

FETTE UND ÖLE

→ **Pflanzliche Fette und Öle bevorzugen** (kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl, Leinsamenöl): 2-5 Esslöffel täglich

→ **Gehärtete und teilgehärtete Fette** (trans-Fettsäuren) in industriellen süßen (z.B. Brioche) und salzigen Snacks (z.B. Tiefkühlpommes) am besten komplett vermeiden.

→ **Tierische Fette** (Butter, Schmalz, Sahne, Käse) einschränken

→ Wasser und ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees bevorzugen
→ Kaffee max. 3 Tassen täglich
→ Limonaden und Obstsaft nur selten konsumieren
→ Alkohol vermeiden oder einschränken

→ **Nüsse und Samen:** 1-2 Portionen zu 30g täglich (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen, Kürbiskerne, etc.)

→ Walnüsse, Rapsöl, Leinsamen und -öl und enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren

TRINKEN

GUT ZU WISSEN

- 1 Die Gesamtmenge an den individuellen Energiebedarf anpassen, Über- und Untergewicht vermeiden
- 2 So abwechslungsreich wie möglich essen
- 3 Salz einschränken, mit Kräutern und Gewürzen würzen
- 4 Langsam und achtsam essen, gut kauen und genießen
- 5 Auf die Umwelt und auf Nachhaltigkeit achten: pflanzliche, regionale und saisonale Produkte haben einen viel geringeren ökologischen Fußabdruck als tierische Nahrungsmittel oder importierte Produkte
- 6 Stark verarbeitete Produkte nur selten konsumieren

QUELLEN

Willett W et al., Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 2019

Tucci M et al., An Italian-Mediterranean Dietary Pattern Developed Based on the EAT-Lancet Reference Diet (EAT-IT): A Nutritional Evaluation. Foods 2021

Serra-Majem L et al., Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. Int J Environ Res Public Health 2020

Tilman D & Clark M. Global diets link environmental sustainability and human health. Nature 2014

Harvard School of Public Health - Harvard University. The Healthy Eating Plate (online: www.health.harvard.edu)

CREA. Linee Guida per una Sana Alimentazione; CREA: Rome, Italy, 2018

Canada's Dietary Guidelines 2019 (online: food-guide.canada.ca/en/guidelines)

Eine Initiative des Departments für Prävention und Gesundheitsvorsorge des Südtiroler Sanitätsbetriebes und des Amtes für Prävention, Gesundheitsförderung und öffentliche Gesundheit der Autonomen Provinz Bozen.

Text: Dr. med. Michael Kob
Grafik: Effekt! GmbH
© 2021 Südtiroler Sanitätsbetrieb



Auf Nachhaltigkeit achten: pflanzbetont - regional - saisonal

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN - SUDTIROL

Südtiroler Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitaria de Sudtirolo

DER NACHHALTIGE UND GESUNDE TAGESTELLER



GEMÜSE & OBST

Täglich mindestens 3 Portionen Gemüse

1 Portion entspricht dabei der Größe einer Faust (ca. 200g) bzw. bei geschnittenem Gemüse in etwa einer Handvoll (ca. 80g bei Blattgemüse).

Rohes und gekochtes Gemüse

Dunkelgrünes Blattgemüse (z.B. Rukola, grüner Radicchio, Zichorie, Mangold) und **Kreuzblütengewächse** (z.B. Brokkoli, Kohlgemüse) sind besonders reich an Kalzium und sekundären Pflanzenstoffen.

Täglich 2 Portionen Obst

1 Portion entspricht dabei einer mittelgroßen Frucht bzw. einer Handvoll bei Beeren bzw. geschnittenem Obst.

Am besten sehr abwechslungsreich und in verschiedenen Farben

Täglich **3-5 Portionen Getreide/-produkte** (Weizen, Roggen, Mais, Reis, Hirse, etc.) **bzw. Pseudogetreide** (Buchweizen, Quinoa, etc.)

1 Portion Brot = 50g

1 Portion Getreideflocken = 30-45g (max. 1 Portion täglich)

1 Portion Nudeln, Reis, gekochtes Getreide/ Pseudogetreide = 80g (Rohgewicht)

1 Portion Kartoffeln = 200g (Rohgewicht) – max. 2 Portionen pro Woche

Raffinierte Getreideprodukte, Zucker und Süßspeisen (Kekse, Brioche, usw.) **nur selten konsumieren.**

Am besten Vollkornprodukte verwenden: diese sind ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreich

GETREIDE, -PRODUKTE UND KARTOFFELN

EIWEISSE

Rotes Fleisch: max. 100g pro Woche, **verarbeitetes Fleisch** (Aufschnitte, Wurstwaren) **vermeiden.**

Geflügel: max. 200g pro Woche

Fisch: 2 Portionen zu 105g pro Woche (am besten kleine, mediterrane Fische wie Makrelen, Sardinen und Sardellen)

Milch: max. 2 Portionen zu 125ml täglich (zu bevorzugen ist entrahmte oder teilentrahmte Milch)

Käse: max. 3 Portionen zu 100g pro Woche

Eier: max. 2 Stück pro Woche

Pflanzliche Eiweißquellen den tierischen vorziehen

Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, usw.): 3-8 Portionen zu 65g (getrocknet) bzw. zu 200g (frisch oder gekocht) pro Woche oder verarbeitete Produkte (Tofu, Tempeh, Sojaprodukte, Hummus, ...)

Auch Getreide, Gemüse, Nüsse und Samen enthalten Eiweiße!