

# 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](http://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](http://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

# DER NACHHALTIGE UND GESUNDE TAGESTELLER



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

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

# 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!**