

# Schluss mit den Gerüchten!

## Ist Salz gleich Salz?

Bevorzugen Sie jodiertes Speisesalz (Vollsalz) und achten Sie darauf, die Empfehlung von max. 6g Salz pro Tag einzuhalten. Dies kann durch die vermehrte Verwendung von Kräutern und Gewürzen gelingen.

## Gibt es gesunden Zucker?

Kalorien- und Karieseffekt sind bei allen Zuckerarten gleich. Achten Sie auf zugesetzten Zucker z. B. bei Fruchtjoghurt.

## Ist Kaffee ein Flüssigkeitsräuber?

In „normalen“ Mengen nicht! Ein Glas Wasser zum Kaffee – wie in vielen Kaffeehäusern üblich, ist dennoch ratsam, denn viele vergessen tagsüber aufs Trinken.

## Muss man 5-mal am Tag Obst und Gemüse essen?

Nein, es geht um die Menge, nicht um die Häufigkeit. Ihre Faust ist das Maß: 3 Fäuste Gemüse und 2 Obstfäuste kann man auf die Mahlzeiten aufteilen.

## Sind Brot, Nudeln und Erdäpfel Dickmacher?

Nein, Sattmacher! Die wahren Kalorienbomben sind die begleitenden Soßen, der üppige Brotbelag und fette Zubereitungsarten wie das Frittieren.

## Sind Eier bei erhöhtem Cholesterin tabu?

Nein, das Nahrungscholesterin beeinflusst das Blutcholesterin kaum. Der Cholesterinspiegel bleibt im Lot, wenn fettbewusst und ballaststoffreich gegessen wird.

## Eine Portion =

Lebensmittel	Einheit
Wasser	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1 Faust
Brot, Gebäck	1 Handfläche <sup>1</sup>
Getreideflocken	1 Handvoll
Reis (gekocht)	2 Fäuste
Kartoffeln	2 Fäuste
Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Milch, Joghurt	1 Glas (ca. 200 ml)
Käse	2 handflächengroße <sup>1</sup> , dünne Scheiben
Hüttenkäse	1 Faust
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes <sup>2</sup> , fingerdickes Stück
Wurst	bis zu 3 handtellergroße <sup>2</sup> Scheiben
Nüsse, Samen	2 Esslöffel
Öl	1 Esslöffel
Butter, Margarine	1 Esslöffel

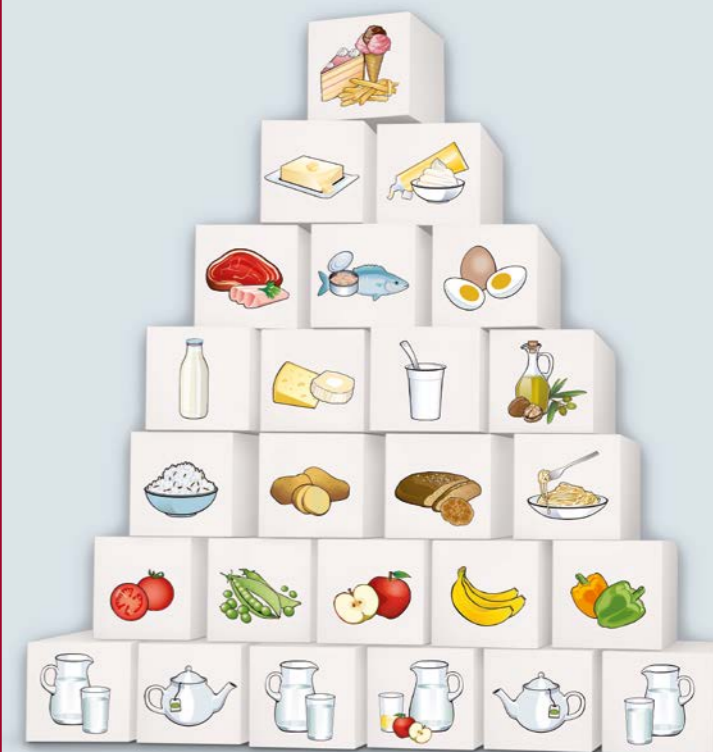
<sup>1</sup> Handfläche: Hand mit Finger | <sup>2</sup> Handteller: Hand ohne Finger

## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:  
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)  
Stubenring 1, A-1010 Wien  
+43 1 711 00-0  
Verlags- und Herstellungsort: Wien 2020  
Layout & Druck: BMSGPK

sozialministerium.at

## Die österreichische Ernährungspyramide



# Die österreichische Ernährungspyramide



## Alkoholfreie Getränke

Trinken Sie täglich mind. 1,5 Liter alkoholfreie, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungezuckerten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften. Gegen den täglichen moderaten Konsum von Kaffee, Schwarztee (3–4 Tassen) und anderen koffeinhaltigen Getränken ist nichts einzuwenden.



## Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Faustregel: Eine geballte Faust entspricht der Portionsgröße Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte. Essen Sie das Gemüse zum Teil roh und beachten Sie bei der Auswahl der Gemüse- und Obstsorten das saisonale und regionale Angebot.



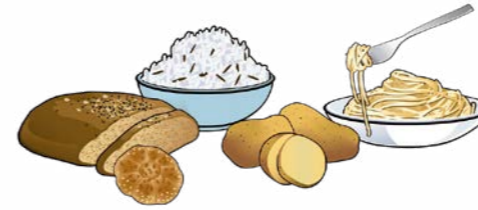
## Milch und Milchprodukte

Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Bevorzugen Sie fettärmere und ungesüßte Produkte. Ideal sind 2 Portionen „weiße“ Milchprodukte (z. B.: Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelbe“ Milchprodukte (= Käse). 1 Portion Milch/Milchprodukte entspricht einem Glas/Becher mit 200 ml bzw. 2 handflächengroßen dünnen Scheiben (Käse).



## Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Essen Sie pro Woche mind. 1–2 Portionen Fisch (1 Portion = 1 handtellergroßes, fingerdickes Stück). Achten Sie auf nachhaltigen Fischfang. Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch (Portionsgröße wie bei Fisch) oder magere Wurst (bis zu 3 handtellergroße, dünne Scheiben). Rotes Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Lamm) und Wurstwaren eher seltener essen. Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier konsumieren.



## Getreide und Erdäpfel

Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder). 1 Portion Brot entspricht einer Handfläche, 1 Portion Kartoffeln, Nudeln oder Reis (gekocht) entspricht der Menge von 2 Fäusten. Bevorzugen Sie dabei Produkte aus Vollkorn.



## Fette und Öle

Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren und sollen daher täglich in moderaten Mengen (insgesamt 1–2 Esslöffel) konsumiert werden. Qualität vor Menge. 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, garen, grillen statt frittieren oder panieren.



## Fettes, Süßes und Salziges

Konsumieren Sie selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke. Dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen. Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabbereien und Limonaden sind ernährungsphysiologisch eher weniger empfehlenswert, daher sollte maximal 1 Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag konsumiert werden.



## Körperliche Aktivität

Bewegen Sie sich im Alltag so oft wie möglich, damit fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Empfohlen werden pro Woche ca. 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität (z. B. Radfahren, Gartenarbeit, Nordic Walking) und 2 Mal pro Woche muskelkräftigende Übungen.