

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ERWACHSENE


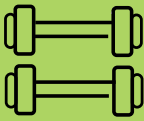
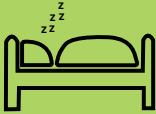


SELTEN

SPARSAM

WÖCHENTLICH

TÄGLICH

<p>150 Min. / 75 Min. mittlere Anstrengung höhere Anstrengung</p>   <p>2x</p>	 <p>RUHE</p>
---	---

PRO WOCHE

TÄGLICH

Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung braucht der Körper auch Bewegung.

Ausdauerorientierte Bewegung: 150 Min. mittlerer Anstrengung oder 75 Min. höherer Anstrengung UND 2x muskelkräftigende Übungen pro Woche.

Versuche Bewegung in den Alltag zu integrieren (z. B. Treppensteigen statt Lift).

Täglich 6 Portionen alkoholfreie, energiereiche, ungesüßte Getränke

1 Portion = 1 Glas (200 - 250 ml)

- Die besten Durstlöcher sind: Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.
- Regelmäßig über den Tag verteilt trinken und nicht auf das Durstgefühl warten.
- Limonaden zählen zur Kategorie Süßes und enthalten neben viel Zucker meist eine Reihe an Zusatzstoffen. Außerdem sättigen sie nicht.

Täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte & Obst

1 Portion = 1 Handvoll für großstückiges Gemüse und Obst (z. B. Apfel oder Kohlrabi)

1 Portion = 2 Handvoll für kleinstückiges Gemüse und Obst (z. B. Salat oder Kirschen) und Hülsenfrüchte (gekocht)

- 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte
- 2 Portionen Obst
- Hin und wieder kann ein Glas Smoothie oder Saft eine Portion Gemüse oder Obst ersetzen.

Täglich 4 (bis 5) Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel

5 Portionen für sportlich Aktive

1 Portion = 2 Fäuste Kartoffeln/Nudeln/Reis (gekocht), 1 Handfläche (= Hand mit Finger) Brot/Gebäck, 1 Handvoll Getreide

- Am besten in der Vollkornvariante

Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte

1 Portion = 1 Glas Milch/Joghurt (ca. 200 ml), 2 - 3 handflächengroße dünne Scheiben Käse, 1 Faust Topfen/Hüttenkäse

- 2 Portionen weiß (z. B. Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Hüttenkäse)
- 1 Portion gelb (Käse)

Täglich 1 - 2 Portionen pflanzliche Fette & Öle, Nüsse & Samen

1 Portion = 2 Esslöffel Nüsse/Samen, 1 Esslöffel Öl

Wöchentlich

1 Portion = 1 handtellergroßes (= Hand ohne Finger) fingerdickes Stück Fleisch oder Fisch, bis zu 3 handtellergroße Scheiben Wurst/Schinken, 1 Ei

- mind. 1 - 2 Portionen Fisch, max. 2 - 3 Portionen Fleisch oder magere Wurst
- max. 3 Eier*

Sparsam (Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte)

1 Portion = 1 Esslöffel

Selten (Salziges & Süßes, Fettiges, energiereiche Getränke, Süßigkeiten, Knabbereien)

1 Portion = 1 kleine Handvoll – selten, dafür aber bewusst genießen

*Laut ÖGE/DGE kann derzeit keine klare Obergrenze für den Verzehr von Eiern abgeleitet werden. Eine unbegrenzte Menge ist dennoch nicht empfehlenswert.

