



VINZENZ GRUPPE^{TM/BS}

Gesunde Ernährung für Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen



Medizin mit Qualität und Seele



Professionelle Spül-, Reinigungs- und Desinfektionstechnik



Für hygienisches Spülen braucht man nicht mehr Wasser und mehr Energie, sondern mehr Köpfchen – das ist der Ansatz von MEIKO. Wir entwickeln Spültechnologie kontinuierlich weiter. Dabei wollen wir nicht einfach nur bessere Technik, wir haben immer das Ganze im Blick: den Menschen, die Natur, die Ressourcen. Unser klarer Anspruch: nachhaltige Lösungen für eine saubere (Um-)Welt.





Medizin mit Qualität und Seele.

Der Leitgedanke der Vinzenz Gruppe lautet „Medizin mit Qualität und Seele“ sowie „Pflege mit Qualität und Seele“: Wir verbinden christliche Werte mit hoher medizinischer und pflegerischer Kompetenz und modernem, effizientem Management. Unsere Einrichtungen stehen allen Menschen offen – ohne Ansehen ihrer Konfession und ihrer sozialen Stellung.

KH Barmherzige Schwestern Wien

Akutspital für Herz, Osteoporose, Psychosomatik, Magen-Darm-Erkrankungen, Orthopädie, Chirurgie und plastische Chirurgie.

KH Barmherzige Schwestern Linz

Onkologisches Referenzzentrum für OÖ mit weiteren Schwerpunkten in Kardiologie, Orthopädie, Plastische Chirurgie und Kinderurologie.

KH Barmherzige Schwestern Ried

Schwerpunkt Krankenhaus des Innviertels mit komplettem Versorgungsangebot von der Geburtshilfe bis zur Akutgeriatrie.

KH Göttlicher Heiland

Spezialisiert auf Altersmedizin. Gesund alt werden durch umfas-

sende medizinische Behandlungskonzepte. Große Geburtshilfe.

Orthopädisches Spital Speising

International renommiertes – und in Österreich führendes – Zentrum für Erkrankungen und Schmerzen des Bewegungsapparates.

St. Josef-Krankenhaus

Kompetenzzentrum für Geburtshilfe und Frauenheilkunde. Onkologischer Schwerpunkt sowie Darm- und Brustgesundheitszentrum.

Herz-Jesu Krankenhaus

Akutspital mit Orthopädie-schwerpunkt inkl. Hand- und Fußzentrum sowie Zentren für Reflux, Proktologie, Rheuma und Schlafmedizin.

Barmherzige Schwestern Pflegehäuser

Pflegehäuser St. Katharina (Wien-Gumpendorf) und St. Louise (Maria Anzbach, NÖ) mit Angeboten der Lang- und Kurzzeitbetreuung.

HerzReha Bad Ischl

Rehabilitation nach Herz- und Gefäßoperationen, bei Angina Pectoris oder Stoffwechsel-Erkrankungen.

Marienkron Kneipp-Kurhaus & Entspannungszentrum

Traditionsreiches Kurhaus mit ganzheitlichen Angeboten für Körper, Geist und Seele.





Dem Essen eine Seele geben

VORWORT

Essen hat für jeden von uns eine besondere Bedeutung. Es nährt, es belohnt, es verbindet Menschen und Familien am Tisch, es ist Genuss und vieles mehr. In seinen wichtigsten Bestandteilen ist es der Treibstoff unseres Körpers. Essen kann heilsam wirken oder aber krank machen.

Im Vergleich zu unseren Vorfahren leben wir mit sehr hoher Geschwindigkeit, haben oft Herz und Sinn für die richtige Nahrungsauswahl, Zeit für die schonende Zubereitung und Ruhe für den Genuss unserer Speisen verloren.

Entsprechend unseres Zieles einer „Medizin mit Qualität und Seele“ ist es den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Vinzenz Gruppe wichtig, den Menschen als Ganzes zu betrachten - während des Aufenthaltes im Krankenhaus genauso wie zu Hause. Daher haben wir für Sie Broschüren verfasst, die zeigen, wie Sie mit der richtigen Ernährung für Ihre Genesung und für Ihre Gesundheit selber einen Beitrag leisten können.

Jeder kann mit seiner Ernährung den Genesungsprozess bzw. die Prophylaxe aktiv mitgestalten – und wir von der Vinzenz Gruppe wollen Sie dabei aktiv unterstützen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gesegnete Mahlzeit.

Dr. Michael Heinisch

Geschäftsführer und Geschäftsleitung der Vinzenz Gruppe

Dr. Andreas Krauter, MBA

Leitung Kompetenzzentrum für Medizin- und Qualitätsmanagement

Damit das Herz im Takt bleibt

Eine Herzerkrankung macht zunächst keine Beschwerden. Gelegentliche Atemnot, Probleme beim Stiegensteigen ignorieren viele Betroffene zunächst. Wenn die Vorzeichen in der Folge akut werden, schlagen die Alarmglocken.

Die Arteriosklerose, also eine Arterienverkalkung in anderen Gefäßen, ist die Ursache für Verengungen der Herzkranzgefäße. Diese Verengungen bringen ein hohes Risiko für das Auftreten von Herzinfarkt, Schlaganfall und arterielle Verschlusskrankheit der Beine mit sich.

All diesen Erkrankungen kann man rechtzeitig vorbeugen. Durch einen gesunden Lebensstil zum Beispiel. Das heißt jedoch nicht, dass man auf alle Genüsse verzichten muss. Allerdings sollte dieser Lebensstil stark von aktiver Bewegung und einer durchdachten, ausgewogenen Ernährung geprägt sein. Gerade mit der richtigen Ernährung lassen sich die Risikofaktoren, eine Herzerkrankung zu erleiden, senken.

Diese Broschüre soll Sie bei einem gesunden Lebensstil begleiten. Sie finden auf den folgenden Seite wichtige Ernährungstipps, die beste Vorsorge vor Herzerkrankungen. Und letztlich trägt diese auch dazu bei, dass Sie sich rundum wohl, gesund und lange fit fühlen.



Bewusster Lebensstil – da lacht das Herz

Sie haben es in der Hand. Ein gesundes Leben ist die beste Voraussetzung für ein gesundes Herz. Sie müssen sich jedoch nicht kasteien oder ständig Verzicht üben. Die einfachste Art und Weise, das Herz gesund zu halten ist es, den häufigsten Risikofaktoren, die eine Herzerkrankung begünstigen, erst gar keine Chance zu geben:

DIE RISIKEN AUF EINEN BLICK:

Bluthochdruck

Erhöhte Blutfette

Übergewicht

Rauchen

Zuckerkrankheit

Bewegungsmangel

Auf vieles kann man bei gesunder Lebensführung verzichten, ohne die Lebensqualität dabei einzuschränken. Doch selbst wenn eine Herzerkrankung oder ein Risiko dafür bereits diagnostiziert wurde, heißt es nicht, dass Sie mit den Einschränkungen der Erkrankung für immer leben müssen. Vorausgesetzt, Sie arbeiten aktiv an Ihrer Behandlung mit.

DIE 3 SÄULEN DER BEHANDLUNG

➔ Ernährung

➔ Bewegung

Mehr Bewegung im Alltag –
Motto: „Stiegen statt Lift“

Nach Möglichkeit 3x/Woche Ausdauersport (30 min.) z.B. Walken, Laufen, Radfahren oder Schwimmen

➔ Medikamentöse Therapie



richtige Ernährung



ausreichende Bewegung



medikamentöse Therapie

Ernährungsumstellung – Schritt für Schritt



Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind die gesünderen Energielieferanten.

© Vinzenz Gruppe Service GmbH,
Geschäftsbereich Gastronomie

Die Reduktion von Übergewicht und die Ausgewogenheit der Ernährung sind die wichtigsten Erfolgsfaktoren. Dabei erwartet jedoch niemand Wunder von Ihnen. Schnelle Radikalkuren sind weder gesund noch sinnvoll. Ihre Ernährungsumstellung soll zu einer langfristigen Änderung führen und soll Schritt für Schritt erfolgen. Essen soll Genuss und Freude bereiten.

KRAFT AUS DER NAHRUNG

Unsere Lebensmittel setzen sich aus den drei Hauptnährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten zusammen. Von

unserem Körper werden sie in Energie umgewandelt. Der energiereichste Nährstoff ist Fett, das doppelt so viele Kalorien wie Eiweiß oder Kohlenhydrate enthält.

Doch wie in einem Konzert, das nicht nur durch Basstöne zum Klingen gebracht wird, spielen auch die feinen Nuancen eine große Rolle. In unserer Nahrung sind dies Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Erst durch ein durchdachtes Zusammenspiel und eine richtige Dosierung aller Komponenten ist ein harmonisches Ergebnis möglich.



KOHLHYDRATE – FÜR DIE RASCHE ENERGIE

Die wichtigsten Energielieferanten in unseren Nahrungsmitteln sind die Kohlenhydrate. Je nachdem wie rasch sie vom Körper ins Blut gelangen, beeinflussen sie den Blutzuckerspiegel:

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte:

„sickern“ langsam ins Blut, der Blutzucker steigt langsam und kontinuierlich an

Mischbrot, Teigwaren, Obst, Kartoffeln, Reis, Haferflocken, fettarme Milchprodukte:

„fließen und tropfen“ ins Blut

Alle Zuckerarten, zuckerhaltige Getränke, Obstsäfte, Stärkemehl:

„schießen“ ins Blut, der Blutzucker steigt sehr schnell an

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte sollen den Hauptbestandteil in der Ernährung ausmachen.

Sie sättigen besser und „sickern“ langsam und gleichmäßig ins Blut. Dadurch steigt der Blutzucker nach dem Essen langsam und kontinuierlich an. Vergleichen wir dies wieder mit einem Orchester, so sind sie die „tragende Stimme“ unserer Ernährungskomposition.

FETT – GEWICHTIGE ENERGIETRÄGER

Fett liefert am meisten Energie und dadurch die meisten Kalorien. Fett-haltige Nahrungsmittel sollen daher sparsam verwendet werden. Ein Übermaß an Fett kann zur Gewichtszunahme führen; dominieren in einer Komposition nur Trommeln und Becken, kann dies leicht zum schwer-mütigen Trauermarsch führen.

Um die Leichtigkeit zu sichern, sind Qualität und Menge der Fette wichtig. Bevorzugen Sie daher eher pflanzliche Fette und Öle (z.B. Rapsöl und Olivenöl), die hochwertige Fettsäuren beinhalten und verzichten Sie auf tierische Fette. Eine Reduktion von tierischem Fett kann das Risiko von Folgeerkrankungen wie z.B. Herzinfarkt oder Schlaganfall verringern.



Würzen Sie mehr mit frischen Kräutern und sparen Sie damit Salz.

EIWEISS – DIE BAUSTEINE DES LEBENS

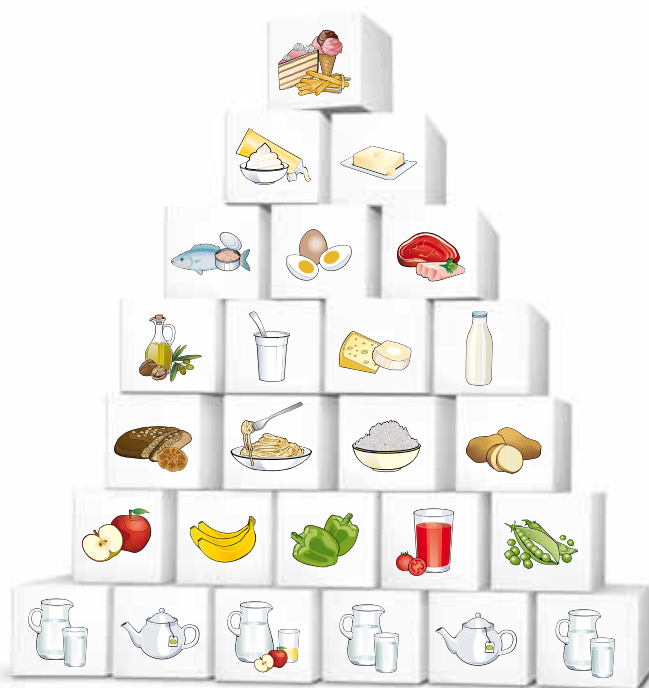
Eiweiß (Protein) ist ein wichtiger Baustoff für unseren Körper. Es ist unter anderem für den Muskelaufbau und die Immunabwehr von Bedeutung. Sie wissen: Ohne Dramaturgie, ohne Struktur wird das best gemeinte Konzert disharmonisch.

Je nach seiner Herkunft unterscheidet man zwischen tierischem und

pflanzlichem Eiweiß. Greifen Sie bei Ihrer Auswahl zu Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß. Es ist überwiegend in Vollkorn- und Sojaprodukten, Hülsenfrüchten, und Kartoffeln enthalten. Es ist für den menschlichen Körper günstiger, denn tierische Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte enthalten neben Eiweiß auch zumeist Fett. Sie sollten daher nur in kleinen Mengen gegessen werden.



Die österreichische Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide stellt dar, welche Nahrungsmittel unser Körper dringend braucht und welche man ihm nur sehr sparsam zuführen sollte. Die Basis, also die wichtigsten Nahrungsmittel, bilden alkoholfreie Getränke, gefolgt von Obst und Gemüse – an der Spitze der Pyramide stehen Süßigkeiten oder fette Snacks. Davon sollte man so wenig wie möglich zu sich nehmen. Prinzipiell gilt: viel trinken, viel Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und fettarme Milch und Milchprodukte, mäßig Fleisch und Wurst, weniger Fett, Zucker und Salz.

Wasser bringt das Leben in Fluss

Um unsere Körpervorgänge zum Fließen zu bringen, ist ausreichendes Trinken lebensnotwendig. Wasser erfüllt im Körper wichtige und vielfältige Funktionen, wie etwa als Lösungsmittel für Nahrungsbestandteile, als Transportmittel, um Stoffe und Substanzen durch den Körper zu transportieren oder auch als Kühlmittel, wenn der Körper schwitzt oder fiebert.

WIE VIEL FLÜSSIGKEIT BRAUCHT DER MENSCH?

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt! Der Flüssigkeitsbedarf ist zusätzlich erhöht

- ➔ an sehr heißen Tagen
- ➔ bei körperlicher Anstrengung oder Sport
- ➔ bei Erkrankungen mit Fieber, Durchfall oder Erbrechen

DIE BESTEN DURSTLÖSCHER UND KALORIEFREI SIND:

- ➔ Leitungswasser
- ➔ Mineralwasser
- ➔ Mineral-Zitrone
- ➔ Ungesüßter oder mit Süßstoff gesüßter Tee

Achtung: Menschen mit einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) dürfen meist nur geringe Flüssigkeitsmengen zu sich nehmen, um das geschwächte Herz nicht zu sehr zu belasten. In diesem Fall sollten Sie den Anordnungen des Arztes folgen.

DIE MÄR VOM „GESUNDEN“ SCHLUCK

Alkohol ist ein Genuss- (und Sucht-) mittel und daher als Durstlöcher ungeeignet. Er enthält außerdem viele Kalorien. Genießen Sie alkoholische Getränke daher selten – vorzugsweise zu einer Mahlzeit – und in geringen Mengen.



Wasser ist der beste Durstlöcher.



Einkauf mit Herz und Hirn

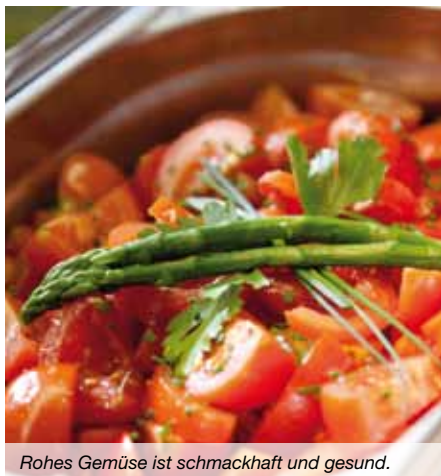
ESSEN –WIE VIEL UND WANN?

Günstig und am bekömmlichsten ist es, drei Mahlzeiten täglich (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) zu sich zu nehmen. Vergessen Sie beim Einkaufen jedoch nicht, dass Sie bereits hier Ihre „Ess-Entscheidung“ treffen. Alles, was Sie einkaufen, werden Sie auch essen. Im Einkaufskorb sollte daher reichlich Gemüse Platz haben. Ideal ist es, zu jeder Mahlzeit Salate, Gemüse oder Rohkost zu essen. Auch Obst sollte am täglichen Speiseplan nicht fehlen: mindestens zwei Portionen (1 Portion ist eine Handvoll) tragen dazu bei, den Vitamin- und Mineralstoffbedarf zu decken.



Das Auge isst mit.

© Werner Harrer / Fotostudio Satori



Rohes Gemüse ist schmackhaft und gesund.

© Werner Harrer / Fotostudio Satori

KULINARISCHE TRICKS

Eine wichtige Rolle spielt auch die Zubereitung der Mahlzeiten. Dabei sind fettarme Arten, wie kochen, dünsten, dämpfen oder grillen vorzuziehen. Wenn Sie bereits gewohnt sind, Ihre kulinarischen Köstlichkeiten in der Brat- oder Alufolie zu braten, sind Sie bereits auf der gesunden Seite. Übrigens: Das Würzen mit frischen Kräutern und Gewürzen hilft nicht nur, Salz zu sparen, sondern verleiht den Gerichten einen besonderen Geschmack.

Herzhaft zugreifen – Speiseplan-Empfehlungen

Frühstück:	Tee oder Kaffee mit etwas Milch, bei Bedarf Süßstoff, 1 Stück Vollkorngebäck oder 2 Stück Vollkornbrot Belag: magere Wurst- und Schinkensorten, fettarmer Käse, magere Aufstriche Butter, Margarine, Marmelade dünn aufgestrichen rohes Gemüse nach Belieben
Mittagessen:	Vorspeise Klare Gemüsebrühe mit fettarmer Einlage oder ein Teller Salat
	Hauptspeise Maximal 3x in der Woche 1 Handteller großes Stück mageres Fleisch 2x in der Woche Fisch, fettarm zubereitet Dazu 1 Handvoll gekochte Beilagen (z.B. Kartoffeln, Nudeln, Reis), fettarm zubereitet Täglich Gemüse natur nach Belieben Täglich Salat nach Belieben
	Dessert 1 Handvoll Obst oder 1 Milchprodukt
Abendessen	Warmes Abendessen – wie Hauptspeise mittags Kaltes Abendessen – wie Frühstück (außer Marmelade)
Zwischenmahlzeit	1 Handvoll frisches Obst oder ¼ l Milchprodukt oder 1 Stk. Brot mit fettarmem Belag Maximal 2x in der Woche Mehlspeise Rohes Gemüse nach Belieben



GENERELL GILT

- ➔ Meiden Sie Süßspeisen als Hauptspeise und verzichten Sie auf Desserts.
- ➔ Versuchen Sie mindestens 2x in der Woche vegetarisch zu essen. (Z.B. Spinat mit Ei und Erdäpfeln, Linsen mit Knödel, Bohnengulasch.)
- ➔ Drei Mahlzeiten am Tag sind üblicherweise ausreichend, um den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken und Ihnen dabei zu helfen, Ihr Normalgewicht zu halten bzw. zu erreichen.

Falls Sie eine Zwischenmahlzeit einnehmen wollen oder sollen, finden Sie anschließend ein Beispiel.

ZWISCHENMAHLZEIT

- ➔ 1 Handvoll frisches Obst oder
- ➔ ¼ l Milchprodukt oder
- ➔ 1 Stk. Brot mit fettarmem Belag
- ➔ Maximal 2x in der Woche Mehlspeise
- ➔ Rohes Gemüse nach Belieben

Halten Sie zwischen zwei Mahlzeiten Pausen von mindestens drei Stunden ein, in denen Sie nicht essen. Das gilt jedoch nicht für geeignete Getränke: davon können Sie jederzeit soviel zu sich nehmen, wie Sie möchten.



Obst ist eine ideale Zwischenmahlzeit.

© Werner Harrer / Fotostudio Satori

Welche Lebensmittel geeignet oder weniger geeignet sind, können Sie der nachfolgenden Tabelle entnehmen. Der Tagesspeiseplan soll Ihnen ein Gefühl für Portionsgrößen und die Zusammenstellung von Mahlzeiten vermitteln.

Die kulinarische Qual der Wahl

Nicht jedes Nahrungsmittel einer Lebensmittelgruppe eignet sich gleich gut, um am täglichen Speiseplan verewigt zu werden. Viele enthalten zu viel Zucker oder Fett bzw. werden ungeeignet zubereitet. Die nachstehende Liste soll Ihnen die Auswahl erleichtern; schließlich wollen Sie doch Ihrem Körper täglich nur das Beste gönnen.

GETREIDEPRODUKTE	
Geeignet:	Weniger Geeignet:
Vollkornbrot, Roggenbrot, Mischbrot, Schwarzbrot, Vollkorntoast, Vollkornweckerl, Grahamweckerl, Vollkornknäckebrötchen, Nockerl, Knödel, Spätzle (Vollkorn-)Mehl, Hirse, Buchweizen, Polenta, Ebyl-Zartweizen, Couscous, Grieß, Vollkornflakes, Haferflocken, Müsli (ohne Zucker und Honig)	Weißmehlgebäck, Semmel, Weißbrot, Toastbrot, Ciabatta, Baguette, Fladenbrot, Käse- oder Speckweckerl, Salzstangerl, Striezel, Kipferl, Croissant, Blätterteig- und Plunderteiggebäck, Reiswaffeln, Knäckebrötchen, Zwieback, Biskotten, Müsliriegel, Cornflakes, Müslizubereitungen, die Zucker, Honig oder Zuckeraustauschstoffe enthalten; Gesüßte Frühstückscerealien (z. B. Cornflakes), Knabbergebäck (z. B. Chips, Popcorn, Erdnuss-Snips)
KARTOFFEL	
Geeignet:	Weniger Geeignet:
Salz-, Petersil-, Kümmelkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelknödel, Erdäpfelsalat	Mit viel Fett zubereitete Kartoffeln (z. B. Röstkartoffel, Pommes frites, Kroketten, Chips, Kartoffelpuffer), Mayonnaisesalat
GEMÜSE	
Geeignet:	Weniger Geeignet:
Alle Sorten, frisch oder tiefgekühlt als Salat, gedünstet, gekocht, als Auflauf, als Suppeneinlage, als Rohkost, Hülsenfrüchte	Eingebranntes, eingemachtes sowie mit Speck zubereitetes Gemüse, Paniertes und Herausgebackenes, Gratiniertes, Gemüsesäfte, Zuckermais als alleinige Beilage



OBST	
Geeignet:	Weniger Geeignet:
Alle Sorten, roh gekocht (als Kompott oder Mus mit Süßstoff) gelegentlich	Mehr als 1 Handvoll pro Portion, kandierte Früchte, Trockenfrüchte und Dörrobst, gezuckerte Obstkonserven, In Alkohol eingelegte Früchte, Fruchtsäfte, Fruchtsirup, Fruchtnektar, Smoothies
SOJAPRODUKTE	
Geeignet:	Weniger Geeignet:
Tofu, Sojabohnen, Sojaprodukte natur (z.B.: Sojamilch, -joghurt)	Sojapudding, Sojamilch gezuckert
SUPPEN/SUPPENEINLAGEN	
Geeignet:	Weniger Geeignet:
Gemüsecremesuppen natur (nicht mit Mehl gebunden, ohne Obers), Klare Gemüsesuppen Suppeneinlagen (kleine Mengen von Nudeln, Reis, Grießnockerln, Schöberl, Frittaten u.ä.)	Cremesuppen (mit Mehl gebunden, mit Obers), fette Fleischsuppen, Suppeneinlagen wie z. B. Pofesen, Backerbsen, Leberknödel
MILCH UND MILCHPRODUKTE	
Geeignet:	Weniger Geeignet:
Milch bis 3,6%, Buttermilch, Sauermilch, Naturjoghurt bis 3,6%, Käse bis 35 % F.i.T. (bis 20% Fett absolut), (z.B. Bierkäse, Quargel, Fitnessrebell), Topfen, gekörnter magerer Frischkäse (z. B. Picotta, Landfrischkäse, Hüttenkäse, Cottage-Cheese), Milch ist kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel! Fettarme Milch und Joghurts sind besonders empfehlenswert, da so tierisches Fett ohne Probleme reduziert werden kann.	Große Mengen von Schlagobers, Kaffeeobers, Sauerrahm, Extra-Vollmilch, Crème fraîche, griechischem Joghurt, Sahnejoghurt, Sahnepudding, gezuckertem Fruchtjoghurt, gezuckertes Naturjoghurt (Hinweis: auch probiotische Naturjoghurts können Zucker enthalten), Kakao, Schokomilch, Vanillemilch, Milchmischgetränke, Molkegetränke, Fertig-Eiskaffee, fettreiche Käsesorten (über 35% F.i.T.), Doppelrahm-Frischkäse
EIER	
Geeignet:	Weniger Geeignet:
2 bis 3 Eier pro Woche (inklusive in verkochter Form)	Fette Eierspeisen, Omelette, Eisalat, Mayonnaise, Eiaufstrich
FETTE	
Geeignet:	Weniger Geeignet:
Streichfett sparsam verwenden (z. B. Pflanzenmargarine, Butter), Kochfett: sparsam verwenden (z. B. Rapsöl, Olivenöl)	Butter zum Braten und Kochen, Schweineschmalz, Speck, Kokosfett, Butterschmalz, Gammeln

FLEISCH/FLEISCHWAREN/FISCH**Geeignet:**

3 x wöchentlich, fettarm zubereitetes Geflügel ohne Haut, magere Sorten von Kalb, Rind, Schwein, Lamm, Wild, Huhn, Truthahn, Pute (z. B. Karree, Filet, Lungenbraten).
Magere Schinken- und Wurstsorten (z. B. Krakauer, Putenschinken, Rindersaftschinken, Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Karee)
Fisch 2x pro Woche (z.B. Lachs, Thunfisch, Makrele, Forelle, Heilbutt, Barsch, Zander, Scholle, Hering, „Rollmops“, Dosenfisch in Gemüsesauce oder natur)

Weniger Geeignet:

Fetteiche Sorten (z. B. Schopfbraten, Bauchfleisch),
Innereien (z. B. Leber, Niere). Fettreich zubereitet.: paniert (mit z. B. Bröseln, Kürbiskernen, Cornflakes, Sesam, Parmesan), fettreiche Saucen (mit Butter oder Obers), Geflügel mit Haut.
Fetteiche Wurstsorten (z. B. Kantwurst, Salami, Extrawurst, Wiener Wurst, Leberkäse, Speck, Grammeln, Knackwurst, Blutwurst, Burenwurst, Mettwurst, Streichwurst, Fleischauflauf, fertige Wurstsalate, Gabelbissen),
Gebackener Fisch, Dosenfisch in Öl

SÜSSWAREN/SÜSSSPEISEN**Geeignet:**

Künstliche Süßstoffe (z. B. Kandisin, Natrien), natürliche Süßstoffe (Stevia)
Topfencremen mit Süßstoff zubereitet, Pudding mit Süßstoff
Strudelteig mit Obst- oder Topfenfülle mit Süßstoff gesüßt
Teige aus Vollkornmehl
Die Zuckermenge in Kuchenrezepten kann bis zu 1/3 reduziert werden!

Weniger Geeignet:

Honig, Diabetikerzucker, Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Xylit, Mannit), Fruchtzucker, Haushaltszucker, brauner Zucker, Kandiszucker, Traubenzucker, Rohrzucker, Ahornsirup, Agavensirup, Schokolade, Bonbons, Eis, Kekse, Marzipan, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Windgebäck (Baiser), Müsliriegel, Diabetikersüßwaren aller Art (meist fett- und kalorienreich, geschmacklich verändert und teuer), fett- und zuckerreiche Kuchen und Torten (z. B. Cremeschnitte, Plundergebäck)

GETRÄNKE**Geeignet:**

Leitungswasser, Mineralwasser, Tees oder Kaffee mit Süßstoff, zum Wasser evt. Zitronensaft
Selten: Gröbi, Light-Getränke (z. B. Cola light, Almdudler light)

Weniger Geeignet:

Gezuckerte Getränke: Fruchtsäfte, frisch gepresste Fruchtsäfte, Limonaden, Molkegetränke, Wellness-Wasser, Gemüsesäfte, Most, Energydrinks, Automatenkaffee, Fertiggkaffeegetränke, Alkohol, Spirituosen

GEWÜRZE**Geeignet:**

Salz sparsam verwenden!
Kräuter (frisch, getrocknet, tiefgekühlt)
Pfeffer, Muskat, Senf, Kren, etc.

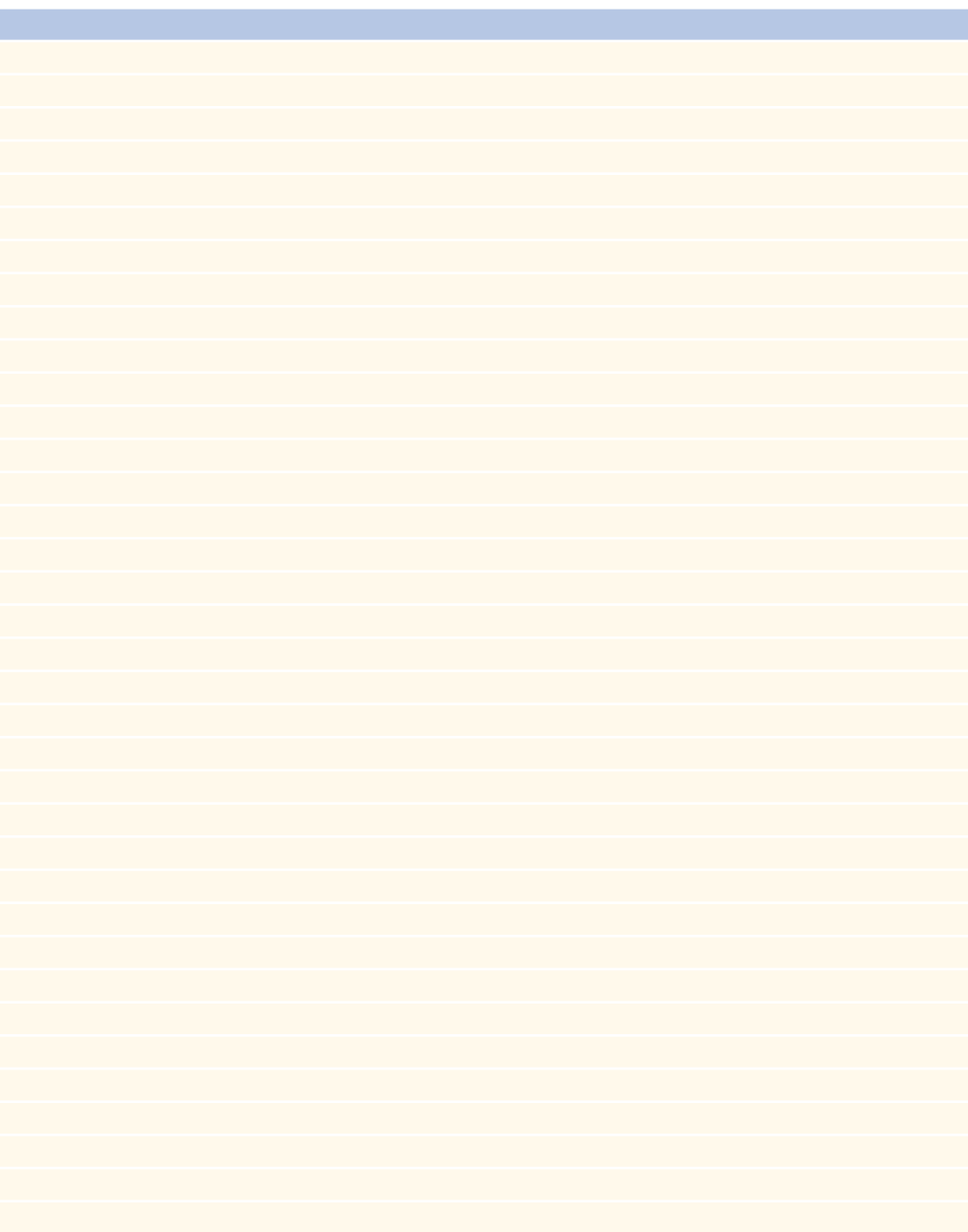
Weniger Geeignet:

Gezuckerte Marinaden, Fertigmariaden, Fertigsaucen, Ketchup, Fertigmischungen, Basis-Produkte, Saucen-Basis



PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGS-NOTIZEN

A large area of horizontal lines on a light yellow background, intended for taking notes.



Impressum:**Erstellt von:**

ErnährungsexpertInnen der Vinzenz Gruppe

Projektleitung: Dr. Andreas Krauter, Dr. Brigitte Erlacher

Redaktion, Koordination und Abwicklung:

Annemarie Kramser

Assistenz: Sandra Preisenhammer

Konzept, Beratung, Grafik, Produktion:

BrandCom Werbeagentur, 1070 Wien, www.brandcom.at

Quellen:

AUVA, ÖDG, BMG

Fotocredits Cover:

Fotolia.com – Kurhan, Lisa F. Young.

Wir bitten im Sinne einer verbesserten Lesbarkeit um Verständnis, dass auf geschlechter-spezifische Formulierungen verzichtet wird. Selbstverständlich sind beide Geschlechter gleichermaßen angesprochen.



Wir kochen auch für Sie – als gastronomischer Partner in der Vinzenz Gruppe ist Kulinario® für die Verpflegung in den Krankenhäusern Wien-Gumpendorf, Linz, Ried im Innkreis und im Orthopädischen Spital Speising verantwortlich.

care

Vollversorgung im Krankenhaus

junior

Mittagsverpflegung für Kindergärten

study

Versorgung für Schulen und Universitäten

eco

flexible Lösungen für Unternehmen

event

Vielfalt für Ihre Gäste

senior

Konzepte für Senioreneinrichtungen

selfservice

die hochwertige Snack-Variante

consult

unser Know-how für die beste Lösung

Linz | Wien | Ried i. Innkreis

Lernen Sie uns kennen: www.kulinario.at



Ströck



Alles für die Profiküche
aus einer Hand!

Über 1000 Artikel
in Hüglis Trocken-,
Tiefkühl- und
Frischesortiment!



Hügli Nahrungsmittel-Erzeugung Gesellschaft.m.b.H.

Schäfferhofstrasse 14, A-6971 Hard, Tel. 05574 / 6940, www.hueglifoodservice.at



C+C Pfeiffer
Das Beste für die Gastronomie

natürlich



für uns

bio

**DAS BESTE ARGUMENT
FÜR EINEN GESUNDEN
START IN DEN TAG ...**

**... LIEFERT
C+C PFEIFFER
- der Lebensmittelgroß-
händler für Gastronomie
und Großküchen**

- Gesundheitsbewusste Menschen werden stetig mehr; und dafür liefert C+C Pfeiffer mit den BIO-Produkten und der Eigenmarke „natürlich für uns“ einen eindeutigen Mehrwert.
- Der Vorteil: mehr wertvolle und weniger schädliche Inhaltsstoffe in Bio-Produkten
- Bestes Preis-Leistungsverhältnis: Top-Qualität zu fairen, markt-konformen Preisen

8720 Spielberg • 1220 Wien • 4600 Wels
5071 Salzburg/Wals • 8055 Graz/Seiberg
4050 Traun • 2345 Brunn am Gebirge
9500 Villach

www.ccpfeiffer.at