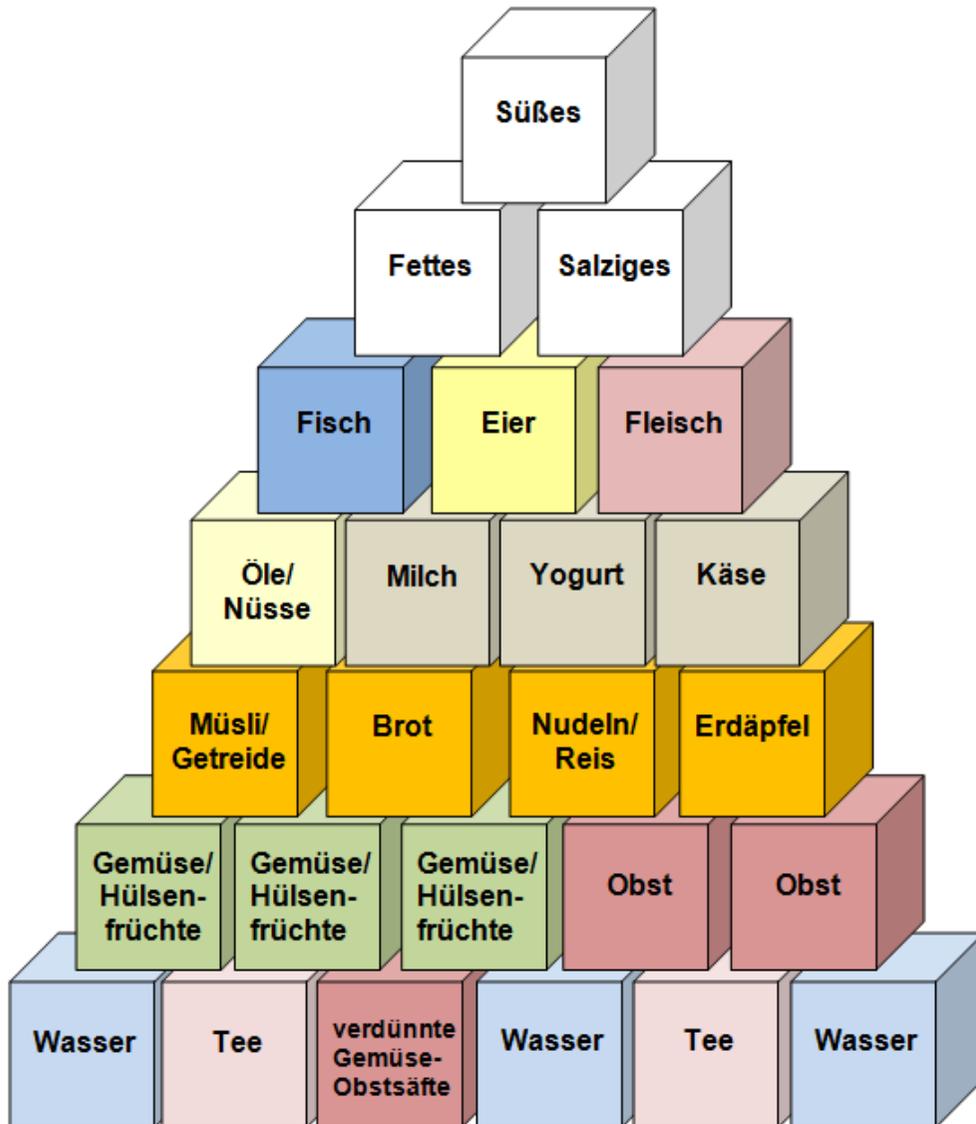




Ernährungspyramide

Dr. Beata SARIA

Ärztin für Allgemeinmedizin
 Fachärztin für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation



Salziges	selten bis nie	salzreiche Lebensmittel sollten generell vermieden werden wie z.B. gepökelte Lebensmittel, Knabbergebäck, gesalzene Nüsse, Fertigsaucen etc.
Süßes	selten	Zuckerhaltige Lebensmittel sowie energiereiche (kalorienhaltige) Getränke sollten selten verwendet werden; dazu zählen insbesondere Süßigkeiten, Mehlspeisen, Fastfoodprodukte, Snacks, Knabberereien und Limonaden;
Fettes	selten	Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm, Creme Fraiche sparsam verwenden
Fisch	mindestens 2 mal pro Woche	150 Gramm Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering oder heimische Kaltwasserfische wie Saiblinge
Fleisch/Wurst	maximal 3 mal pro Woche	100 bis 150 Gramm fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst maximal 3 Portionen pro Woche
Eier	3 mal pro Woche	jeweils 1 Stück
Gewürze	täglich bis 6 Gramm	statt Salz vermehrt Gewürze bis zu 6 Gramm pro Tag
Pflanzliche Öle/Nüsse	täglich 1-2 Esslöffel	Pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen; Qualität vor Quantität wie Oliven-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim, Sonnenblumen- oder Kürbiskernöl etc.
Milch-/produkte Hartkäse	täglich 3 Portionen	eine Portion entspricht 200 ml Milch, 180 bis 250 Gramm Yoghurt, 200 Gramm Topfen oder Hüttenkäse 50 bis 60 Gramm Hartkäse
Müsli		eine Portion entspricht 50 bis 60 Gramm Müsli/Getreideflocken
Getreide		eine Portion entspricht 150 bis 180 Gramm gekochtes Getreide bzw. 50 bis 60 Gramm rohes Getreide
Brot (Vollkorn)		eine Portion entspricht 50 bis 70 Gramm Vollkornbrot, Gebäck oder Weckerl
Nudeln		eine Portion entspricht 200 bis 250 Gramm gekochte Teigwaren bzw. 65 bis 80 Gramm rohe Teigwaren
Reis		eine Portion entspricht 150 bis 180 Gramm gekochten Reis bzw. 50 bis 60 Gramm rohen Reis
Erdäpfel	täglich 4 Portionen	eine Portion entspricht 200 bis 250 Gramm gekochte Erdäpfel
Gemüse		eine Portion entspricht 200-300 Gramm gegartes Gemüse oder 100-200 Gramm Rohkost oder 75-100 Gramm Salate
Hülsenfrüchte	täglich 3 Portionen	eine Portion entspricht 150 bis 200 Gramm gekochte Hülsenfrüchte oder 70 bis 100 Gramm rohe Hülsenfrüchte
Obst	täglich 2 Portionen	eine Portion entspricht 125 bis 150 Gramm Obst oder 200 ml Obst- oder Gemüsesaft
Flüssigkeit	täglich 1,5- 2 Liter	Wasser, ungezuckerter Kräuter- oder Früchtetee, verdünnte Obst-/Gemüsesäfte