den LDL-Cholesterinspiegel aus. Eine dauerhaft hohe Zufuhr gesättigter Fettsäuren kann ungünstige Veränderungen der Blutfettwerte begünstigen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Daher wird empfohlen, vor allem den Konsum von Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren zu reduzieren. Cholesterinreiche Lebensmittel enthalten häufig auch größere Mengen dieser Fettsäuren und sollten daher maßvoll verzehrt werden.

Diäten

Bei einer Diät wird für eine bestimmten Zeit eine kalorien-reduzierte Ernährung angestrebt. Dauerhafte Erfolge bei der Reduktion von Übergewicht sind nahezu ausschließlich mit einer auf lange Sicht geplanten Ernährungsumstellung zu erreichen (s. S. 42, „JoJo-Effekt“). Wichtig dabei ist das Erlernen und kontinuierliche Fortführen eines veränderten Essverhaltens sowie ausreichende Bewegung.

Längerfristig durchgeführte **Diäten mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten und/oder tierischem Eiweiß** (z. B. *Ketogene Diät*) werden aus der Sicht der Ernährungswissenschaft negativ beurteilt, da sie auf Dauer Blutfettwerte und Harnsäurespiegel erhöhen – was in der Folge

gesundheitliche Schäden hervorrufen kann. Außerdem führen diese Ernährungsformen zu einer **falschen Lebensmittelauswahl** und können keinesfalls ein Leben lang durchgehalten werden. Beim **Intervallfasten** wird stunden- oder tageweise auf Nahrung verzichtet (je nach Modell zwischen 16 Stunden und zwei Tagen). Für gesunde Erwachsene gilt das Intervallfasten als **gut verträglich** und risikolos. Empfohlen wird dazu ein Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und abwechslungsreicher Ernährung (mit ausreichender Nährstoffmenge!). Die bisherigen Daten aus Studien deuten darauf hin, dass sich dieses Fasten positiv auf die Gesundheit auswirken kann (z. B. Körpergewichtsregulation, Prävention von Diabetes Mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verzögertes Altern, neurologische Erkrankungen). Es fehlen jedoch umfangreiche und langfristige, kontrollierte Humanstudien.

Die fleischbetonte **Paleo-Diät** stellt einen markanten Gegensatz zu vegetarischen Ernährungsformen dar. Sie orientiert sich an den **in der Steinzeit vermeintlich verfügbaren Lebensmitteln**: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte,

Gemüse, Obst und Nüsse. Auf andere Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Zucker oder Milch und Milchprodukte und Fastfood und hochverarbeitete Lebensmittel wird verzichtet. Empfohlen wird auch die Berücksichtigung weiterer Lebensstilfaktoren wie Bewegung, frische Luft, ausreichend Schlaf und Vermeidung von Stress. Laut Studien kann sich die Paleo-Diät u. a. positiv auf das Körpergewicht und Fettstoffwechselstörungen auswirken. Es fehlen jedoch auch hier noch langfristige, kontrollierte Humanstudien.

Vor allem der **hohe Anteil tierischer Lebensmittel** (Fleisch, Fisch, Eier), ist bei der Paleo-Diät unter Gesundheits- und Nachhaltigkeitsaspekten kritisch zu sehen. Ebenso der Einsatz exotischer und nicht-saisonaler Lebensmittel und der geringe Kohlenhydrat-Anteil (z. B. Hülsenfrüchte, Vollkorngetreideprodukte). Zum anderen kann der völlige Verzicht auf Lebensmittel wie Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Milchprodukte langfristig möglicherweise zu einem Nährstoffmangel führen.

Ein Ziel von Diäten besteht darin, die Essensgewohnheiten zu überdenken. Sinnvoll ist es, zu Beginn

Der Mensch kann sich an eine große Zahl unterschiedlicher Ernährungsformen anpassen, soweit der grundsätzliche Bedarf an Nährstoffen gedeckt ist.

Achten Sie beim Einkauf von Lebensmitteln auf die angegebenen Inhaltsstoffe!

Nachdem E-Nummern bei Konsumenten in Verruf geraten sind, gehen Hersteller verstärkt dazu über, statt der E-Nummer die chemische Bezeichnung in der Zutatenliste zu verwenden. Aus E 100 wurde „Kurkumin“ oder aus E 421 wurde „Mannit“.

der Reduktions-Diät den Body-Mass-Index (s. S. 5) zu bestimmen. Bei deutlichem Übergewicht sollte ein Gesundheitscheck beim Arzt durchgeführt werden.

Eine gute Diät sollte...

- ausgewogen und abwechslungsreich sein, satt machen und schmecken.
- den individuellen Energiebedarf berücksichtigen und in der Regel nicht unter 1.200 kcal pro Tag liegen, um eine ausreichende Energie- und Eiweißzufuhr sicherzustellen.
- ohne strikte Verbote auskommen und im Alltag praktikabel sein.
- Vorlieben und Abneigungen berücksichtigen, um Freude und Genuss am Essen zu erhalten.
- nicht nur kurzfristig wirken, sondern die Ernährungsgewohnheiten nachhaltig verändern.
- realistische Ziele beim Gewichtsverlust setzen und den Fokus auf eine langfristige Gewichtsstabilisierung legen.
- regelmäßig körperliche Bewegung als festen Bestandteil integrieren.

Die Umstellung auf eine **abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung** in Verbindung mit ausrei-

chend **Bewegung** ist die einfachste und meist auch effektivste Diät!

E-Nummern

E-Nummern sind Codes, die die von der EU erlaubten **Zusatzstoffe** in der Lebensmittelproduktion kennzeichnen. Anhand dieser E-Nummern sind sämtliche Lebensmittelzusatzstoffe (wie z. B. Geschmacksverstärker) auf der Verpackung von Lebensmitteln anzugeben. Aufgrund der Fülle der Zusatzstoffe, werden Codes (= E-Nummern) verwendet.

Für den Konsumenten sind die E-Nummern eher verwirrend, da es derzeit mehr als 300 verschiedene Substanzen gibt, die sich dahinter verbergen. Eine Auflistung aller E-Nummern bieten u. a. das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz oder die Arbeiterkammer auf ihren Websites an.

Die nebenstehende Aufstellung* dient zur groben Einteilung der E-Nummern.

* Quelle: BMSGPK

Farbstoffe zur optischen Aufbesserung	E 100 – E 180
Konservierungsmittel zur Verlängerung der Haltbarkeit	E 200 – E 297
Antioxidantien zum Verhindern der Reaktion mit Luft (Sauerstoff)	E 300 – E 385, E 270
Verdickungsmittel zum Binden von Wasser	E 400 – E 495
Säureregulatoren zum Verleihen eines sauren Geschmacks	E 260 – E 450, E 500 – E 538
Diverse Stoffe wie Backtriebmittel, Treib- und Schutzgase, Schaumverhütungsmittel, Emulgatoren, Feuchthaltemittel	E 541 – E 585, E 900, E 925 – E 948, E 1505 E 1518
Geschmacksverstärker	E 620 – E 640
Trennmittel zum Verhindern von Verkleben	E 901 – E 914
Zuckeraustauschstoffe zum Süßen von Lebensmitteln	E 950 – E 999, E 420, E 421
Enzyme zum Hervorrufen bestimmter Reaktionen	E 1105 – E 1450

Gute **F**ette, böse Fette

Fette sind **Energielieferanten** und Grundstoffe, um beispielsweise Hormone aufzubauen. Wir brauchen Fett zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Würde man gänzlich auf Fett verzichten, so würden sämtliche Stoffwechselvorgänge im Körper nicht mehr funktionieren.

Nahrungsfette, ob tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, sind aus **Glycerin** und **Fettsäuren** zusammengesetzt und zwar aus einer Mischung gesättigter, einfach ungesättigter und mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Die Anteile und die Art der jeweiligen Fettsäuren bestimmen die Eigenschaften und den Gesundheitswert eines Fettes.

Gesättigte Fettsäuren sind in allen Nahrungsfetten enthalten. Tierische Fette (z. B. in Wurst, Speck, Käse, Milchprodukten) enthalten mehr als pflanzliche Fette (Ausnahme: Kokos- und Palmkernfett!). Gesättigte Fettsäuren erhöhen den LDL-Cholesterinspiegel des Blutes (s. S. 33).

Für den täglichen Fettkonsum gilt: Maximal 10 % gesättigte Fettsäuren (z. B. Wurst), mindestens 10 % einfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Olivenöl) und 7 – 10 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Fisch)

*Streng genommen sind nur die Linolsäure (LA), eine Omega-6-Fettsäure, und die alpha-Linolensäure (ALA), eine Omega-3-Fettsäure, **essenzielle Fettsäuren**. Beide müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.*



Fast Food sind Gerichte, die sich durch Standardisierung, schnellen Service, niedrige Preise und schnellen Verzehr „auszeichnen“.

Einfach ungesättigte Fettsäuren

sind v. a. in pflanzlichen Fetten enthalten (z. B. in Olivenöl, Rapsöl und Erdnussöl). Untersuchungen haben ergeben, dass auch einfach ungesättigte Fettsäuren eine deutliche Senkung des Cholesterinspiegels bewirken, und zwar des Gesamtcholesterins und des LDL. Das „gute“ HDL bleibt weitgehend konstant.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

werden häufig als „essenzielle Fettsäuren“ (= lebensnotwendig) bezeichnet. Sie sind überwiegend in pflanzlichen Fetten (z. B. Raps-, Walnuss-, Leinöl) und Fettfischen (z. B. Makrele, Lachs, Hering) enthalten. Sie haben einen positiven Einfluss auf den Fettspiegel im Blut und senken das Gesamtcholesterin – wenn sie gesättigte Fettsäuren in der Ernährung ersetzen.

Transfettsäuren entstehen u. a. bei der chemischen Härtung von Fetten. Sie finden sich in Österreich kaum mehr in Lebensmitteln, da ihr Gehalt mittels Verordnung geregelt ist. Bei vermehrter Zufuhr führen sie zu einer Erhöhung des LDL- und zu einer gleichzeitigen Senkung des HDL-Cholesterins.

Fastfood

Fast Food bedeutet oftmals einen **zu hohen Gehalt an Fett, Zucker und Kochsalz**, sowie einen zu geringen Gehalt an Ballaststoffen und Vitaminen.

Wenn einmal doch auf Fast Food Produkte zurückgegriffen wird, sollte auf eine **günstige Nährstoffrelation** geachtet werden. So kann zum Beispiel ein Burger statt mit Pommes mit Salat gegessen werden. Eine gesunde aber ebenso schnelle Alternative zu fettreichem, nährstoffarmen Fast Food bieten belegte Vollkornbrote mit Kochschinken, Salate, Sushi, Vollkorngebäck. Prinzipiell sollten kalorienarme Nahrungsmittel (mit wenig Zucker und Fett) gegenüber sogenannten fettreduzierten Nahrungsmitteln bevorzugt werden.

Bei Berücksichtigung folgender Regeln stellt Fast Food und gesundes Essen keinen Widerspruch dar:

- kleine Portionen wählen
- Getreideprodukte möglichst aus Vollkorn
- kleine Fleischportionen
- kalorienarme Getränke statt Soft Drinks
- Fast Food aus Schnellrestaurants

mit ballaststoffreichen, vitaminreichen, fettarmen Lebensmitteln aufwerten

Schadet **G**lutamat der Gesundheit?

Glutamat ist ein Geschmacksverstärker, der auch natürlich in Lebensmitteln enthalten ist (z. B. Käse). In der Lebensmittelindustrie wird synthetisch hergestelltes Glutamat eingesetzt.

Im menschlichen Organismus übernimmt es wichtige Funktionen bei der Übermittlung, Speicherung und Verarbeitung von Informationen im Gehirn. Bei normaler Mischkost nehmen wir täglich ca. 8 bis 12 g Glutamat auf. Die rationelle Verwendung von Glutamat zur Würzung ist **unbedenklich** und steht in keinem Widerspruch zu einer gesundheitsbewussten Ernährung.

Vereinzelte Personen sind sensibel auf große Mengen an Glutamat reagieren. Es gibt jedoch keine aussagekräftigen wissenschaftlichen Belege, dass der Verzehr von Glutamat Beschwerden auslöst.

Honig statt Zucker?

Honig besteht zu ca. 80 % aus verschiedenen Zuckerarten, insbesondere aus **Fruktose und Glukose**, sowie zu ca. 20 % aus Wasser. Weitere Inhaltsstoffe sind organische Säuren, Enzyme, Aminosäuren, Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Kupfer, Mangan u. a.), Vitamine (z. B. Spuren der Vitamine B1, B2, C), Aroma- und Farbstoffe und Flavonoide. Ernährungsphysiologisch spielen sie für den Menschen allerdings keine Rolle, da sie nur in sehr geringen Mengen vorhanden sind. Honig ist somit in seiner Zusammensetzung daher nicht anders zu bewerten als Haushaltszucker.

In 100 g Honig sind nur 0,2 g Mineralstoffe enthalten. Bei unerhitztem Honig kommen noch 0,3 g Enzyme und Spuren von Vitaminen hinzu. Der Hauptbestandteil des Honigs (70 %) ist Invertzucker, ein Gemisch aus Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose). Deshalb besitzt Honig mit 325 kcal/100 g auch einen hohen Energiegehalt. Honig ist jedoch zu Recht wegen seines charakteristischen Geruchs

*Im Hinblick auf die Kariesprophylaxe bietet **Honig** keine Vorteile gegenüber Zucker. Folglich ist nicht der Austausch von Zucker gegen Honig die gesunde Alternative, sondern **die Reduzierung der Menge** im Allgemeinen.*



Die Milchzucker-unverträglichkeit ist mit Abstand die häufigste Nahrungsmittel-intoleranz. Durch eine lebenslange milch-zuckerarme bzw. -freie Diät bekommt man die Beschwerden gut in den Griff.

und guten Geschmacks etwas Besonderes. Die stärkere Süßkraft und genau dieses ausgeprägte Aroma des Honigs ermöglichen eine sparsamere Verwendung als Haushaltszucker.

Nahrungsmittel|Intoleranzen

Unter **Nahrungsmittelintoleranz** versteht man eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, bei der **allergie-ähnliche Symptome** und Beschwerden auftreten. Doch bildet der Körper dabei keine Antikörper, da das Immunsystem an der Reaktion nicht beteiligt ist. Auftretende Symptome verschwinden in der Regel nach kurzer Zeit wieder.

Im Gegensatz dazu können bei einer **Lebensmittelallergie** bereits geringste Mengen des Auslösers zu Symptomen führen. Wird eine Lebensmittelallergie diagnostiziert, ist strikte Abstinenz erforderlich.

Bei einer Nahrungsmittelintoleranz bzw. -unverträglichkeit kommt es meist **erst beim Verzehr größerer Mengen** zu einer Reaktion. Man spricht daher auch von einem dosisabhängigen Mechanismus. Die häufigsten Intoleranzen:

Laktoseintoleranz

Milchzuckerunverträglichkeit ist die mit Abstand am weitest verbreitete Intoleranz und resultiert aus einem Mangel am Enzym Laktase. Dabei kann Milchzucker nicht im Darm abgebaut werden, sondern wird statt dessen von Darmbakterien vergoren. Was zu den typischen Symptomen wie Blähungen und Durchfall führt.

Laktoseintoleranzen können durch einen Diättest, einen Expositionstest, mittels H2-Atemtests, Blutzucker-Tests, Gentests und Gewebeprobenentnahmen festgestellt werden. Durch eine **milchzuckerarme bzw. -freie Diät** bekommt man die Beschwerden in den Griff.

Fruktoseintoleranz

Dabei wird zwischen **Fruktose-Malabsorption** und **erblicher Fruktose-Intoleranz** unterschieden. Letztere ist ein eher seltenes Krankheitsbild. Durch das Fehlen des spezifischen Enzyms Fruktase kommt es zur Anhäufung von schädlichen Stoffwechselprodukten im Körper und daraus resultierend zu Unterzuckerung, Blutgerinnungsstörungen oder Schock. Diagnostiziert wird die erbliche Variante mittels Gentest.

Bei Fruktose-Malabsorption treten Beschwerden beispielsweise nach dem Verzehr von Obst, Marmelade oder Kompott auf. Wichtig ist, sich von der Bezeichnung „Fructose“ nicht irreführen zu lassen, da Fruktose nicht ausschließlich in Früchten, sondern beispielsweise auch in normalem Haushaltszucker vorkommt. Obst- und Gemüsesorten müssen in extremen Fällen vermieden werden. Einige Zuckeraustauschstoffe (vorhanden in Diätprodukten, Zahnpasten, usw.) hemmen zusätzlich die Fruktoseabsorption und sollten ebenfalls nicht verzehrt werden.

Die Diagnose der Fruktose-Malabsorption kann durch einen H₂-Atemtest erfolgen. Ebenso ist eine individuelle Austestung der verträglichen Fruktosemengen möglich, um festzustellen, ob eine „fructosearme“ oder „fructosefreie“ Diät notwendig ist.

Mit einer **fructosefreien Diät** können Symptome gelindert werden, eine vollständige Heilung ist allerdings nicht möglich.

Histaminintoleranz

Zu den Hauptsymptomen zählen Durchfall, Bauchschmerzen, Hautausschläge, Juckreiz sowie Kopfschmerzen und Schwindel. Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer, bei körperlicher Anstrengung und Stress verschlechtert sich die Histaminintoleranz. Jene Eiweiße, die die Intoleranz hervorrufen, werden auch biogene Amine genannt und entstehen durch Reifung und Verdauung eiweißhaltiger Speisen wie nicht mehr frischer Fisch, gereifter Käse, Rotwein oder Wurstwaren. Auch Schokolade, Kakao, Nüsse und Schwarztee können Symptome auslösen.

Ob man histaminintolerant ist, können Ernährungsmediziner:innen feststellen. Eine **histaminarme Kost** kann zu einer Besserung der Beschwerden führen. Antihistaminika oder Diaminoxidasezufuhr in Tablettenform lindern die Symptome.

Was ist der Jojo-Effekt?

Während einer Reduktionsdiät greift der Körper auf seine Energiereserven zurück. Dabei mobilisiert er zuerst die schnell verfügbaren Kohlenhydrat- und Eiweißdepots. Erst wenn diese Reserven aufgebraucht sind, werden die Fettpolster angegriffen. Der Abbau von Eiweiß schreitet dabei weiter fort, sodass Muskelmasse (energieverbrauchendes Gewebe) abgebaut wird. Körperliche Aktivität kann diesem Effekt durch Muskelaufbau entgegenwirken.

Durch den **Verlust an Muskelmasse** bei einer Diät ohne sportliche Betätigung, **sinkt der Grundumsatz**. Der Körper benötigt **weniger Energie**, um all seine Funktionen aufrecht zu erhalten. Nach der Diät steigt die Energiezufuhr wieder an, der Energiebedarf des Körpers ist jedoch noch auf niedrigem Niveau („Sparflamme“). Wenn die Ernährungsgewohnheiten nach der Diät wieder im selben Ausmaß wie vor der Diät zum Einsatz kommen, wird dem Körper zu viel Energie zugeführt. Oft wird dabei sogar über das Ausgangsgewicht hinaus zugenommen.

Ist Kaffee ein Flüssigkeitsräuber?

Das im Kaffee enthaltene **Koffein** hat einen **harntreibenden Effekt**. Sowohl die Menge des Koffeins als auch die Frequenz des Kaffeekonsums nehmen darauf Einfluss. Dieser Effekt ist jedoch nur vorübergehend und bei regelmäßigem Kaffeekonsum weniger stark ausgeprägt, so dass sich der Flüssigkeitshaushalt innerhalb eines Tages wieder im Gleichgewicht befindet.

Eine höhere Koffeinzufuhr führt neben der Wasserausscheidung auch zu einer vermehrten Salz- und insbesondere Natriumausscheidung. Auch dieser Effekt wird regelmäßig durch Kompensationsmechanismen ausgeglichen.

Bei Genuss von bis zu 4 Tassen pro Tag reichen 24 Stunden aus, um die geringe harntreibende Wirkung zu kompensieren.

Light-Produkte

„Light“-Produkte können eine Unterstützung beim Abnehmen bieten. Allerdings nur, wenn sie nicht als Freibrief zum ungehemmten Essen missverstanden oder zur Beruhigung des Gewissens eingesetzt werden. Wer dies tut, wird eher zu- als abnehmen. Für eine nachhaltige Gewichtsreduktion ist mehr Bewegung und eine Umstellung der Essgewohnheiten hin zu Nahrungsmitteln, die von Natur aus „light“ sind – Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide – immer noch am besten.

„Light“ kann viele Bedeutungen haben: fettarm, kalorienreduziert, kohlen säurearm, alkoholreduziert sowie wenig gesalzen, koffein- und nikotinarm, oder auch leicht verdaulich. Der **österreichische Lebensmittelkodex** enthält Vorschriften für einzelne Produktgruppen, diese gelten jedoch nur für österreichische Erzeugnisse, nicht für Importwaren.

Light-Lebensmittel

Milchprodukte: Käse, Joghurt

Der Fettgehalt von Leichtkäse ist laut Kodex auf 25 % Fett in Trockenmasse (= i. T.) beschränkt.

Alternative: zahlreiche Käsesorten, die von Haus aus kalorienarm sind. Darunter Schnittkäsesorten bis 35 % Fett i. T. und Sauermilchkäse, z. B. Graukäse, Quargel (100 Gramm lediglich 125 kcal, Traungold „leicht“ hat hingegen mehr als das Doppelte!). Bei Fruchtojoghurt auf Fett- und Zuckergehalt achten.

Fleischwaren, Wurstwaren

Laut österreichischem Lebensmittelkodex dürfen streichfähige Pasteten-, Aufstrich- und Wurstkonserven mit dem Zusatz „leicht“ oder „mager“ einen Fettgehalt von maximal 20 % aufweisen (extra-leicht oder extra-mager maximal 5 %). Für Leicht- oder Mager-Würste sieht der Kodex maximal 15 % Fett vor, für Superleicht- oder Spezialmagerwürste nur bis 10 %. Streng genommen gibt es dafür gar keinen Bedarf: Eine Reihe von Würsten hat ohnehin einen niedrigen Fettgehalt (unter 10 % Fett: etwa Krakauer, Toastblock, Kochschinken,

Aufgepasst auf Zucker in Fruchtojoghurt!

Tipp: Schneiden Sie selbst frische Früchte in ein fettarmes Joghurt und süßen Sie sparsam!

Da verschiedene Krankheiten über die rohe Milch von der Kuh auf den Menschen übertragen werden können, sollte man „Ab-Hof-Milch“ vor dem Gebrauch vor allem für Kleinkinder abkochen. Für Schwangere sind Rohmilchprodukte ungeeignet.

Rohschinken ohne Fettrand oder Schinkenwurst; 10 bis 20 % Fett: feine Extra, Kalbspariser, Lachsschinken, Putenfrankfurter).

Getränke

„Light“-Getränke müssen zumindest ein Drittel weniger Kalorien als ein vergleichbares „Normal“-Produkt haben. „Kalorienfreie“ oder „energiefreie“ Erfrischungsgetränke dürfen maximal eine Kilokalorie pro 100 Milliliter enthalten. Der Zucker wird ganz oder teilweise durch Süßstoffe ersetzt. Doch die Lust auf Süßes nimmt deshalb nicht ab. Sinnvolle und preisgünstige Alternativen zu „Light“-Getränken sind ungesüßte Früchtetees mit einem Schuss Fruchtsaft oder mit Wasser aufgespritzte reine Fruchtsäfte.

Margarine, Streichfette:

Hier kann die Kalorienersparnis beträchtlich sein. Butter sowie normale Margarine haben etwa 80 % Fettgehalt; Joghurt-Butter 69 %, Halbfettmargarine 40 %. Aufpassen heißt es bei „Diät“-Margarine. Ihr Fettanteil ist nicht geringer als der normaler Margarine, sondern zeichnet sich durch eine günstigere Zusammensetzung der Fette (höherer Anteil ungesättigter Fett-

säuren) aus. Kalorienarme Alternativen für den Brotaufstrich sind etwa Magertopfen, Paprikamark oder Senf. Bei fetterem Aufschnitt oder Käsen kann auf die „Unterlage“ auch ganz verzichtet werden.

Milch = Lebensmittel

Milch wird oft fälschlicherweise als „Getränk“ angesehen, ist aber kein Durstlöscher (der wichtigste Durstlöscher ist Wasser!).

Milch ist ein wertvolles Lebensmittel! Sie liefert hochwertiges **Eiweiß**, verfügt über die günstige natürliche Kombination aus hochwertigem Eiweiß und leicht verdaulichen Kohlenhydraten in Form von Laktose. Darüber hinaus ist Milch eine wichtige Quelle für **Kalzium** (Knochen- und Zahngesundheit). Trotz des hohen Wassergehaltes ist Milch ein nährstoffreiches Lebensmittel und ist unterstützend für Kinder und Jugendliche im Wachstum.

„Light“-Produkte beinhalten Lebensmittelzusatzstoffe wie Süß-, Farb- oder Aromastoffe und sind deshalb weniger empfehlenswert.

Frische **M**ilch, Haltbar-Milch oder „länger frisch“ Milch?

In Österreich ist die **Pasteurisierung** (Erhitzung auf 72 – 75 °C für 15 – 30 Sekunden) für Molke-reimilch gesetzlich vorgeschrieben. Bei diesem Verfahren werden die Inhaltsstoffe der Trinkmilch weitgehend geschont. Haltbarmilch wird mit wesentlich höheren Temperaturen erhitzt, wodurch sie Einbußen sowohl in Bezug auf den Geschmack, als auch in Bezug auf die Inhaltsstoffe erleidet.

Die „länger frisch“ Milch wird durch Filtrieren und Pasteurisieren oder durch Hoherhitzen kurz (10 – 15 Sek.) auf höchstens 125 °C erhitzt und dann schlagartig auf eine Temperatur von unter 90 °C abgekühlt. Hitzeresistente Sporen werden dabei nicht abgetötet, während hitzeempfindliche Sporen, speziell *Bacillus cereus* Sporen, inaktiviert werden.

Die „länger frisch“ Milch ist dadurch ungeöffnet bis zu drei Wochen haltbar und somit länger als pasteurisierte Milch (5 – 6 Tage), jedoch bedeutend kürzer als H-Milch (3 – 6 Monate). Sobald sie jedoch geöffnet wurde, ist

auch „länger frisch“ Milch 3 – 5 Tage haltbar. Durch Erhitzung und Lagerung nimmt der Anteil hitzeempfindlicher Vitamine leicht ab.

Nervennahrung **N**üsse?

Nüsse stellen mit ihrem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, essenziellen Aminosäuren, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen ein wertvolles Nahrungsmittel dar. Als „Nervennahrung“ gelten sie wegen ihres außergewöhnlichen Gehalts an B-Vitaminen. Damit fördern sie besonders die Konzentrationsfähigkeit.

Trotz dieser wertvollen Inhaltsstoffe bleibt der extrem hohe Fettgehalt zu berücksichtigen. 100 g Walnüsse enthalten etwa 720 kcal und ca. 71 g Fett, bei anderen Nüssen – mit Ausnahme der Maroni – ist der Fettgehalt ähnlich hoch. Es gilt daher die Regel: **In kleinen Mengen** genossen (etwa 25 g) sind Nüsse eine wertvolle Nahrungsergänzung – zu viele sollte man aber wegen der hohen Fettzufuhr nicht essen!

Nüsse fördern die Konzentrationsfähigkeit! Wegen ihres hohen Fettgehaltes sollten aber nicht mehr als eine Handvoll bzw. 25 g täglich verzehrt werden.

Omega-3-Fettsäuren

Der menschliche Organismus ist in der Lage, alle benötigten Fettsäuren selbst zu bilden, mit Ausnahme der Linolsäure (LA), eine Omega-6-Fettsäure, und der alpha-Linolensäure (ALA), eine Omega-3-Fettsäure. Beide müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Daher bezeichnet man sie auch als „**essenzielle Fettsäuren**“.

Die mehrfach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren, auch n-3 Fettsäuren (z. B. Eicosapentaen- und Docosahexaensäure) genannt, senken den **Triglyceridspiegel**, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und beugen so Ablagerungen in den Blutgefäßen vor. Sie beeinflussen zudem das Immunsystem und hemmen Entzündungsreaktionen im Körper.

Empfohlen wird 1- bis 2-mal in der Woche fette **Seefische** zu verzehren – vor allem Seefische wie Makrele, Lachs und Hering. Diese enthalten neben den langkettigen Omega-3 Fettsäuren auch weitere wertvolle Nährstoffe wie Vitamin A, D, B-Vitamine und Jod, das Bestandteil der Schilddrüsenhormone ist.

Pilze statt Fleisch?

Pilze enthalten diverse bioaktive Substanzen, deren gesundheitliche Relevanz intensiv erforscht wurde. Sowohl die bissfeste Konsistenz als auch die Nährwerte sprechen dafür, sie als sinnvolle **Abwechslung zu Fleisch** einzusetzen. Unter den verschiedenen Pilzsorten eignen sich vor allem Champignons, Austern- und Kräuterseitlinge, Portobellos sowie Shiitake als Fleischersatz.

Pilze weisen eine große Menge an **Eiweiß** und nur wenig Fette auf. Zudem sind sie kalorienarm, denn sie bestehen zu zwei Dritteln aus Wasser. Außerdem enthalten sie wichtige **Mineralstoffe**, beispielsweise Magnesium oder Kalzium und viel Vitamin B, C und D.

Trotz ihres hohen Eiweißgehalts enthalten Pilze nicht die gleiche Proteinmenge wie Fleisch. Durch die Kombination mit Hülsenfrüchten kann das pflanzliche Eiweiß ergänzt werden.

Pflanzliche Omega-3-Lieferanten sind z.B. Rapsöl, Walnüsse bzw. Walnussöl, Leinsamen bzw. Leinsamenöl.

Was sind **P**robiotika?

Probiotika sind ausgewählte, lebende **Mikroorganismen**, die Nahrungsmitteln (vor allem Sauermilcherzeugnissen wie Joghurt) zugesetzt werden.

Probiotische Bakterien sind robuste Keime, die zum Großteil die Verdauung im Magen-Darm-Trakt überleben. Sie siedeln sich im Dickdarm an und können das natürliche **Darmmikrobiom** positiv beeinflussen.

Das Darmmikrobiom ist eine Gemeinschaft aus Billionen von Mikroorganismen wie Bakterien, Viren und Pilzen, die miteinander leben und interagieren. Sie übernehmen Funktionen zum Beispiel für Verdauung, Immunsystem und Stoffwechsel.

Probiotische Mikroorganismen können unerwünschte, krankheitserregende Keime verdrängen und dadurch gesundheitsfördernd wirken.

In der Regel handelt es sich bei den Probiotika um **Milchsäurebakterien**, vor allem um Lactobazillen (zum Beispiel *Lactobacillus*

acidophilus und *Lactobacillus casei*) sowie bestimmte **Bifidobakterien**.

Prebiotische Substanzen

Prebiotika sind in Lebensmitteln enthaltene oder zugesetzte Substanzen, die unverdaut in den Dickdarm gelangen. Dort dienen sie den probiotischen Bakterien als Nahrungsgrundlage. Sie helfen somit bei der Gesunderhaltung des Darms. Deshalb werden Pro- und Prebiotika dem Lebensmittel oft gemeinsam zugesetzt.

Zu den Prebiotika gehören auch **Ballaststoffe**, wie sie auch in natürlichen Nahrungsmitteln vorkommen. Zu den wichtigsten zählen Inulin und Oligofructose. Diese sind in Artischocken, Topinambur, Zwiebeln, Knoblauch, Spargel und in geringen Mengen auch in Getreide zu finden.

„Pro bios“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „für das Leben“.

Reizdarm – was tun?

Das Reizdarmsyndrom (RDS oder IBS – *irritable bowel syndrome*) ist ein weit verbreitetes, vielschichtiges Krankheitsbild, bei dem Magen-Darmschmerzen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen die Hauptsymptome darstellen. Man geht davon aus, dass verschiedene Faktoren, z. B. Ernährung, Darminfektionen, psychosomatische Einflussfaktoren, das RDS auslösen können.

Neben einer Überempfindlichkeit des Darms gilt die Vermutung, dass eine zusätzliche **bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms** von Reizdarmpatient:innen besteht. Wichtige Stoffwechselvorgänge können in Folge dessen nicht richtig ausgeführt werden und Verdauungsstörungen mit typischen Symptomen treten auf.

Die Behandlung des RDS kann unter verschiedenen Maßnahmen erfolgen. Die wichtigsten Säulen der Therapie sind:

1. Ernährungsberatung
2. Stressabbau
3. Bewegung
4. Medikamente (nur vorübergehend und unter ärztlicher Kontrolle)

Als mögliche diätetische Maßnahme gilt eine **FODMAP-arme Diät**. Unter FODMAPs werden schwer verdauliche *Oligosaccharide* (z. B. in Gerste, Roggen, Linsen), *Disaccharide* (z. B. in Joghurt, Milch), *Monosaccharide* (z. B. in Obst, Honig) und *Polyole* (z. B. in Diätprodukten, Kaugummi) zusammengefasst.

Die Reduktion dieser Lebensmittelinhaltsstoffe stellt ein ernährungstherapeutisches Konzept dar. Dazu ist eine ärztliche/diätologische Begleitung erforderlich, um überflüssige Lebensmitteleinschränkungen zu vermeiden.

Smoothies

Smoothies sind Ganzfruchtgetränke bzw. Fruchtsakes. Im Gegensatz zu herkömmlichen Fruchtsäften, die aus dem gepressten Saft einer Frucht bestehen, wird bei Smoothies die ganze Frucht bis auf die Schale und Kerne verarbeitet. Basis der Smoothies ist das **Fruchtmark oder Fruchtpüree**, das je nach Rezept mit Säften gemischt wird, um eine cremige und sämige Konsistenz zu erhalten.

Eine eindeutige Definition für die Inhaltsstoffe eines Smoothies gibt es nicht. Daher gibt es sehr unterschiedliche Produkte auf dem Markt, die alle unter dem Begriff „Smoothies“ verkauft werden. Einige Anbieter stellen Smoothies hauptsächlich aus Saft(konzentrat) her. Viele als Smoothies angebotene Getränke unterscheiden sich daher nicht deutlich von **Fruchtsäften**.

„Echte“ Smoothies bestehen nur aus Frucht, also aus Fruchtmark oder -püree, Direktsäften und ggf. Fruchtstücken. Häufig ist die Banane eine Grundzutat. Es gibt auch Smoothies mit einem Anteil an Gemüse, Joghurt, Milch oder

anderen natürlichen Zutaten wie Schokolade, grünem Tee und Erdnussbutter. Detaillierte, umfassende Angaben zu den Nährstoffgehalten der Smoothies sind kaum zugänglich.

Im Trend liegen auch „**Green Smoothies**“ aus Blattprodukten und Gras. Diese sollten beim Rohverzehr gründlich gewaschen und möglichst schnell verbraucht werden. Auch ein Übermaß an natürlichen Pflanzeninhaltsstoffen kann zu gesundheitlichen Beschwerden führen.

Ein „guter“ Smoothie sollte:

- einen hohen Anteil (mind. 50 %) an „ganzem“ Obst oder Gemüse als Stücke oder Püree enthalten,
- keinen zugesetzten Zucker,
- keine Zusatzstoffe,
- keinen Zusatz von isolierten Nährstoffen enthalten und
- nicht durch Entzug von Wasser konzentriert sein.

Trotz allem haben Smoothies eine hohe Energiedichte, liefern aber weniger Ballaststoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Daher ist ihr Sättigungswert auch nicht so hoch.

*smooth (engl.) = fein,
gleichmäßig, sämig*

*Der Lebensmittel-
zusatzstoff E 960, als
der Steviolglycoside
auf Verpackungen ge-
kennzeichnet werden
müssen, ist nicht mehr
bio oder natürlicher
als beispielsweise
Saccharin.*

Smoothies sollten nicht zusätzlich verzehrt werden, denn insbesondere solche mit viel Obst haben einen **hohen** (fruchteigenen) **Zuckergehalt**.

Generell sind nach wie vor **frisches Obst** und rohes bzw. schonend gegartes **Gemüse** mit ihrem vollen Spektrum an Nährstoffen und gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen, ihrem geringen Energiegehalt und ihrem großen, sättigenden Volumen zu bevorzugen.

Stevia

Stevia rebaudiana, kurz Stevia genannt, ist eine in Südamerika beheimatete Pflanze. Die stark süßende Wirkung ist den Ureinwohnern seit Jahrhunderten bekannt.

In Europa ist dieser Süßstoff vor allem seit der Zulassung durch die EU im Dezember 2011 bekannt. Stevia verspricht Zuckerliebhabern zumindest auf dem ersten Blick eine „gesunde“ Alternative: Die Süßkraft soll 40- bis 300-mal stärker sein als die weißen Zuckers, es verursacht weder Karies noch zusätzliche Kilo auf der Waage, es beeinflusst den Blutzucker-

spiegel nicht und es ist pflanzlichen Ursprungs.

In der EU-Verordnung 1131/2011 werden jedoch nur *Steviolglycoside* zugelassen, die mit chemischen Verfahren aus den Blättern der Stevia-Pflanze extrahiert werden. Stevia ist daher in Form eines (chemischen) Zusatzstoffes als E-Nummer (s. S. 36) E 960 in den Nahrungsmitteln erhalten. Diese „alternative“ Süßkraft hat damit wenig von ihrem pflanzlichen Ursprung behalten. Zudem erhält sie den Gusto für Süßes aufrecht. Empfehlenswert ist, generell weniger zu süßen.

Tiefkühlgemüse

Ob frisches oder tiefgeköhltes Gemüse mehr Vitamine enthält, hängt immer stark davon ab, wie **frisch** das Gemüse vom Markt oder Lebensmittelgeschäft tatsächlich ist. Wenn dieses am Marktstand, im Regal oder im Haushalt längere Zeit liegen bleibt, können die Vitaminverluste beachtlich sein.

Wird das frische Gemüse vor dem Verzehr mehrere Tage gelagert, enthalten entsprechende Tiefkühl-

produkte häufig mehr Vitamine und sind dem vermeintlichen Frischgemüse vorzuziehen. Handelt es sich beim Gemüse hingegen um ein saisonales und regionales Produkt, das schon kurz nach der Ernte gekauft und verbraucht wird, ist der Gehalt an Vitaminen in Frischgemüse im Vergleich zu Tiefkühlprodukten höher.

Der Idealfall bleibt somit nach wie vor der Konsum von frischem Gemüse, das nur kurzen Transport- und Lagerzeiten ausgesetzt war.

Damit die Kühlkette nach dem Kauf von Tiefkühlprodukten nicht unterbrochen wird, geben Sie den Einkauf in einen Isolierbeutel. Bei heißen Temperaturen ist eine Kühltasche mit Kühlakkus zu empfehlen.

Tiefkühlgemüse bietet eine gute Möglichkeit auch in saisonfernen Zeiten wie z. B. im Winter ausreichend Gemüse mit einem hohen Nährstoffgehalt aufzunehmen.

Vegane Ernährung

Bei der **veganen Kost** werden nur rein pflanzliche Lebensmittel gegessen, auf Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier und Honig wird verzichtet.

Gesundheitliche Vorteile können sich für vegan ernährte Personen nur ergeben, wenn diese auf eine möglichst **vielfältige Lebensmittelauswahl und abwechslungsreiche Speisenzusammenstellung** achten.

Durch die starke Einschränkung an Lebensmitteln brauchen Veganer:innen eine gute Speiseplanung. Die Ernährung soll nach Möglichkeit **nicht einseitig** gestaltet sein, da sonst die Gefahr einer **Mangelversorgung** besteht.

Aufgrund der gestiegenen Nachfrage bietet der Handel inzwischen eine große Auswahl an speziellen **veganen Fertig- und Ersatzprodukten** an. Dazu zählen Ei-Ersatzprodukte, Pflanzendrinks, Fleisch- und Käseimitate (= *Analogkäse*). Sie ahmen tierische Produkte in Geschmack, Aussehen oder technologischen Eigenschaften nach.

Rund 5 % der österreichischen Bevölkerung ernähren sich vegan.

Die Nationale Ernährungskommission rät in Schwangerschaft und Stillzeit, sowie im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter von der veganen Ernährung ab.

Mittlerweile gibt es auch zahlreiche vegane Kochbücher und Kochblogs. Auch die Gastronomie reagiert auf den Trend und bietet zunehmend vegane Gerichte an.

Veganer:innen haben einen niedrigeren Cholesterinspiegel, ein geringeres Risiko für Herzkrankheiten, einen niedrigeren Blutdruck und ein geringeres Risiko für Bluthochdruck, sowie ein niedrigeres Risiko an Typ 2 Diabetes zu erkranken. Da die vegane Ernährung weniger gesättigte Fette und Cholesterin enthält, dafür aber mehr Ballaststoffe, Magnesium, Vitamin C, Folat und Carotinoide, haben die meisten Veganer:innen einen niedrigeren BMI.

Beachten müssen Veganer:innen die geringere Aufnahme von Vitamin A, Vitamin D3, Vitamin B12, Eisen, Jod, Selen, Zink, die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, Kalzium, Vitamin B2 und Protein bzw. unentbehrliche Aminosäuren. Die bewusste Auswahl der Nahrungsmittel und ggf. Einnahme von Nahrungsmittelergänzungen müssen Veganer:innen unbedingt berücksichtigen (siehe auch Kap. „Vegetarische Ernährung“)

Vegetarische Ernährung

Grundsätzlich gibt es unterschiedliche Formen der vegetarischen Ernährung:

- **ovo-lacto-vegetabile Ernährung:** es werden alle Lebensmittel gegessen außer Fleisch und Fisch
- **ovo-vegetabile Ernährung:** es werden neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier gegessen; Fleisch, Fisch sowie Milch und Milchprodukte werden gemieden
- **lacto-vegetabile Ernährung:** es werden neben pflanzlicher Kost auch Milch und Milchprodukte verzehrt; Eier, Fleisch und Fisch werden gemieden

Eine Ernährung ohne Fleisch und Fleischprodukte, dafür aber reich an Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst gewährleistet eine ausreichende Zufuhr an Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten in günstiger Relation. Auch Stärke, Ballaststoffe, Vitamine (Vitamin C, β -Carotin, Folsäure und Thiamin), Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe mit ge-

sundheitsfördernder Wirkung werden reichlich aufgenommen. Die geringe Aufnahme an tierischem Fett und Cholesterin ist vorteilhaft für die Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Hypercholesterinämie.

Die Auswahl und Zusammenstellung der Nahrungsmittel muss sorgfältig beachtet werden, da es zu niedriger Aufnahme an Vitamin B12 und Kalzium kommen kann. Darüber hinaus befinden sich die Eisenwerte bei Vegetarier:innen/ Veganer:innen oft im unteren

Bereich der Norm, da der Haupteisenlieferant Fleisch fehlt. Des weiteren fehlen meist Vitamin A, Vitamin D3, Jod, Selen, Zink und die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA bei veganer/vegetarischer Ernährung.

VORKOMMEN VON VITAMIN B12

Milchprodukte • Fische
Meerestiere • Fleisch
Geflügel • Wurst • Sauerkraut
Käse • Algen

POTENZIELL KRITISCHE NÄHRSTOFFE BEI DEN ERNÄHRUNGSWEISEN

	omnivor*	vegetarisch	vegan
Vitamin B12		x	x
Riboflavin (Vitamin B2)		x	x
Vitamin D	x	x	x
Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure (langkettige ungesättigte Omega-3-Fettsäuren)		x	x
Protein (biologische Wertigkeit)		x	x
Kalzium	x	x	x**
Eisen (insbesondere bei Frauen)		x	x
Zink		x	x
Selen		x	x
Jod	x	x	x**

* **omnivoren** = Allesesser

Andererseits weisen Menschen mit einer pflanzenbetonten – und insbesondere veganen – Ernährungsweise **eine höhere Aufnahme** von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFA), Alpha-Linolensäure (ALA), Ballaststoffen, Folsäure, Vitamin E und Magnesium auf. Zusätzlich ist die Aufnahme von Vitamin B1, B6 und C deutlich höher, insbesondere bei Veganer:innen.

Quellen:
Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). *Vegane Ernährung – FAQs und Empfehlungen für die praktische Umsetzung, 2025.*
Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). *Vegetarische Ernährung, 2025*

** Bei veganer Ernährung besonders kritisch, da tierische Quellen (v.a. Milchprodukte sowie Eier bei Jod) entfallen.

Wieso ist **V**ollkorn besser?

Vollkorn macht lange satt und sorgt für eine **stetige Energiezufuhr** und ausgewogene Leistungsfähigkeit des Körpers. Der hohe Anteil an **Ballaststoffen** wirkt sich positiv auf die Verdauung und den Cholesterinspiegel aus, die reichlich enthaltenen **Vitamine** und Mineralstoffe sind „Power-nahrung“ für den Körper.



Doch nur das volle Korn – inklusive der Keimlinge und Randschichten – enthält alle wertvollen Bestandteile des Getreides. Normalerweise werden diese vor dem Mahlen entfernt. Je nach Ausmahlungsgrad enthält das Mehl mehr oder weniger Schalentteile. Je mehr Mehl aus dem Getreide gewonnen wird, desto mehr Schalenbestandteile enthält es.

Ob eine Brotsorte Vollkornmehl enthält oder nicht, ist auf den ersten Blick oft leider nicht leicht erkennbar. Bei abgepacktem Brot ist auf dem Etikett eindeutig angegeben, welche Inhaltsstoffe beim Backen verarbeitet wurden. Schwieriger wird es bei offenem Brot aus der Bäckerei – denn Körner und Samen alleine sagen noch nichts über die Vollwertigkeit des Brotes aus.

Vollkornbrot kann ausschließlich aus feinem Vollkornmehl gebacken sein und muss weder Schrot noch ganze Körner enthalten – andererseits kann ein normales Mischbrot mit Körnern, oder anderen Pflanzensamen (die kein Getreide sind!) wie Sonnenblumen-, Kürbiskernen, Sesam oder Leinsamen reichhaltig bestreut sein oder im Teig ganze Körner enthalten.

Vollkornbrot muss nicht zwangsläufig dunkel sein. Wurde dafür Weizen verwendet, ist es eher hell. Nur Roggenvollkornmehl ist dunkel. Dunklen Brotwaren wie Kornspitz oder Mischbrot ist möglicherweise geröstetes Malzmehl zugesetzt. Es sorgt für die dunklere Farbe, einen intensiveren Geschmack und mehr Backauftrieb.

Malzmehl ist ein natürliches Backmittel, das aus gekeimtem und getrocknetem Getreide – meist Gerste, Weizen, Roggen oder Dinkel – hergestellt wird.

Ist brauner Zucker gesünder als weißer Zucker?

Zwischen Braunzucker und weißem Zucker besteht außer dem karamellartigen Geschmack **kein wesentlicher Unterschied**. Beim Vollzucker findet man geringfügig mehr Mineralstoffe und Vitamine wie Magnesium, Kalium, Vitamin B1, B2 und Niacin.

Hinsichtlich des Energiegehalts und der Rolle bei der Kariesentstehung unterscheiden sich die Zuckersorten nicht. Brauner Zucker bietet sich also nicht als gesündere Alternative an. Die Wahl darf ausschließlich eine des Geschmacks und der Optik bleiben.

Essen und Wohlbefinden

Das persönliche Essverhalten wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst, die sich vereinfacht in drei Hauptbereiche gliedern lassen: **innere Signale** wie Hunger und Sättigung, **äußere Einflüsse** wie das Angebot an Lebensmitteln oder die soziale Umgebung sowie die **persönlichen Einstellungen** zum Essen. In der frühen Kindheit dominieren Innenreize, im Laufe des Lebens gewinnen Außenreize und die persönlichen Einstellungen und Erfahrungen an Einfluss.

Das persönliche Essverhalten ist nicht in Stein gemeißelt, sondern kann bewusst oder unbewusst verändert werden.

Neue Essgewohnheiten etablieren

Die Entscheidung, sich ausgewogen zu ernähren, ist ein wichtiger Schritt zu mehr Wohlbefinden und einer besseren Lebensqualität. Wichtig ist dabei, **ungünstige Muster der eigenen Essgewohnheiten** zu erkennen und diese gezielt unter Berücksichtigung physischer sowie psychischer Aspekte zu verändern. Kleine, kontinuierliche Anpassungen können langfristig einen großen Unterschied machen. Bis sich neue

Gewohnheiten festigen, vergehen im Schnitt etwa zwei Monate.

Um **Kindern** einen guten Zugang zum Essen zu ermöglichen und gesunde Essgewohnheiten zu fördern, spielen Eltern, Lehrkräfte und andere Bezugspersonen eine wichtige Rolle.

Ernährungserziehung heißt, Kindern aktiv vorzuleben, wie ausgewogen gegessen wird, sie beim Kochen einzubeziehen sowie behutsam an neue Geschmacksrichtungen heranzuführen und eine positive Essatmosphäre zu schaffen.

Darmgesundheit fürs Wohlbefinden

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass eine gute **Darmgesundheit** sowohl das körperliche als auch das psychische Wohlbefinden unterstützt. Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern es sitzt ein Großteil des Immunsystems dort. Eine abwechslungsreiche Ernährung kann das Darmmikrobiom positiv beeinflussen. Besonders gut eignen sich dazu: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen, fermentierte (Milch-) Produkte und Fisch.

Hunger oder Guster: Darum essen wir

Allgemein beschreibt Hunger das körperliche **Verlangen nach Nahrung**. Daher wird auch von **körperlichem** (biologischem) **Hunger** gesprochen. Wenn dem Körper wesentliche Nährstoffe wie Kohlenhydrate oder Eiweiß fehlen, kann Heißhunger auftreten. **Heißhungerattacken** führen allerdings oft auch dazu, dass zu fettigen oder zuckerhaltigen Speisen gegriffen wird, die schnell Energie liefern.

Oft essen Menschen allerdings aus **Appetit**, angeregt durch **äußere Reize, Sinneseindrücke** oder aus **emotionalen Gründen**. Essen ist untrennbar mit unseren Emotionen verbunden: Einerseits können Gefühle das Essverhalten beeinflussen, andererseits wirkt sich das Essverhalten auch auf unsere Emotionen aus. **Bei einem fehlgeleiteten Umgang mit Gefühlen wird Essen dabei nicht mehr ausschließlich zur Nahrungsaufnahme genutzt, sondern zunehmend als Mittel zur Emotionsregulierung**, um unangenehme oder intensive Gefühle wie Ärger oder Trauer abzuschwächen.

Esstörungen

Essstörungen bezeichnen **Verhaltensstörungen im Umgang mit Nahrungsaufnahme**. Sie können auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein, psychische Faktoren spielen dabei meist die zentrale Rolle. Häufig beschäftigen sich Betroffene intensiv mit dem Thema Essen und leiden unter einer verzerrten Körperwahrnehmung.

Essstörungen werden in drei Hauptformen unterteilt: Anorexie (*Anorexia nervosa*), Bulimie (*Bulimia nervosa*) und Binge-Eating-Störung. Oftmals lassen sich die Symptome nicht eindeutig einer dieser Formen zuordnen, es können auch Kombinationen sowie Begleiterscheinungen wie etwa Depressionen auftreten.

In Österreich gibt es eine Vielzahl an Hilfsangeboten für Menschen, die mit Essstörungen aller Art zu kämpfen haben. Beratungsstellen und Informationen zur Selbsthilfe sowie Hotline-Angebote bietet die **Österreichische Gesellschaft für Essstörungen** an.



Rezepte der Saison

FRÜHLING

Spinatknödel mit Bergkäse und Pflücksalat

240 g junger Blattspinat
4 EL Rapsöl (40g)
100 g Topfen, 20% F.i.T.
160 ml Vollmilch, 3,6% Fett
40 g Weizenmehl, glatt
4 Eier
300 g Semmelwürfel/Knödelbrot
2 EL Petersilie, frisch od. tiefgekühlt (6g)
½ TL Oregano, getrocknet
2 Knoblauchzehen
40 g Bergkäse, 45% F.i.T., gerieben
Salz (jodiert) und Pfeffer
300g Pflücksalat

Zubereitung:

Den gewaschenen Spinat, Öl, Topfen, Milch, Mehl und verquirlte Eier über die Semmelwürfel geben und mit Kräutern, geputzten und gepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer würzen. Knödelmasse mit den Händen gut durchkneten und 15 Minuten ziehen lassen. Ist die Masse zu feucht, noch Mehl zugeben; ist die Masse zu trocken, Milch zugeben. Die Knödelmasse hat die richtige

Konsistenz, wenn sie nicht an den Händen klebt und die Knödel gut formbar sind. In einem Topf Wasser erhitzen und salzen. Mit nassen Händen 8 Knödel formen und ins kochende Wasser gleiten lassen. Die Knödel ohne Deckel 20–25 Minuten wallen (leicht köcheln) lassen.

*Alle Mengen-
angaben für
4 Personen*

Spargeltoast

8 Scheiben Vollkorntoastbrot

200 g Spargel weiß

etwas Butter

Für die Sauce:

2 EL Butter

40 g Mehl griffig

125 ml Milch

80 g Kochschinken

60 g Hartkäse gerieben

(z. B. Emmentaler, Bergkäse)

Salz, Pfeffer

Oregano (frisch oder getrocknet)

Zubereitung:

Toastbrot auf einer Seite mit wenig Butter bestreichen. Spargel in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Butter garen, abseihen und auf die Toastbrotsscheiben legen. Butter zerlassen, Mehl einrühren, mit Milch zu einer cremigen Sauce aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Schinken feinkwürfelig schneiden und dazugeben. Sauce über das Spargelbrot gießen, mit geriebenem Käse bestreuen und kurz überbacken.

Bärlauchspätzle mit Schafskäsesauce

400 g Weizenvollmehl

3 Eier

300 ml Wasser

1 Prise Salz

160 dag Bärlauch

Schafskäsesauce:

400 g milder Schafskäse

500 ml Gemüsefond

1 EL Sauerrahm

350 g Bärlauch

Salz, Pfeffer

etwas Parmesan

Zubereitung:

Mehl, Eier, Wasser und Salz vermengen. Bärlauch waschen, fein hacken und unter den Teig mischen. Mit Hilfe eines Nockerlsiebes in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und bei wenig Hitze ca. 5 Minuten wallend kochen, danach abseihen. Für die Sauce Schafskäse feinkwürfelig schneiden und mit Gemüsefond sämig einkochen. Bärlauch waschen, fein hacken, begeben und einige Minuten leicht köcheln lassen. Sauerrahm einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spätzle auf der Sauce anrichten, mit frischem Bärlauch und Parmesan garnieren.

Weitere Rezept-Ideen finden Sie in der Broschüre des Bundesministeriums Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: „Gesund essen, gut fürs Klima“, hier zum Download:



SOMMER

Brennnesselomelett

100 g Weizenmehl
50 g Weizenvollkornmehl
3 Eier
etwas Salz
200 ml Buttermilch
100 g Brennnesseln
20 g Butter
Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Eier trennen. Mehl mit Salz, Dotter und Buttermilch zu einem glatten Teig verrühren. 30 Min. ruhen lassen. Brennnesseln waschen, abtropfen lassen und fein hacken. In der Butter andünsten. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Die Brennnessel dem Teig beifügen und unterziehen, zuletzt den Eischnee unterheben. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und nacheinander 12 Omeletts backen

Forellenfilets mit Kräuterrisotto

2 Knoblauchzehen
500 g Forellenfilets (frisch oder TK)
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel

Risotto:

2 EL Olivenöl
240 g Risottoreis
640 ml Gemüsefond
4 EL mediterrane Kräuter
40 g Parmesan gerieben

Zubereitung:

Fischfilets waschen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Fisch und feine Knoblauch-Scheiben auf Backpapier abwechselnd übereinanderschichten. Das Backpapier zu einem Päckchen falten, mit der Öffnung nach unten auf ein Backblech legen und im unteren Backofenbereich 20–25 Minuten bei 170° C Heißluft garen. Für das Risotto geputzte Zwiebel fein würfelig schneiden, in Öl hell anrösten, Reis zugeben und kurz mitrösten. Nach und nach heißen Fond zugießen, unter ständigem Rühren garen, bis der Reis bissfest ist. Kräuter und Parmesan unterrühren.

Hühnerbrust

in Tomaten-Estragon-Fond

Oliveöl
2 Karotten, grob gewürfelt
1 Sellerie, grob gewürfelt
1 Tube Tomatenmark
500 ml Gemüsefond
ca. 600 g Hühnerbrust
1 Bund Estragon, gehackt
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Hand voll grüne Oliven
4 Kirschtomaten, geviertelt
Backpapier

oder einen Kaffeefilter setzen. Dann den klaren Fond wieder in einen Topf geben, das Gemüse und die ganzen grünen Oliven zugeben und mit gehacktem Estragon verfeinern. Zum Schluss die Tomatenviertel darüber geben.

Zubereitung:

Öl in einem Bräter erhitzen, die Karotten- und Selleriewürfel anbraten. Etwas Zucker zugeben, salzen und pfeffern. Das Tomatenmark zugeben, kurz anschwitzen und mit dem kalten Fond ablöschen. Die Hühnerbrust in den Tomatenfond geben und bei schwacher bis mittlerer Hitze (nicht kochend) schmoren. Dafür den Bräter mit Backpapier zudecken.

Nach ca. 15 bis 20 Minuten die Hühnerbrust mit dem Gemüse aus dem Fond nehmen und in Scheiben schneiden. Den Fond einmal kurz aufkochen lassen und durch ein Sieb

HERBST

Gebratenes Rotkraut mit Walnüssen und gratiniertem Ziegenkäse

400 g Rotkraut
2 EL Butter
Salz
25 g Zucker
2 EL Balsamicoessig
50 g gehackte Walnüsse
50 g Semmelbrösel
1 TL gehackter Thymian
Pfeffer
400 g Ziegenkäserolle in 6 Scheiben
1 EL Honig

Zubereitung:

Das Rotkraut putzen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Rotkraut darin bei hoher Hitze unter Rühren 2 bis 3 Minuten braten. Mit Salz und Zucker würzen. Mit dem Essig ablöschen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Gehackte Nüsse, Semmelbrösel, Thymian und etwas Salz und Pfeffer mischen, auf die Käsescheiben geben und mit Honig beträufeln. Unter dem heißen Ofengrill gratinieren und zum Rotkraut servieren.

Rote Rüben mit Schafskäse und Oliven

400 g junge Rote Rüben
1 EL Saft einer Zitrone
1 EL Sherryessig
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Tomate
100 g Schafskäse
8 schwarze Oliven
6 Salatblätter
Basilikum
Minze

Zubereitung:

Die ganzen, ungeschälten Roten Rüben in Wasser ca. 15 Minuten weich kochen. Haut abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Essig und Olivenöl eine Marinade anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomate würfeln. Die Roten Rüben mit der Marinade und den Tomatenwürfeln vermischen, etwas durchziehen lassen. Salat mit geschnittenem Basilikum und Minze vermischen. Rote Rüben portionsweise auf Salatblättern anrichten. Mit Schafskäse, Oliven und Basilikumblättchen bestreuen.

Kürbis-Risotto

75 g Schalotten
750-800 ml Gemüsefond
3 EL Öl
300 g Risotto-Reis
150 ml Weißwein
400 g Hokkaido-Kürbis mit Schale
2 EL Butterschmalz
Zucker
Salz, weißer Pfeffer
etwas Zitronensaft
40 g Parmesan
50 g Butter
75 g Crème fraîche

Inzwischen den Kürbis entkernen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne im Butterschmalz hellbraun braten, mit etwas Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft ablöschen. Den Parmesan-Käse fein reiben. Kürbiswürfel, Butter und Käse unter den gegarten Risotto heben, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Teller verteilen, auf jede Portion etwas Crème fraîche geben.

Zubereitung:

Die Schalotten schälen und hacken. Den Fond aufkochen lassen und warm halten. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten 1 – 2 Minuten bei milder Hitze darin farblos anschwitzen. Den Reis dazugeben und eine weitere Minute unter Rühren dünsten. Den Wein angießen und bei milder Hitze vollständig einkochen lassen. Mit etwa 175 ml heißem Fond angießen und im offenen Topf bei milder Hitze 25–30 Minuten quellen lassen, dabei öfter umrühren und nach und nach restlichen Fond angießen.

WINTER

Vollkornbrot mit Kräutertopfen und Sojabohnenkeimlingen

4 Scheiben Vollkornbrot

500 g Magertopfen

2 TL Honig

Salz

2 EL Sauerrahm

1 Bund Petersilie

2 Bund Schnittlauch

2 Messerspitzen Dille

Liebstockel nach Bedarf

2 EL Sojabohnenkeimlinge

2 kleine Karotten

Zubereitung:

Topfen mit Honig, Salz und Sauerrahm cremig rühren, gehackte Kräuter und fein geschnittene Keimlinge unterheben. Karotten grob reiben. Topfen anrichten, mit Karotten bestreuen und als Aufstrich mit den Vollkornbrot-Scheiben servieren.

Linzenbolognese

1 Bund Suppengrün (ca. 400 g)

200 g Zwiebeln

4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zucker

5 EL Paprikamark (z. B. Ajvar)

1 EL Tomatenmark

1 TL getrockneter Oregano

100 ml Rotwein

125 g Rote Linsen

500 ml Gemüsefond

400 g Bandnudeln

30 g gehobelter Parmesan

1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Suppengrün putzen, waschen und ca. 1/2 cm groß würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Alles in heißem Olivenöl andünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Paprika- und Tomatenmark und Oregano kurz mitrösten. Mit Rotwein und Brühe aufgießen, Linsen zugeben. Aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren.

Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Sauce eventuell nachwürzen, Nudeln abgießen, unter die Soße mischen und mit dem Parmesan und der Petersilie bestreut servieren.

Apfel-Zimt-Nockerl

500 g süße Äpfel
Zimt und Nelken (gerieben)
Schale einer unbehandelten Zitrone
2 TL Honig
300 g Mehl
2 Freiland-Eier
250 ml Milch
40-60 g Butter
Salz

Zubereitung:

Äpfel schälen, vierteln, in einen Topf geben und mit wenig Wasser und den Gewürzen sehr weich kochen. Mit Honig süßen und die Äpfel etwas zerdrücken. Mehl, Salz, Milch, Eier und die zerlassene Butter zu einem weichen Teig verrühren. Aus diesem Teig werden mit einem Löffel kleine Nockerl geformt und in siedendem Salzwasser etwa 6 Minuten gekocht. Nach dem Abseihen die Nockerl mit dem Apfelkoch vermengen und mit Butterflocken bestreuen. Heiß servieren!

Zum Nachlesen...

Rund um Ernährung / Österreich:

- BUNDESMINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, GESUNDHEIT, PFLEGE UND KONSUMENTENSCHUTZ: www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Ernaehrung.html
- AGES: AGENTUR FÜR GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNGSSICHERHEIT: www.ages.at
- ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG: www.oege.at
- LAND SCHAFFT LEBEN: www.landschafttleben.at
- FORUM ERNÄHRUNG HEUTE: www.forum-ernaehrung.at
- ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR ESSSTÖRUNGEN: www.oeges.or.at
- FONDS GESUNDES ÖSTERREICH: <https://fgoe.org>
- GESUNDHEITSPORTAL GESUNDES LEBEN: www.gesundesleben.at
- UMWELTBERATUNG: www.umweltberatung.at

Rund um Ernährung / Deutschland und Europa:

- DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG: www.dge.de
- DEUTSCHES INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSFORSCHUNG: www.dife.de
- BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG: www.bzfe.de
- DEUTSCHLANDS INITIATIVE FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG UND MEHR BEWEGUNG: www.in-form.de
- EUROPÄISCHES INFORMATIONSZENTRUM FÜR LEBENSMITTEL: www.eufic.org

Zur Krebsprävention / Europa:

WORLD CANCER RESEARCH FUND: www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-prevention/our-cancer-prevention-recommendations/

Literatur:

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. www.wcrf.org/research-policy/library/diet-and-cancer-report-2018-summary/

Wir sind für Sie da!

BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunn (Der Sonnberghof)
Hartigasse 4
Tel.: (0650) 244 08 21
E-Mail: office@krebshilfe-bgld.at
www.krebshilfe-bgld.at

KÄRNTEN

9020 Klagenfurt
Völkermarkter Str. 25
Tel.: (0463) 50 70 78
E-Mail: office@krebshilfe-ktn.at
www.krebshilfe-ktn.at

NIEDERÖSTERREICH

2700 Wiener Neustadt
Wiener Str. 69
Tel.: (0507) 6612/2297
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

OBERÖSTERREICH

4020 Linz
Harrachstraße 15
Tel.: (0732) 77 77 56
E-Mail: office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

SALZBURG

5020 Salzburg
Mertensstraße 13
Tel.: (0662) 87 35 25
E-Mail: office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

STEIERMARK

8042 Graz
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0
E-Mail: office@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

TIROL

6020 Innsbruck
Anichstraße 5a
Tel.: (0512) 57 77 68
E-Mail: office@krebshilfe-tirol.at
www.krebshilfe-tirol.at

VORARLBERG

6850 Dornbirn
Rathausplatz 4
Tel.: (05572) 202 388
E-Mail: office@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

WIEN

1200 Wien, Pier 50
Brigittenauer Lände 50-54/Stiege 4/5. OG
Tel. (01) 408 70 48,
Hotline: 0800 699 900
E-Mail: service@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

DACHVERBAND

1010 Wien
Tuchlauben 19
Tel.: (01) 796 64 50
E-Mail: service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:

Mo.–Do. von 9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr,
Fr. von 9.00–12.00 Uhr

Die Österreichische Krebshilfe dankt
allen Expert:innen
für den wertvollen Beitrag.



IMPRESSUM:

03/26

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19, A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50 Fax: +43 (1) 796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Redaktion: Mag. Martina Löwe • Gestaltung: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design
Druck: SANDLER Gesellschaft m.b.H. & Co. KG, www.sandler.at • Titelbild: BMSGPK / Fotostudio Mayer mit Hut

www.krebshilfe.net