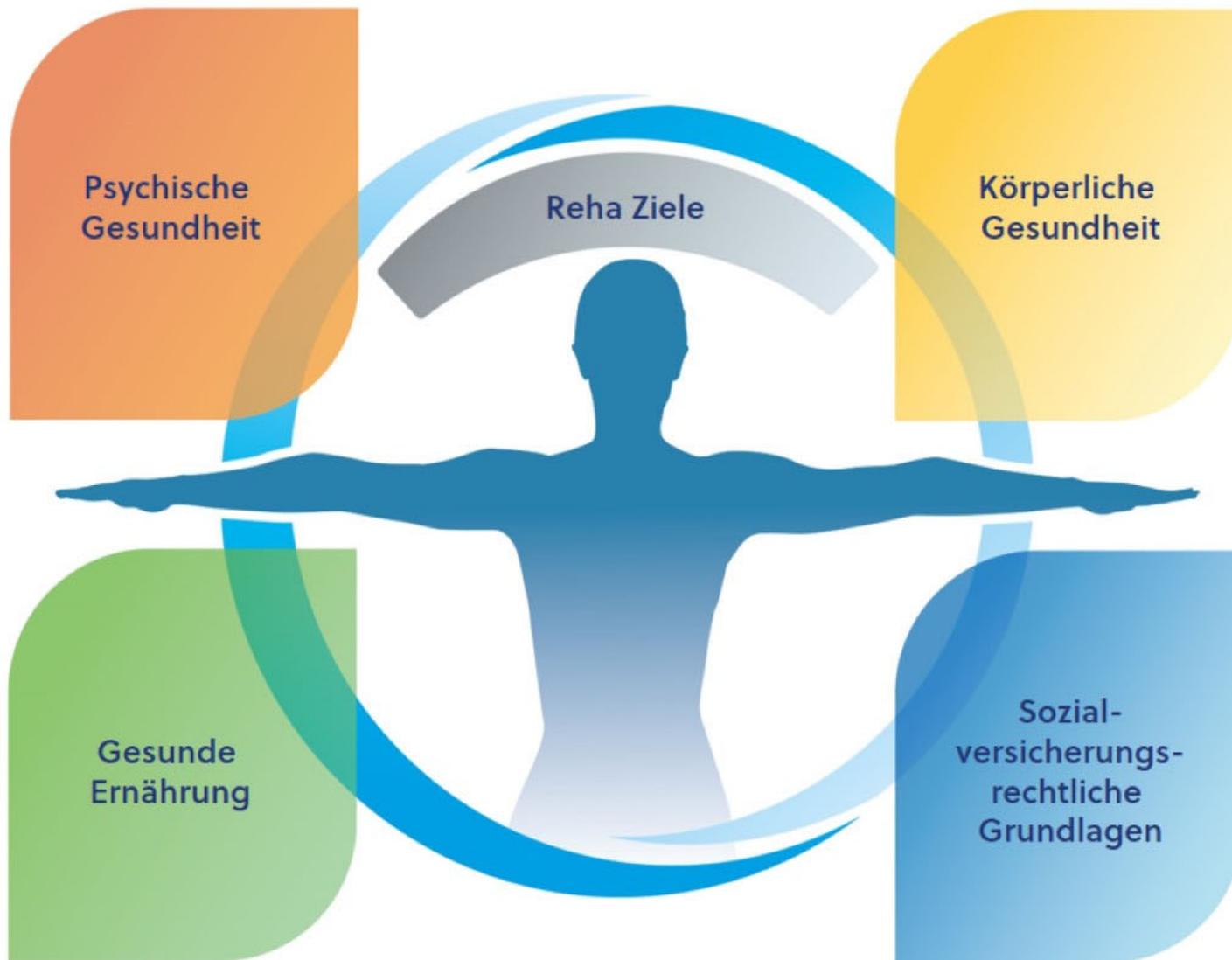


A top-down view of a variety of fresh ingredients including tomatoes, spinach, lemons, pita bread, carrots, blueberries, and avocados. A person's hands are shown holding a wooden bowl filled with a salad of chickpeas, carrots, and tofu, with a wooden spoon resting in it.

Gesunde Ernährung

im Alltag/am Arbeitsplatz

Wien, 31. August 2023



Energiebedarf



Grundumsatz

Energiebedarf im **Ruhezustand**, abhängig von

- » Alter
- » Geschlecht
- » Muskelmasse / Körperbau

Leistungsumsatz

Energiebedarf bei **Aktivität**

- » Körperliche und mentale Aktivität
- » Sport und Bewegung



Tagesenergiebedarf

Grundumsatz + Leistungsumsatz

10 Ernährungsregeln der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (2020)

1. Vielseitig und genussvoll essen
2. Reichlich Flüssigkeit – mindestens 1,5 Liter pro Tag
3. Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst – 5 Portionen pro Tag
4. Getreideprodukte und Erdäpfel – 4 Portionen pro Tag
5. Milch und Milchprodukte – 3 Portionen pro Tag
6. Fisch – 1-2 Portionen pro Woche
7. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel – auf die Fettqualität achten
8. Sparsam bei Zucker und Salz
9. Schonend zubereiten
10. Achten Sie auf einen aktiven und gesunden Lebensstil



Gesunder Teller



Gesunde Ernährung



Vielseitig und genussvoll essen

- » Bunter Teller
- » Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt
- » Genießen geht LANGSAM – essen Sie langsam und kauen Sie gut
- » Achten Sie auf Sättigung
- » Saisonal und regional – Nachhaltigkeit



Ausgewogene Ernährung



Vorteile einer ausgewogenen Kost

- » ↑ Stressresistenz
- » ↑ Leistungsfähigkeit
- » ↑ Konzentration
- » Gewichtsmanagement
- » Regelmäßige Verdauung



© iStock/NI QIN

Flüssigkeitsbedarf



Reichlich Flüssigkeit

- » 30–35 ml/kg Körpergewicht, mindestens 1,5 Liter pro Tag
- » Flüssigkeitszufuhr gleichmäßig über den Tag verteilt
- » Alkoholfrei
- » Zuckerarm / Energiearm



Flüssigkeitshaushalt



Getränkeauswahl

Reichlich

- » Wasser, Mineralwasser
- » Selbst aromatisiertes Wasser (Minze, Orangenscheiben, Zitronen ...)
- » Ungesüßter Früchte-/Kräutertee
- » Max. 4 Tassen Kaffee, Schwarztee oder grüner Tee

Sparsam

- » Verdünnte Fruchtsäfte
- » Limonaden



Ausgewogene Ernährung



Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

- » 5 am Tag
2 Portionen Obst/Tag
3 Portionen Gemüse/Tag
- » Achten Sie auf regionale und saisonale Auswahl
- » Je bunter, desto besser
- » Vitamine
- » Ballaststoffe
- » Gemüse sättigt und liefert weniger Energie

1 Portion = 1 Hand voll



Gesunde Ernährung



Getreideprodukte und Erdäpfel

- » 4 Portionen pro Tag
- » Kohlenhydratreiche Lebensmittel = wichtige Energiequelle
- » Vollkornvarianten bevorzugen
Liefern deutlich mehr Ballaststoffe + Mineralstoffe als Weißmehlprodukte
Höherer Sättigungswert



1 Portion = 1 Hand voll

Gesunde Ernährung



Zucker / zuckerreiche Lebensmittel

- » Liefern viel Energie bereits bei kleinen Portionen
- » Zuckerreiche Lebensmittel oft auch fettreich (z. B. Kuchen, Schokolade)
- » Industriell gefertigte Milchprodukte mit Fruchtzusatz
- » Vorliebe für Süßes kann man sich schrittweise abgewöhnen
- » Eine kleine Portion Süßes pro Tag
- » Süße Getränke meiden



Gesunde Ernährung



Ballaststoffe

- ... durchwandern den gesamten Magen-Darm-Trakt
- » Magen: langanhaltendes Sättigungsgefühl
- » Regulieren die Verdauung
Erhöhtes Stuhlvolumen, schnellere Darmpassage im Dickdarm
- » Aufnahme von Zucker im Dünndarm wird verlangsamt
- » Helfen die Blutfette zu senken
- » Fördern eine gesunde Darmflora



Gesunde Ernährung



Fleisch, Fisch und Eier

- » Fleisch und Wurstwaren: 2–3 Portionen pro Woche
Kleine Portionen, fettarm – gesättigte Fettsäuren
- » Fische: 1–2 Portionen pro Woche
Omega-3: bevorzugen Sie heimische Kaltwasserfische (Forellen, Saibling) oder fettreichen Seefisch
- » Eier: 2–3 pro Woche

1 Portion = 150–180 g Fleisch oder Fisch

Gesunde Ernährung



Fette und Öle

- » **Streichfett**
Butter ev. mit Zusätzen wie Pflanzenöl oder Joghurt
dünn aufstreichen
- » **Kochfett**
Warme Küche (z. B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)
Kalte Küche (z. B. Olivenöl, Leinöl, Walnussöl)
Meiden Sie Schmalz, Kokosfett, Butter
- » **Verstecktes Fett** in Lebensmittel
z. B. Wurstwaren, Nüsse, Süßigkeiten, Kuchen,
Fertiggerichte, Fast Food, Saucen

Fettqualität

- » **Bevorzugen Sie pflanzliche Fette**
Besseres Fettsäuremuster
z. B. Rapsöl, Olivenöl, Nussöle, Leinöl, Leindotteröl
Ausnahmen: Kokosfett und Palmfett
- » **Sparsame Verwendung tierischer Fette** wie
Butter, Schmalz, Butterschmalz

Gesunde Ernährung



Milch und Milchprodukte

- » Eiweißquelle
- » Kalziumquelle
- » 3 Portionen am Tag
- » Fettreiche Milchprodukte sparsam: Schlagobers, Crème fraîche, Rahm
- » Fettarmen Käse bevorzugen (bis 35 % F.i.Tr.)
- » Bei Fruchtojoghurt/Topfencreme: Achtung – sehr zuckerreich!

**1 Portion = 200 ml Milch,
150–200 g Joghurt,
30 g Hart- oder 60 g Weichkäse**



Gesunde Ernährung



Schonende Würzung und Zubereitung

- » Einsatz von **Kräutern und Gewürzen**, weniger Salz
- » **Frische Lebensmittel** = mehr Geschmack
- » **Nährstoffverlust reduzieren**
 - Lange Lagerung vermeiden
 - Erst waschen, dann schneiden
 - Garzeiten kurz halten und richtige Gartemperatur wählen
 - Garen über Wasserdampf
 - In wenig Wasser dünsten und dieses mitverwenden, z. B. Saucen
 - Längeres Warmhalten vermeiden



Essen am Arbeitsplatz



Stolpersteine

- » **Wenig Zeit**
- » **Unregelmäßiges Einhalten der Pausenzeiten**
- » **Keine Küche zur Verfügung**
 - Lagerung/Kühlschrank
 - Mikrowelle/Herd
 - Platz zum Essen
- » **Kein fixer Arbeitsplatz**
 - Außendienst – die meiste Zeit im Auto
 - Baustelle
 - LKW-Fahrer*in
 - Verschiedene Dienststellen
- » **Schichtdienst**
- » **Homeoffice**
- » **Alleine am Arbeitsplatz mit Kundenverkehr**
 - z. B. auf einer Tankstelle



Umsetzung im beruflichen Alltag



Vorschläge zur Optimierung

- » **Planen** Sie Ihre Mahlzeiten für die ganze Woche vor!
- » Homeoffice – Planen Sie **fixe Pausenzeiten** ein!
- » Organisieren Sie das **passende Geschirr**
Dichte Schraubgläser
Thermogeschirr
Mehrwegflaschen
- » **Einkaufsmöglichkeiten** in der Nähe des Arbeitsplatzes
- » **Gasthaus/Kantine** in der Nähe?
- » Sammeln Sie **Ideen/Anregungen**
Kochbücher, Social Media, Internet ...



Ab jetzt

gesund!



Vielen Dank

für Ihr Interesse!

Wien, 31. August 2023