jem
journal für ernährungsmedizin

Die neue Ernährungspyramide

Journal für Ernährungsmedizin 2010; 12 (2), 24-25

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

Online-Datenbank mit Autoren- und Stichwortsuche

MIT NACHRICHTEN DER

AKE
ARBEITSGEMEINSCHAFT KLINISCHE ERNÄHRUNG

For personal use only.
Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig

Bericht & Report

Vereinheitlichung der lebensmittelbasierten Ernährungsempfehlungen

DIE NEUE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Harmonisierung der verschiedenen Empfehlungen ist eine unverzichtbare gesundheitspolitische Maßnahme, die bereits als Initialmaßnahme im Konsultationsentwurf des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e) festgelegt wurde.

Lebensmittelbasierte Empfehlungen dienen der anschaulichen Vermittlung von ernährungsmedizinischen und ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen. Grafische Darstellungen wie beispielsweise Ernährungspyramiden spielen vor allem als didaktische Hilfsmittel und Kommunikationsinstrumente eine wichtige Rolle, um die Gesamtbevölkerung zu erreichen. Unterschiedliche, sich teilweise widersprechende Empfehlungen und Darstellungen führen jedoch langfristig zur Verunsicherung und schaden nicht zuletzt auch der Glaubwürdigkeit der Ernährungsexperten und -expertinnen. Die Harmonisierung der verschiedenen Empfehlungen ist daher eine unverzichtbare gesundheitspolitische Maßnahme, die bereits als Initialmaßnahme im Konsultationsentwurf des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e) festgelegt wurde. Die „Public Health Arbeitsgruppe Ernährung" des Obersten Sanitätsrats (OSR) wurde daher mit der Vereinheitlichung der lebensmittelbasierten Ernährungsempfehlungen in Österreich beauftragt. Unter der Leitung von Prof. Dr. Michael Kunze (Institut für Sozialmedizin, Medizinische Universität Wien) wurde – koordiniert durch das Kompetenzzentrum Ernährung & Prävention der AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH) – eine akkordierte Version der Ernährungspyramide mit namhaften Experten und Expertinnen und Organisationen entwickelt. Wesentlich dabei waren neben der wissenschaftlichen Evidenz auch andere Faktoren wie Regionalität, Berücksichtigung von traditionellen österreichischen Lebensmitteln und Verständlichkeit der Empfehlungen (z.B. durch die Angaben von küchenüblichen Maßeinheiten). Die finale Version der lebensmittelbasierten Ernährungsempfehlungen (Aufbau der akkordierten Ernährungspyramide einschließlich der Begleittexte) wurde am 14. November 2009 vom OSR einstimmig angenommen und dem Bundesminister für Gesundheit übergeben. Anschließend wurde vom Ministerium die graphische Umsetzung der Ernährungspyramide in Auftrag gegeben. Am 5. März 2010 präsentierte Gesundheitsminister Stöger die akkordierte österreichische Ernährungspyramide und ihre Inhalte der Öffentlichkeit. Die Ernährungspyramide kann in dieser Form ab sofort verwendet werden.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch regelmäßige Bewegung – mindestens 3,5 Stunden pro Woche. Bewegen Sie sich im Alltag so oft wie möglich (zu Fuß gehen, Treppe statt Lift, regelmäßiges Sportprogramm); schon ab einer halben Stunde täglich fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Die Harmonisierung der verschiedenen Empfehlungen ist eine unverzichtbare gesundheitspolitische Maßnahme, die bereits als Initialmaßnahme im Konsultationsentwurf des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e) festgelegt wurde.

Alexandra Wolf

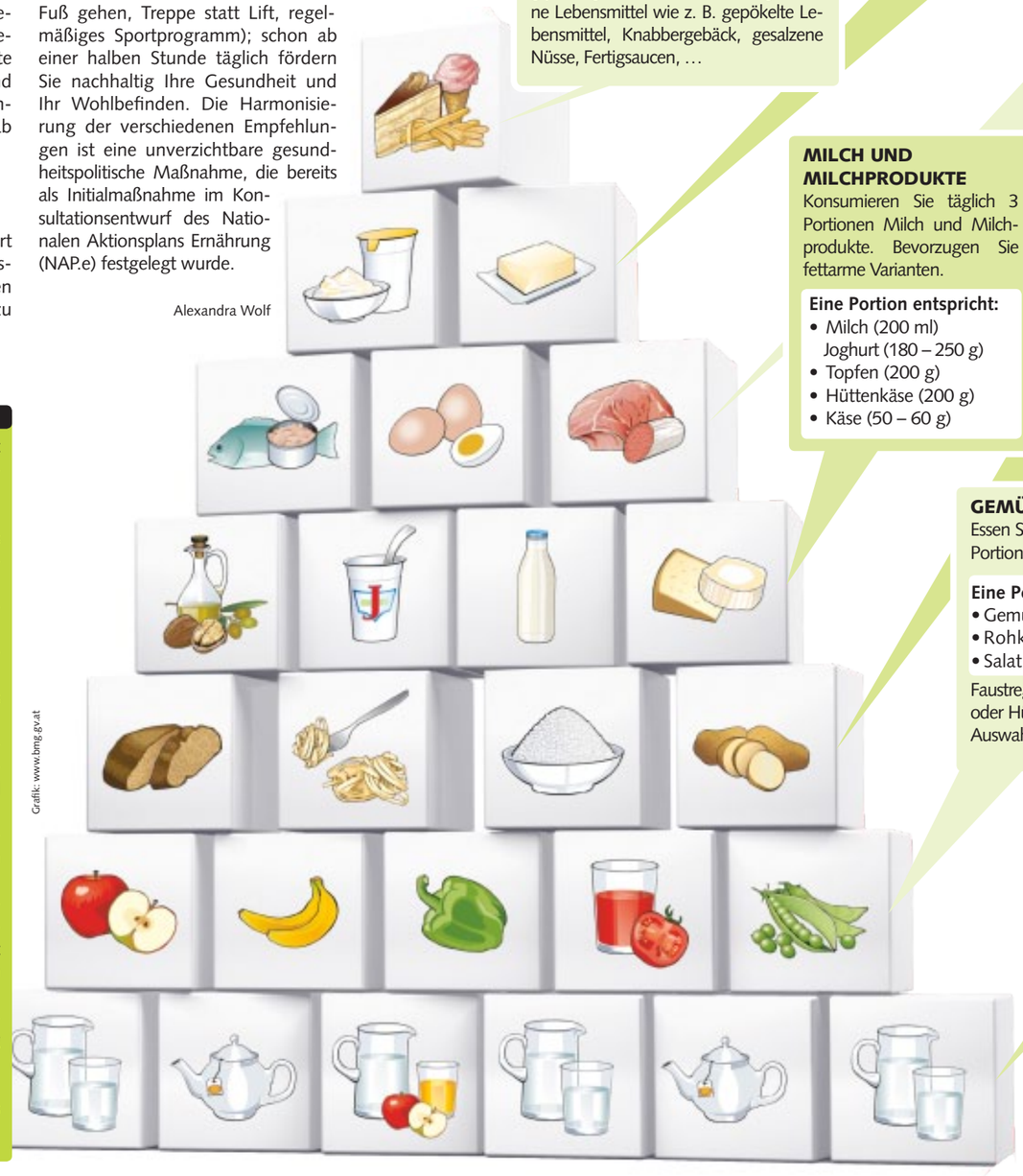
OSR-Public Health:

Arbeitsgruppe Ernährung

Leitung: Prof. Michael Kunze (Institut für Sozialmedizin, Medizinische Universität Wien)

- **Prof. Ibrahim Elmadfa** (Vorstand des Instituts für Ernährungswissenschaften, Präsident der ÖGE)
- **Mag. Alexandra Hofer** (Geschäftsführerin ÖGE)
- **Mag. Christoph Hörhan** (Bereichsleiter Fonds Gesundes Österreich)
- **Mag. Rita Kichler** (Fonds Gesundes Österreich – Ernährung)
- **Doz. Ingrid Kiefer** (AGES, Leiterin Kompetenzzentrum Ernährung & Prävention und Unternehmenskommunikation)
- **Dr. Petra Rust** (Institut für Ernährungswissenschaften, Vizepräsidentin der ÖGE)
- **Prof. Kurt Widhalm** (Prof. für Ernährungsmedizin, Kinderklinik der Medizinischen Universität Wien, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin)
- **Dr. Alexandra Wolf** (AGES, Stellv. Leitung Kompetenzzentrum Ernährung & Prävention)

Sowie Vertreter und Vertreterinnen des Bundesministeriums für Gesundheit



Grafik: www.bmg.gv.at

FETTES, SÜSSES UND SALZIGES

Konsumieren Sie fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten. Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und / oder fettreiche Fastfoodprodukte, Snacks, Knabbereien und Limonaden sind ernährungsphysiologisch weniger empfehlenswert und sollten selten konsumiert werden – maximal eine Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag. Verwenden Sie Kräuter und Gewürze und weniger Salz (max. 6 g pro Tag). Vermeiden Sie stark gesalzene Lebensmittel wie z. B. gepökelte Lebensmittel, Knabbergebäck, gesalzene Nüsse, Fertigsaucen, …

FETTE UND ÖLE

Täglich 1 – 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Qualität vor Menge. Hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, 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 (1 – 2 Esslöffel) täglich konsumiert werden. Streich-, Back- und Bratfette wie beispielsweise Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie beispielsweise Schlagobers, Sauerrahm, Crème Fraîche sparsam verwenden.

FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER

Essen Sie pro Woche mindestens 1 – 2 Portionen Fisch (à ca. 150 g) und bevorzugen Sie dabei fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie beispielsweise Saibling. Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren (300 – 450 g pro Woche). Rotes Fleisch (wie z.B. Rind, Schwein und Lamm) und Wurstwaren eher selten essen. Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier konsumieren.

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Bevorzugen Sie fettarme Varianten.

Eine Portion entspricht:
- Milch (200 ml)
  Joghurt (180 – 250 g)
- Topfen (200 g)
- Hüttenkäse (200 g)
- Käse (50 – 60 g)

GETREIDE UND ERDÄPFEL

Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder).

Eine Portion entspricht:
- Brot / Vollkornbrot (ca. 50 – 70 g)
- Gebäck z. B. Weckerl, Kornweckerl, Semmel, etc. (ca. 50 – 70 g)
- Müsli oder Getreideflocken (ca. 50 – 60 g)
- Teigwaren (roh ca. 65 – 80 g, gekocht ca. 200 – 250 g)
- Reis oder Getreide (roh ca. 50 – 60 g, gekocht ca. 150 – 180 g)
- Erdäpfel (gegart ca. 200 – 250 g, 3 – 4 mittelgroße)

Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn.

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.

Eine Portion entspricht:
- Gemüse gegart (200 – 300 g)
- Rohkost (100 – 200 g)
- Salat (75 – 100 g)
- Hülsenfrüchte (roh ca. 70 – 100 g, gekocht ca. 150 – 200 g)
- Obst (125 – 150 g)
- Gemüse- oder Obstsaft (200 ml)

Faustregel: Eine geballte Faust entspricht in etwa einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte. Essen Sie Gemüse zum Teil roh und beachten Sie bei der Auswahl der Gemüse- und Obstsorten das saisonale und regionale Angebot.

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, 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.

Mag.ª Dr.in Alexandra Wolf,
AGES Österreichische Agentur für
Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH
Kompetenzzentrum Ernährung & Prävention
Zimmermanngasse 3, 1090 Wien,
E-Mail: alexandra.wolf@ages.at, Telefon: 050555-36982