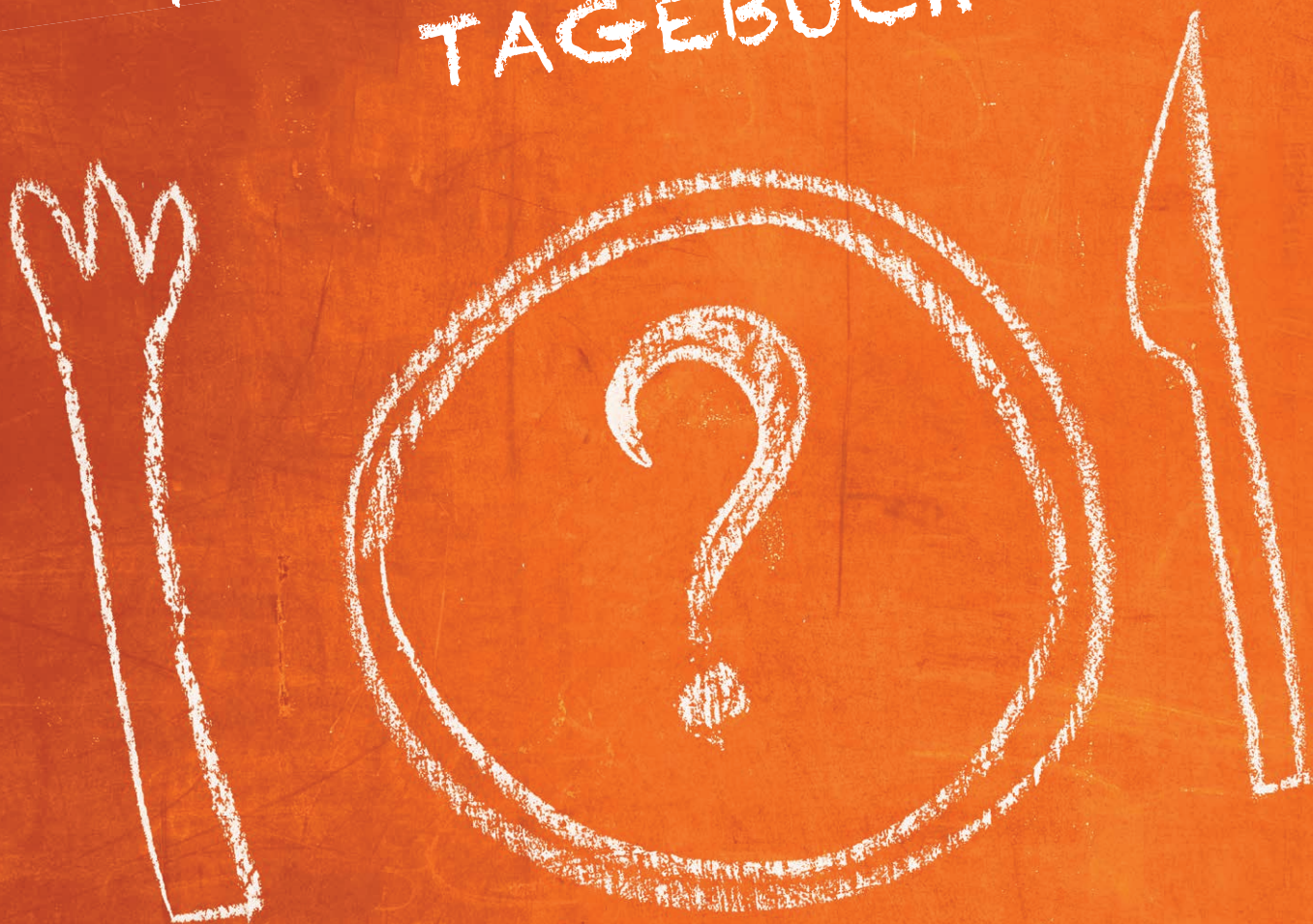


MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



Beurteilungsmöglichkeit



Sie fragen sich, ob das, was Sie essen und trinken, gesund ist?
Die folgende Unterlage hilft Ihnen, Ihre Ernährung zu beurteilen.

Schritt für Schritt zur optimalen Ernährung



**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK



Herausgeber und Medieninhaber
Gesundheitsfonds Steiermark
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
Herrengasse 28
8010 Graz

Ansprechpartnerin und weitere Informationen
Mag. Martina Karla Steiner
0316/877-4846
martina.steiner@stmk.gv.at
www.gemeinsam-geniessen.at

1. Auflage, Graz, Juni 2018
Grafische Gestaltung: TORDREI
Lektorat: www.textbox.at
Fotos: Shutterstock.com, Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark/Werner Krug

Die Inhalte der Unterlage entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung der Broschüre.
Eine Haftung der Autorin und des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

HINWEIS – NUTZEN SIE DAS WISSEN VON FACHPERSONEN

Bei der Beurteilung bzw. Optimierung Ihrer Ernährung kann Ihnen eine Diätologin/ein Diätologe oder eine Ernährungswissenschaftlerin/ein Ernährungswissenschaftler behilflich sein.

Bei speziellen **Krankheitsbildern** ist eine **Beratung durch eine Diätologin/einen Diätologen** unbedingt notwendig, da hier weitere Ernährungsempfehlungen zu berücksichtigen sind.

Informationen über Möglichkeiten einer (kostenfreien) Ernährungsberatung in der Steiermark finden Sie unter:
www.gemeinsam-geniessen.at → Beratungsangebote

Übersicht: Lebensmittelzuordnungen

Die folgende Übersicht soll Ihnen beim Ausfüllen der „Strichliste Ernährung für eine Woche“ (Seite 6) eine Hilfestellung sein.

Lebensmittelgruppe	Beispiele
Alkoholfreie Getränke	Wasser, Mineralwasser, Kräutertee, Früchtetee, Schwarztee, Kaffee, Fruchtsaft gespritzt (1 Teil Fruchtsaft, 3 Teile Wasser), ...
Gemüse, Hülsenfrüchte	Frisch, tiefgekühlt, getrocknet oder konserviert (eingelegt bzw. aus der Dose): Zucchini, Sauerkraut, Mais, Pilze, Linsen, Erbsen, Paradeiser, Blattsalat, ... → Als Salat, Suppe oder z. B. verarbeitet in Aufläufen Tomatensaft pur, Smoothie
Obst	Frisch, tiefgekühlt, getrocknet: Apfel, Birne, Weintrauben, Rosinen, Apfelchips, ... → Als Stückobst oder z. B. verarbeitet als Mus Apfelsaft pur, Karottensaft, ...
Getreide und Erdäpfel	Nudeln, Haferflocken, Erdäpfel, Brot, Semmeln, Reis, ... Auch verarbeitet als z. B. Risotto
Milch und Milchprodukte	Milch, Topfen, Käse, Hüttenkäse, Naturjoghurt, selbstgemachtes Fruchtjoghurt, Buttermilch, ... → Pur oder verarbeitet, z. B. als Tsatsiki oder in einer Lasagne
Pflanzliche Öle und Nüsse/Samen	Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Walnüsse, Hanfsamen, ...
Eier	Weiches Hühnerei, → Auch verarbeitet als z. B. Knödel (mit Ei im Teig), ...
Fleisch und Wurst	Hühnerbrust, Rinderfilet, Krakauer, Frankfurter, Schinken, Leberwurst, ...
Fisch	Frischer Fisch, Dosenfisch, Fischstäbchen, ...
Fetteiche Milchprodukte	Sauerrahm, Schlagobers, Crème fraîche, Mascarpone → Auch verarbeitet als z. B. Sauce tartare ...
Extras: Fett, Süßes, Salziges	Chips, gesalzene Erdnüsse, Studentenfutter mit Schokolade, Müsliriegel, Schokoriegel, (Vollkorn-)Kekse, Eis, Plunderteilchen, (Vollkorn-)Mehlspeise, Marmelade, Honig. Zuckerhaltige Limonaden oder z. B. zuckerhaltige Energy-Drinks. Zuckerhaltige Milchprodukte: fertige Fruchtjoghurts, Puddings, ...
Alkoholische Getränke	Holunder-Spritzer, Wein, Bier, Schnaps, Most, Prosecco, ...

Übersicht: Portionsgrößen

1 Portion =

Wasser		1 Glas, das in eine Hand passt
Gemüse, Obst		1 Faust
Brot, Gebäck		1 handflächengroßes Stück*
Getreideflocken		1 Handvoll
Reis (gekocht)		2 Fäuste
Erdäpfel		2 Fäuste
Nudeln (gekocht)		2 Fäuste
Milch, Joghurt		1 Glas, das in eine Hand passt
Käse		2 handflächengroße*, dünne Scheiben
Hüttenkäse		1 Faust
Fleisch, Fisch		1 handtellergröße**, fingerdickes Stück
Wurst		Bis zu 3 handtellergröße** Scheiben
Nüsse, Samen		2 Esslöffel
Öl		1 Esslöffel
Butter		1 Esslöffel

* Handfläche: Hand mit Fingern ** Handteller: Hand ohne Finger

Quelle: Ihr Weg zum gesunden und klimafreundlichen Genuss. Die steirische Ernährungspyramide, Infofolder 2016

Strichliste: Ernährung für eine Woche

.....

Hinweis: Manche Speisen müssen mehrmals angegeben werden.
Beispielsweise besteht eine Gemüselasagne aus 1 Portion Gemüse + 1 Portion Getreide + 1 Portion Milchprodukt + 1 Portion Öle.

	IST (Felder für Zählstriche der Portionen)							Empfehlung pro Woche laut Ernährungspyramide	IST	Empfehlung eingehalten?			Anmerkungen (Sind die Produkte saisonal, regional, ...?)
	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag						
Beispiel								14 Portionen/Woche	12	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Lebensmittel, die täglich genossen werden sollen													
Alkoholfreie/kalorienarme Getränke								42 Portionen/Woche (6 Portionen/Tag)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gemüse, Hülsenfrüchte								21 Portionen/Woche (3 Portionen/Tag)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Obst								14 Portionen/Woche (2 Portionen/Tag)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Getreide und Erdäpfel								28 Portionen/Woche (4 Portionen/Tag)*		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Milch und Milchprodukte								21 Portionen/Woche (3 Portionen/Tag)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pflanzliche Öle und Nüsse/Samen								14 Portionen/Woche (2 Portionen/Tag)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lebensmittel für den wöchentlichen Genuss													
Eier								Max. 3 Portionen/Woche		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fleisch und Wurst								Max. 3 Portionen/Woche		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fisch								Mind. 1-2 Portionen/Woche		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fetteiche Lebensmittel													
Fetteiche Milchprodukte								Sparsam		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Margarine, Butter										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Extras													
Knabbereien								Max. 7 Portionen/Woche (Max. 1 Portion/Tag)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mehlspeisen/Süßigkeiten										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zuckerreiche Getränke										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

	IST (Felder für Zählstriche der Portionen)							mind. 2 alkoholfreie Tage/Woche Frauen: max. 10 g Alkohol/Tag Männer: max. 20 g Alkohol/Tag	IST	Toleranzmenge eingehalten?			Anmerkungen
	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag						
Alkoholische Getränke										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

* 35 Portionen bzw. 5 Portionen/Woche für sportlich Aktive und Kinder

Nachdem Sie nun Ihr Ernährungstagebuch ausgewertet haben, was meinen Sie?
Wie ist Ihr Speiseplan/Ihre Ernährung einzustufen?

Einstufung der Ernährung

Empfehlungen/Anmerkungen:		
<input type="checkbox"/>	ausgezeichnet (14-15 lachende Smileys)	Gratulation! Weiter so!
<input type="checkbox"/>	sehr gut (11-13 lachende Smileys)	Gratulation! Für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nach der steirischen Ernährungspyramide muss nur noch wenig verändert werden.
<input type="checkbox"/>	gut (8-10 lachende Smileys)	Der richtige Weg ist bereits eingeschlagen! Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wäre es aber gut, wenn Sie Ihre Ernährung noch weiter optimieren. Das Angebot von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN unterstützt Sie dabei.
<input type="checkbox"/>	ein Anfang ist getan (0-7 lachende Smileys)	Nutzen Sie verstärkt die Informationen, die auf GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN für Sie bereitstehen. Denken Sie daran: Auch kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben!

Raum für Notizen

... im Besonderen ist mir Folgendes aufgefallen:

SIE MÖCHTEN IHRE ERNÄHRUNG OPTIMIEREN UND BRAUCHEN DAZU WEITERE INFORMATIONEN?

Die Ernährungspyramide auf der Rückseite zeigt Ihnen anschaulich, in welchem Mengenverhältnis Lebensmittel in einer gesunden Ernährung gegessen/getrunken werden sollten.

Wenn Sie es genauer wissen möchten, finden Sie auf Seite 10 detailliertere Mengenempfehlungen.



Für Ihre gesunde Ernährung: Orientierungsmengen/Portionsgrößen für Erwachsene



Hinweis: Die Ernährungspyramide auf der Rückseite zeigt Ihnen anschaulich, in welchem Mengenverhältnis Lebensmittel in einer gesunden Ernährung gegessen/getrunken werden sollten.

Lebensmittelgruppe	Portionsempfehlungen*	Menge der Lebensmittelgruppe***	Anmerkungen zu den Portionsgrößen****
täglich			
Alkoholfreie/Kalorienarme Getränke	Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßten 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.	Mind. 1500 ml/Tag	Glas: 200 ml
Gemüse und Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)	Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst aus saisonalem und regionalem Angebot.	375–600 g/Tag	Gemüse gegart: 200–300 g; Gemüsesaft: 200 ml Rohkost: 100–200 g; Salat: 75–100 g Hülsenfrüchte: roh ca. 70–100 g, gekocht ca. 150–200 g
Obst	Essen Sie Gemüse zum Teil roh!	250–300 g/Tag	Obst: ca. 125–150 g; Obstsaft: 200 ml
Getreide und Erdäpfel	Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder). Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn.	400–640 g/ Tag****	Gebäck/Brot/Vollkornbrot: 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
Milch und Milchprodukte	Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Am besten sind 2 Portionen „weiß“ (z. B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse). Bevorzugen Sie fettarme Varianten.	430–510 ml (g)/Tag	Milch: 200 ml; Joghurt: 180–250 g; Topfen: 200 g Hüttenkäse: 200 g; Käse: 50–60 g
Hochwertiges Pflanzenöl und/oder Nüsse und Samen	Täglich 2 Portionen Fette/Öle, Nüsse, Samen**	Max. 20–40 g/Tag**	Öl und Streichfett = 1 EL (10 g) Nüsse und Samen = 2 EL (20 g)
wöchentlich			
Fleisch, Wurst	Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren. Rotes Fleisch (wie z. B. Rind, Schwein und Lamm) und Wurstwaren eher selten essen.	Max. 300–450 g/Woche	Fleisch: ca. 100–150 g
Eier	Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier konsumieren.	Max. 180 g/Woche	1 Ei = 60 g
Fisch	Essen Sie pro Woche mindestens 1 bis 2 Portionen Fisch. Bevorzugen Sie dabei fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie beispielsweise Saibling.	Mind. 150–300 g/Woche	Fisch: ca. 150 g
sparsam			
Fettreiche Milchprodukte	Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm, Crème fraîche sparsam verwenden.	k. A.	
Margarine, Butter		k. A.	1 TL Butter oder Margarine = 4 g
selten			
Süßes, Knabbereien	Maximal 1 Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag.	k. A.	100 kcal entsprechen je: 1 Kugel Eis, 4 Butterkekse, 4 TL Zucker, 2 EL Marmelade, 30 g Fruchtgummi, 20 g Schokolade
Alkoholische Getränke	Richtwert für eine maximal tolerierbare Alkoholzufuhr laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung: 10 g/Tag für gesunde Frauen und 20 g/Tag für gesunde Männer. <i>Diese Angaben dürfen nicht als Aufforderung verstanden werden, täglich Alkohol zu konsumieren. Es kann keine Alkoholmenge angegeben werden, die bei regelmäßigem Konsum als unbedenklich bezüglich verschiedener negativer gesundheitlicher Folgen bezeichnet werden kann.</i>	Halten Sie deshalb weiters alkoholfreie Tage ein! Mindestens an zwei Tagen pro Woche sollten Sie gar keinen Alkohol trinken!	10 g reiner Alkohol ist beispielsweise enthalten in: 1 Glas Sekt, 1/8 l Wein 20 g reiner Alkohol ist beispielsweise enthalten in: 1/2 l Bier, 1/4 l Wein oder 1 Stamperl Weinbrand

k. A. = keine Angabe, ***** bei 4 Portionen/Tag

Quellen: * BMGF. Die Ernährungspyramide im Detail – 7 Stufen zur Gesundheit/LK Steiermark. Die steirische Ernährungspyramide; ** BMG. Gesund genießen, 3. Auflage April 2015 *** Elmadfa I. et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2012. 1. Auflage, Wien, 2012, S. 320 **** Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs www.gesundheit.gv.at: Die österreichische Ernährungspyramide.

Die steirische Ernährungspyramide



Adaptiert nach BMG, österreichische Ernährungspyramide sowie Broschüre „Gesund genießen“



Beurteilungsmöglichkeit: Ernährungstagebuch