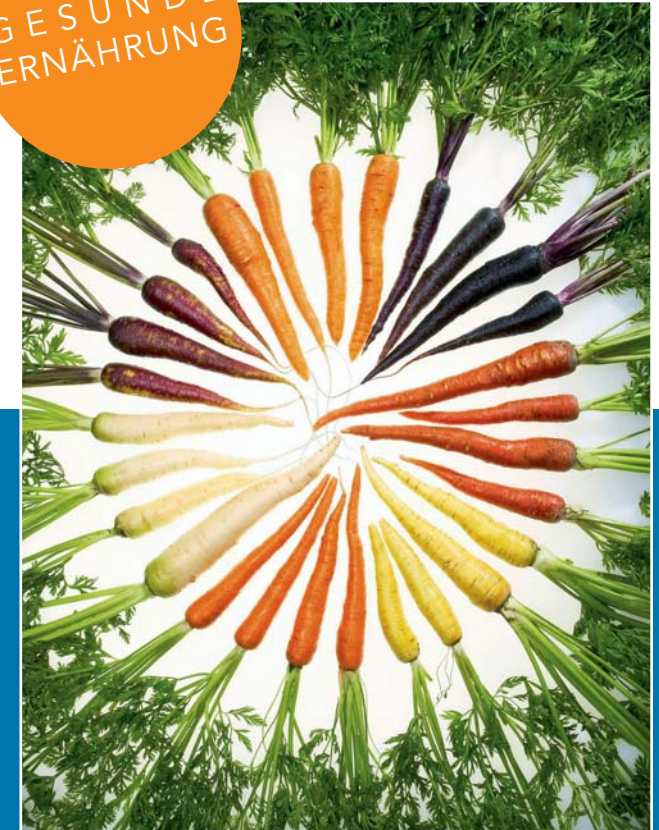




GESUNDE  
ERNÄHRUNG



## Tipps um den Gemüsekonsum zu erhöhen

- Sandwich mit Salat und anderen Gemüse befüllen
- Jede Mahlzeit mit einem Salat beginnen
- Snack zwischendurch? → Ja, aber z.B. Cocktailtomaten, Paprikastreifen, Gurkenscheiben
- Mischen Sie Pasta mit gedünsteten Brokkoli, Karotten und anderem Gemüse, wenig Parmesan darüber streuen
- Statt Chips, Popcorn oder anderen kalorienreichen Knabbereien Gemüsesticks mit magerem Topfendip essen

### Rehaklinik Wien Baumgarten Betriebs-GmbH

Reizenpfenninggasse 1  
1140 Wien  
Telefon: +43 1 41500-0  
Fax: +43 1 41500-6999  
office@rehawienbaumgarten.at  
www.rehawienbaumgarten.at

Impressum: Diätologie

Eine Gesundheitseinrichtung der **VAMED** Gruppe.

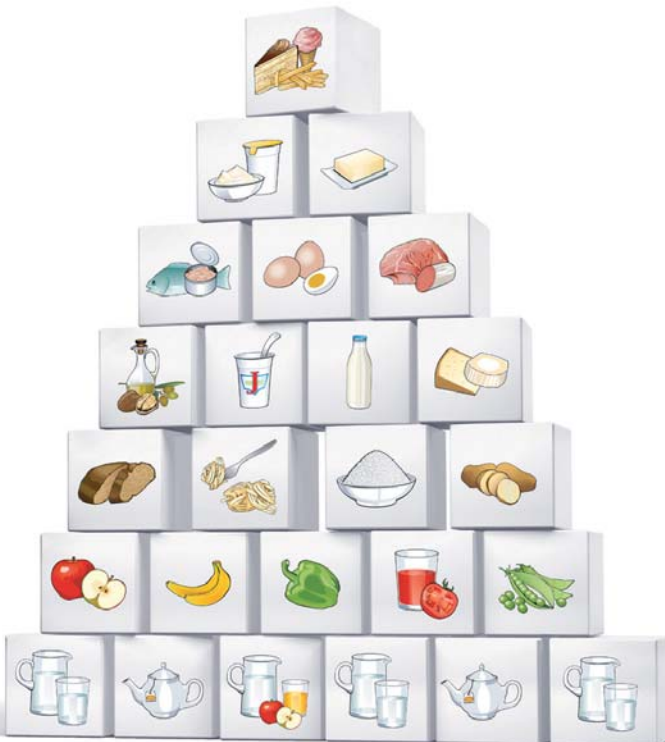
## Ausgewogene Mischkost

# Ausgewogene Mischkost

Eine gesunde Ernährung und auch ein gesundes Abnehmen orientiert sich an der „Österreichische Ernährungspyramide“. (siehe unten)

Nur unter dem Motto:  
„**Nicht's ist verboten**, alles ist erlaubt, es kommt nur auf die Menge an!“ ist ein Erfolg gewährleistet.

Eine gesunde Ernährung, mit dem positiven Effekt des Abnehmens bei bestehendem Übergewicht, ist keine kurzfristige Diät, sie ist eine lebenslange Ernährungsweise die für ein besseres Immunsystem, höhere Lebenserwartung und bessere Leistungsfähigkeit sorgt. Um dieses Ziel zu erreichen müssen einige Aspekte beachtet werden. Diese werden in dieser Broschüre näher erklärt.



## Getränke

Täglich 1,5 - 2 Liter

**+** Wasser, Mineralwasser, Soda, ungesüßte Kräutern und Früchtetees, stark verdünnte Obst/Gemüsesäfte (1:3)

**-** Energy Drinks, Limonaden, Mineralwässer mit Geschmack, Alkohol, unverdünnte Fruchtsäfte



## Gemüse und Obst

3 Portionen Gemüse / Tag

1 - 2 Portionen Obst / Tag

1 Portion = eine Handvoll

(Apfel, 2 Mandarinen, Paprika, Tomate, ...)



## Getreide und Erdäpfel

3 - 4 Portionen / Tag

1 Portion = Handvoll Reis oder Nudeln,

3 - 4 mittelgroße Erdäpfel, 1 Scheibe Brot,

2 - 3 EL Müsli/Cerealien



**+** Vollkornprodukte, fördert Verdauung, längeres Sättigungsgefühl

**-** Weißmehlprodukte, in Fett gebratene / frittierte Produkte (Pommes frites, Puffer, Kroketten, in viel Butter geschwenkte Erdäpfel, ...)

## Milch und Milchprodukte

3 Portionen / Tag

1 Portion = 200 ml Milch,

Becher Joghurt, 2 - 3 Scheiben Käse,

200 g Topfen, ...



**+** Fettarme Milch, Joghurt - 1% F, Käse - 35% FiT, Buttermilch, Magertopfen 10% F, ...

**-** Vollmilch, Joghurt 3,5% F, Käse über 35% FiT, Schlagobers, griechisches Joghurt, ...

## Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Fleisch (handtellergroß) 2 - 3 x pro Woche

Fisch (handflächengroß) 1 - 2 x pro Woche

Wurst (2 - 3 Scheiben) 2 - 3 x pro Woche

Eier 1 - 2 x pro Woche



**+** Mageres Fleisch (Huhn, Rind, Schwein, Wild, ...), jede Sorte von Fisch, Schinken (ohne Fettrand), Krakauer, ...

**-** Fettiges Fleisch, Geflügelhaut, Salami, Kantwurst, Käsekrainer, Frankfurter, ...



## Fette und Öle

1 - 2 EL Öl pro Tag (Olivenöl, Rapsöl, ...)

1 - 2 Teelöffel Streichfett pro Tag (Margarine, Butter)

## Süßigkeiten, Mehlspeisen

In Maßen 1 - 2 mal in der Woche

## Zubereitungsmethoden

Schonende Zubereitung: kochen, dünsten, garen, grillen, ...

## Bewegung

Regelmäßige Bewegung, mindestens 3,5 Stunden pro Woche.

