

FACTSHEET: BESSER ESSEN!

Vitamine, Nährstoffe, Kohlenhydrate, Fette. Vegetarisch, vegan. Fast oder Slow Food. Bio oder konventionell. Essen kann manchmal ganz schön kompliziert sein, oder?

In Wirklichkeit ist es gar nicht so schwierig: Dein Körper braucht einfach viele verschiedene Stoffe, damit du Energie hast und gesund bleibst. Abwechslung ist wichtig, Genuss sowieso. Nichts ist verboten – es kommt auf die richtige Menge an.

WENN'S EINMAL SCHNELL GEHEN MUSS...

Kebap, Pizzaschnitte, Burger, Asia Nudeln. Wenn's einmal schnell gehen muss, greifen viele Leute zu Fast Food. Wer viel davon isst, isst zu fett und zu salzig. Außerdem fehlen Vitamine und Ballaststoffe. Wie wär's also zur Abwechslung 'mal mit einem (Vollkorn-)Weckerl mit Schinken und Paprika? Und solltest du manchmal einfach Lust auf Fast Food haben, genieß' deine Mahlzeit in Ruhe und lass' sie dir schmecken! Ein Mineralwasser statt eines Softdrinks dazu, einen Salat statt der Pommes oder einfach eine kleinere Portion und danach ein Apfel oder ein Stück Melone – schon hast du etwas Vielfalt in dein Essen gebracht.

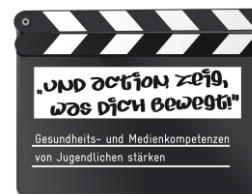
ZUCKER, ZUCKER, ZUCKER

Zucker steckt nicht nur in Softdrinks (z.B. in einem Liter Coca Cola ca. 40 Stück Würfelzucker) oder in Gummibärchen und Kuchen. Wusstest du, dass viele Firmen Zucker als Geschmacksverstärker nutzen, weil sich gesüßte Produkte besser verkaufen und auch länger haltbar bleiben? So kann ein Becher Fruchtojoghurt schon 'mal 13 Stück Würfelzucker enthalten, zwei Esslöffel Salatdressing drei Stück und auch das Ketchup ist nicht nur aus Tomaten: In jedem Esslöffel steckt ein Stück Würfelzucker! Auf den Verpackungen findest du normalerweise alle Informationen zu den Inhaltsstoffen. Salatdressing oder Fruchtojoghurt lassen sich zum Beispiel auch ganz einfach selbst machen – und das ganz ohne Zucker.

EIN MENSCH = 60% WASSER

Wusstest du, dass der menschliche Körper zu etwa 60 Prozent aus Wasser besteht? Um fit zu bleiben, brauchen wir daher jede Menge Flüssigkeit. Mindestens 1,5 Liter pro Tag, um genau zu sein. Am besten deckst du deinen Bedarf mit Wasser oder Mineralwasser. Softdrinks sind stark gesüßt. Orangen- oder Multivitaminsaft enthalten vielleicht Vitamine, aber meist genauso viel Zucker wie ein Cola! Daher: Säfte am besten verdünnen! Das ist nicht nur billiger, sondern auch gesünder. Ab und zu ein Kaffee, ein Schwarztee oder ein Energy Drink – alles kein Problem, ein bisschen Koffein darf sein. Aber Achtung: Ein sparsamer Umgang mit Energy Drinks ist gesünder und spart Geld. Außerdem sollten Energy Drinks nicht mit Alkohol gemischt werden! Das kann dir gesundheitlich schaden (z.B. Bluthochdruck, Austrocknung – vor allem, wenn du dich viel bewegst) und du unterschätzt die Wirkung des Alkohols.

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



GEFÜHLE ESSEN MIT

Eines ist klar: Es ist nicht immer Hunger, der uns essen lässt. Manche Neuigkeiten verderben den Appetit, andere machen Lust auf Süßes. Manchmal möchte man sich nach einem langen Tag einfach etwas gönnen, ein anderes Mal ist man auf Wolke 7 und vergisst ganz auf das Mittagessen. Essen und Gefühle gehören zusammen. Solange du dich dabei gesund fühlst und dich das Thema Essen nicht bedrückt oder dir Schuldgefühle macht, ist das auch kein Problem. Wenn du dich beim Essen aber deinen Gefühlen ausgeliefert fühlst und du deswegen besonders viel oder besonders wenig isst: Hör' in dich hinein und versuche herauszufinden, was dich wirklich bewegt. (Nicht-)Essen löst dein Problem sicher nicht! Wenn du das Gefühl hast, dass du alleine nicht weiterkommst: Lass dir helfen! Unter den Links findest du Servicestellen zum Thema.

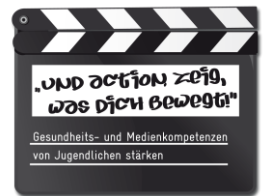
Tipps:

- Lass dir Zeit beim Essen. Wer hastig isst, isst schnell zu viel.
- Auf die Menge kommt es an! Ab und zu ein Burger ist kein Problem.
- Bleib kritisch! Check, was du isst und trinkst!
- Kochen kann Spaß machen – vor allem gemeinsam mit Freundinnen und Freunden. Einfach 'mal probieren!
- Zu viel, zu wenig, zu dick, zu dünn? Das Thema Essen stresst dich? Lass' dich beraten und unterstützen! Wir haben Kontaktadressen für dich zusammengestellt.

LINKS UND SERVICESTELLEN

- ✓ **Österreichische Ernährungspyramide**
www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Die_oesterreichische_ErnaehrungspyramideLN.html
- ✓ **SIPCAN Zucker Challenge**
www.sipcan.at/online-checklisten.html#challenge
- ✓ **Das Trink-Dreieck**
www.sipcan.at/uploads/2/8/1/4/28145439/schlautrinken_poster_trinkdreieck.pdf
- ✓ **Gesunde Rezepte**
www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ernaehrung-gesunde-rezepte.html
- ✓ **feel-ok.at zum Thema Ernährung**
www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/ernaehrung.cfm
- ✓ **Gesunder Lebensstil (Land OÖ)**
www.jugendservice.at/ernaehrung
- ✓ **Ernährungsquiz SVA**
www.sozialversicherung.at/expert/enb.cgi
- ✓ **Gesunde Ernährung schmeckt**
Download: www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/DOWNLOAD/Download-Bereich/Broschuere_Ernaehrung_Web.pdf

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



- ✓ **Essstörungshotline**
www.essstoerungshotline.at
Telefon: 0800 20 11 20
- ✓ **Hilfe bei Essstörungen in Wien. Information, Beratung**
Download: www.fem.at/shared/Esst_Beratungsstellen.pdf
E-Mail: hilfe@essstoerungshotline.at
- ✓ **sowhat – Beratungs- und Informationszentrum für Essstörungen**
www.sowhat.at
- ✓ **intakt – Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen**
www.intakt.at
- ✓ **Zentrum für Essstörungen**
www.essstoerungen.cc
- ✓ **FEM – Institut für Frauen- und Männergesundheit**
www.fem.at
- ✓ **Rat auf Draht**
www.rataufdraht.at
Telefon: 147

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.