

## Was darf man überhaupt noch essen?

### Mythen und Fakten zur gesunden Ernährung und Lebensmittelsicherheit

Die tägliche Ernährung beeinflusst nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden, sondern auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit der richtigen Ernährung kann man zahlreichen Krankheiten vorbeugen und die behinderungsfreie Lebenszeit erhöhen. Vor allem Frauen sind ernährungsbewusst, zeigen mehr Interesse an gesunder Ernährung und ernährungsbedingten Risiken, leiden aber auch häufiger an Essstörungen und machen öfter Diäten als Männer. Sie lassen sich auch generell mehr durch Gefühle zum Essen verleiten – Frau isst anders!

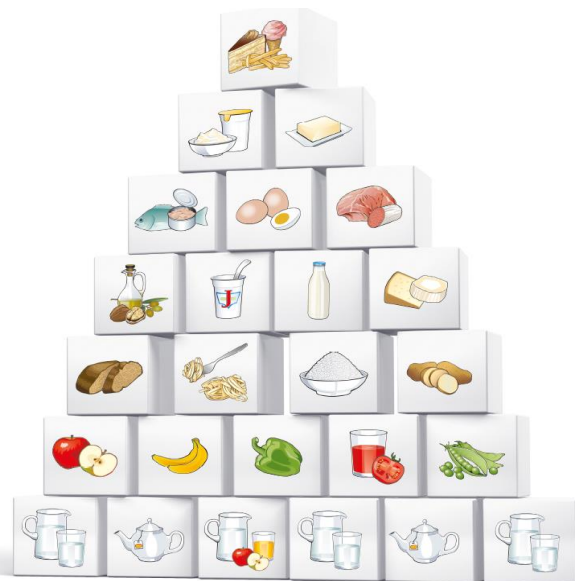
Gerade im Bereich Ernährung gibt es unzählige Mythen und Irrtümer, und wahrscheinlich genauso viele Empfehlungen und Diäten. Viele von ihnen sind klassische „Ernährungsmärchen“, die einfach nicht stimmen, völlig sinnlos sind oder bei langfristiger Einhaltung sogar die Gesundheit schädigen. Zu den klassischen Ernährungsmärchen zählen beispielsweise das „Spinatmärchen“, dass nur „Super Food“ super ist und dass nur „Low Carb“ die Kilos purzeln lässt. Kritisch sind auf alle Fälle alle Ernährungsformen, die einzelne oder mehrere Lebensmittelgruppen strikt ablehnen, wie beispielsweise der Veganismus und sehr einseitige Diäten, da diese mitunter langfristige Gesundheitsschäden hervorrufen können.



Zusätzlich gibt es zahlreiche Berichte, dass einzelne Lebensmittel nicht mehr sicher sind und gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe enthalten. Tatsächlich ist die Lebensmittelsicherheit in Österreich sehr hoch. Nur 0,5 % aller untersuchten Lebensmittel sind in der Tat gesundheitsschädlich und hier vor allem wegen krank machender Keime wie beispielsweise Salmonellen etc.

Zusätzlich verunsichern auch noch sogenannte „Lebensmittelskandale“, wie Dixon in Schweinefleisch, Gammelfleisch, „melaminverseuchte Babymilch“, „Listerienquargel“, EHEC, HCB oder der „Pferdefleischskandal“ und die Dauerthemen Pestizide und Kontaminanten in Lebensmitteln. Und auch neue Technologien und Entwicklungen auf dem Lebensmittelsektor – Schlagwort „Schummelschinken“, „Analogkäse“ oder „Klebefleisch“ – wecken diffuse Ängste vor unbekanntem Gefahren und tragen dazu bei, dass sich Frau mehr vor vermeintlichen Risiken fürchtet als vor den tatsächlichen.

Täglich trifft man rund 200 Entscheidungen rund um das Essen, das Lebensmittelangebot ist enorm und die Verfügbarkeit fast rund um die Uhr gegeben. Da stellt sich die Frage: Was darf man überhaupt noch essen? Was man essen soll, gibt die Wissenschaft vor. Die wissenschaftlichen Ernährungsempfehlungen sind in der österreichischen Ernährungspyramide des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen anschaulich dargestellt und zeigen, dass Gesundheit und Genuss nicht im Widerspruch stehen müssen.

Die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung bilden pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Getreide und Obst. Es folgen eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Milch und Milchprodukte, Fleisch und Hülsenfrüchte. Sogenanntes HFSS Food (foods high in fat, salt and sugar) wird nicht verboten, sondern in kleinen Mengen toleriert, um auch mögliche Heißhungerattacken zu verhindern.



Stufe 1	alkoholfreie Getränke	<b>Täglich 1,5 Liter</b> energiearme Getränke wie Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte	1 Portion = 1 Glas (250 ml)
Stufe 2	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	<b>Täglich 5 Portionen</b> (3 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst), bevorzugt saisonales und regionales Angebot	1 Portion = 1 geballte Faust 
Stufe 3	Getreide und Erdäpfel	<b>Täglich 4 Portionen</b> Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfeln, bevorzugt Produkte aus Vollkorn	1 Portion = Brot: 1 Handfläche  Getreideflocken: 1 Handvoll Reis / Nudeln gekocht: 2 Fäuste Erdäpfel: 2 Fäuste
Stufe 4	Milch und Milchprodukte  Öle, Samen und Nüsse	<b>Täglich 3 Portionen</b> Milch und Milchprodukte, bevorzugt fettarme Varianten  <b>Täglich 1 – 2 Portion</b> Fette und Öle (Qualität vor Quantität)	1 Portion = Joghurt: 1 Becher (200 g) Milch, Buttermilch: 1 Glas (200 ml) Käse: 2 handflächengroße, dünne Scheiben  Nüsse und Samen: 2 EL Öle: 1 EL
Stufe 5	Fisch  Fleisch  Eier	<b>Wöchentlich 1 – 2 Portionen</b> Fisch, bevorzugt fettreiche Seefische (Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering), heimische Kaltwasserfische (z. B. Saibling) und fettarme Fische (z. B. Forelle, Seelachs, Kabeljau)  <b>Wöchentlich maximal 3 Portionen</b> Fleisch und Wurst, bevorzugt fettarme Varianten  <b>Wöchentlich maximal 3 Stück</b> Eier	1 Portion = 1 handtellergroßes, fingerdickes Stück
Stufe 6	Fettes	Selten Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagsobers, Creme fraiche, Sauerrahm, fettreiche Snacks	
Stufe 7	Süßes und Salziges	Selten Süßigkeiten, Kuchen, Torten, gezuckerte Getränke, Knabbergebäck	

Weitere Informationen: [www.ages.at](http://www.ages.at), [www.bmgf.gv.at](http://www.bmgf.gv.at)