

Ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung

EMPFEHLUNGEN UND TIPPS FÜR EINE VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG FÜR ERWACHSENE



Ausgewogene und klimafreundliche Ernährung: Der gesunde und nachhaltige Teller

- Bevorzugt saisonale und regionale Lebensmittel
- Abwechslungsreiche Ernährung
- Vermehrt pflanzliche Proteine
- Ballaststoffreiche Lebensmittel
- Bevorzugt pflanzliche Öle
- Mind. 1,5 Liter Flüssigkeit/Tag



Der Teller dient als Orientierungshilfe für eine gesunde und klimafreundliche Mahlzeit für Erwachsene. Prinzipiell gilt für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung folgendes: Pflanzliche Lebensmittel sind die Basis und tierische Lebensmittel ergänzen die Auswahl. Der gesunde und nachhaltige Teller zeigt das ideale Verhältnis der verschiedenen Lebensmittelgruppen. Die empfohlenen Portionsgrößen sind abhängig von:

- Alter
- Geschlecht
- Körpergröße
- Bewegungsmaß

1/2 Der Teller besteht zur Hälfte aus Gemüse und Obst. Idealerweise soll auf regionale und saisonale Sorten zurückgegriffen werden.

1/4 Ein Viertel des Tellers setzt sich aus Vollkornprodukten und Kartoffeln zusammen. Der Anbau pflanzlicher Lebensmittel erfordert weniger Energie und Ressourcen als die Produktion tierischer Lebensmittel.

1/4 Ein weiteres Viertel des Tellers besteht aus proteinreichen Lebensmitteln, die vorzugsweise pflanzlichen Ursprungs sind. Dabei sollte auf die Herkunft geachtet werden, mit einem Fokus auf regionale Produkte und kurze Transportwege.

Bei der Zubereitung von Gerichten sollten vorzugsweise hochwertige pflanzliche Öle verwendet werden.

Es wird empfohlen, täglich mindestens 1,5 Liter alkoholfrei und energiearme Flüssigkeit zu trinken.

Gesundheitsförderliche Ernährung

Die Darstellung der Ernährungsempfehlungen im Tellermodell unterstützt dabei, eine gesunde und nachhaltige Ernährungsweise zu veranschaulichen. Die folgenden praktischen Tipps sollen die Umsetzung erleichtern.

Bewusst genießen und sich Zeit nehmen: Achtsame Ernährung

... um somit sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun! Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie in Ruhe und möglichst ohne Ablenkung. Legen Sie (auch) Ihr Handy beiseite, essen Sie nicht vor dem Fernseher oder PC.

Tipp: Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Daher ist es wichtig, das Essen gründlich zu kauen. Durch langsames Kauen fördern Sie die Freisetzung von Verdauungsenzymen. Zudem trägt gründliches Kauen dazu bei, das Sättigungsgefühl zu steigern und Überessen zu vermeiden. Nehmen Sie sich Zeit, um jeden Bissen zu zerkleinern und genießen Sie!



Weniger ist mehr: Zucker und Süßes

... nur in Maßen genießen. Der süße Geschmack ist eine Gewohnheit. Durch eine schrittweise Zuckerreduktion kann man seinen Zuckerkonsum reduzieren ohne eine wirkliche Geschmacksveränderung wahrzunehmen. Zudem empfiehlt es sich, einen Blick auf die Nährwertkennzeichnung zu werfen. Auch als zuckerfrei gekennzeichnete Lebensmittel können einen hohen Zuckergehalt aufweisen.

Tipp: Bei Kuchen, Torten und Mehlspeisen kann man bis zu $\frac{1}{3}$ der vorgegeben Zuckermenge reduzieren.



Qualität vor Quantität: Öle & Fette

... versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen. Empfehlenswert ist es, hochwertige pflanzliche Öle zu bevorzugen und diese sparsam zu verwenden. Gesundheitliche Vorteile bieten vor allem Omega-3-Fettsäuren. Besonders reich an Omega-3-sind: Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, atlantischer Lachs, Sardellen,...

Tipp: Auf die richtige Lagerung kommt es an! Öle am besten kühl, im Dunkeln und gut verschlossen lagern, um Nährstoff- und Geschmacksverluste zu vermeiden. Dosieren Sie Öl am besten mit einem Löffel, um somit einen besseren Überblick über die verwendete Menge zu haben.



Ein wesentlicher Baustein: Proteine (= Eiweiß)

... bestehen aus Aminosäuren und liefern uns Energie. Proteine sind besonders von Bedeutung für unseren Muskelaufbau und -erhalt. Proteinquellen können pflanzlich als auch tierisch sein. Sie unterscheiden sich in der Zusammensetzung ihrer Aminosäuren sowie in der Bioverfügbarkeit. Aufgrund des Aspekts der Nachhaltigkeit werden pflanzliche Proteinquellen vermehrt empfohlen.

Pflanzliche Proteinquellen: Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Bohnen, Soja, Haferflocken, Kürbiskerne, ...

Tierische Proteinquellen: Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, ...

Tipp: Achten Sie auf eine ausreichende Proteinversorgung! Stellen Sie sicher, dass Sie bei jeder Mahlzeit eine Proteinquelle dabei haben.



Gut hydriert durch den Tag: Individueller Flüssigkeitsbedarf

... dafür am besten den Tag mit einem Glas Wasser starten!

Unser Körper setzt sich hauptsächlich aus Wasser zusammen, das für zahlreiche wichtige Funktionen unerlässlich ist. Pro Tag sind mind. 1,5 Liter alkoholfreie Flüssigkeit empfohlen. Diese Menge variiert je nach Aktivitätslevel, Außentemperatur und Alter.

Tipp: Sei es in der Arbeit, Schule oder sonst wo, haben Sie immer etwas zu trinken in Ihrer Nähe! Sollten Sie darauf vergessen, stellen Sie sich eine Trinkerinnerung am Handy ein oder kleben Sie sich einen Merktzettel auf den Kühlschrank oder die Küchentür. Um das Wasser geschmackvoller zu machen, können Sie es je nach Saison verfeinern, zum Beispiel mit Beeren, Gurken, Minze, Lavendel, Rosmarin oder Zitronenverbene.



Bitte mehr Ballast: Ballaststoffe

... sind kleine Teile von Pflanzen. Sie übernehmen wichtige Funktionen im Körper wie beispielsweise die Unterstützung der Verdauung und sie sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl. Eine höhere Ballaststoffzufuhr geht mit einigen gesundheitlichen Vorteilen einher. Pro Tag werden 30g Ballaststoffe empfohlen.

Tipp: Um diese empfohlene Ballaststoffmenge zu erreichen, empfiehlt es sich Vollkornprodukte zu konsumieren, Obst und Gemüse (nach Möglichkeit) nicht zu schälen und regelmäßig Samen, Kerne oder Nüsse zu essen.

Schon mal von Plant Points gehört?

Hier handelt es sich um die Empfehlung pro Woche 30 oder mehr pflanzliche Lebensmittel zu essen. Ziel ist es, eine große Vielfalt an Lebensmitteln zu konsumieren um somit unserem Darm etwas Gutes zu tun. Dazu zählen unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, ...

Probieren Sie es aus und zählen Sie Ihre Punkte!

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Fotos: Shutterstock

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-806, Stand: 2025