

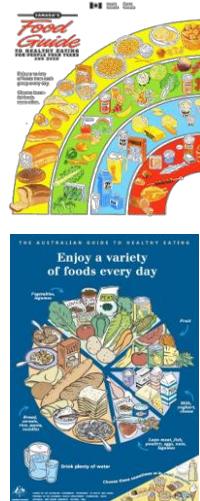
Was ist gesunde Ernährung?

Univ.-Lekt. Mag. Dr. Manuel Schätzer

12.06.2024

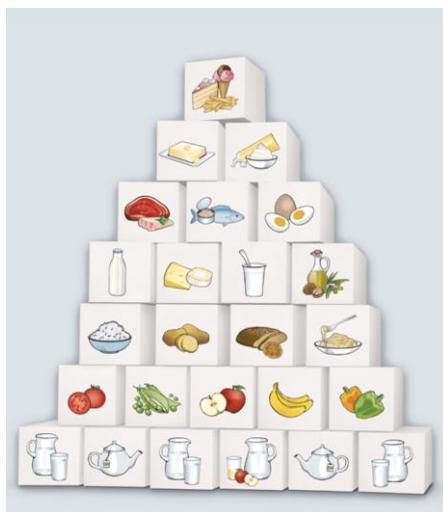


Orientierung



www.fao.org

Empfehlungen in Österreich



Energiedichte



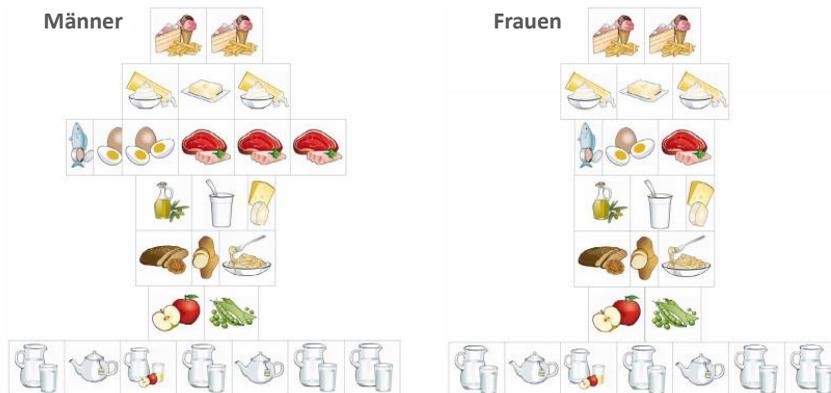
Nährstoffdichte

BMSGPK, 2023

Mein Ess- und Trinkverhalten



Status Quo in Österreich



Warum essen wir, wie wir essen?



Pränatal



Säugling und Beikostalter

**Gewohnheit
Hunger**



Kleinkind

**Visuelle Attraktivität
Vorlieben
Sicherheit**



Kind/Jugendlicher

**Gewichtskontrolle
Soziale
Normen/Image**

Renner et al., Appetite, 2012
Sproesser et al., Public Health Nutr, 2018

Warum essen wir, wie wir essen?



» **Vorbildwirkung**

- Eltern
- Pädagog*innen
- Peergroup

**Gesundheit
Bequemlichkeit
Preis**



» **Lernprozesse und Erziehung**

- Essen zu lernen, ist ein langjähriger soziokultureller Prozess
- Esskultur des sozialen Umfelds hat große Bedeutung
- Ernährungsgewohnheiten der Eltern spielen eine wichtige Rolle

**Geselligkeit
Emotionsregulierung
Tradition
Genuss**

Renner et al., Appetite, 2012
Sproesser et al., Public Health Nutr, 2018

Warum essen wir, wie wir essen?



**Wie kann ich das Ernährungsverhalten von mir
und meiner Familie positiv beeinflussen?**

Wie viel hochverarbeitete Lebensmittel konsumieren wir?



Studie aus dem Jahr 2022 mit Daten aus 22 EU-Ländern

Die durchschnittliche Energiezufuhr aus HvL betrug

562 kcal/Tag = 27,2 %

Land	Männer	Frauen
Italien	13,0 %	13,8 %
Kroatien	18,5 %	19,7 %
Frankreich	28,4 %	29,1 %
Österreich	31,7 %	30,2 %
Deutschland	38,0 %	38,9 %
England	39,7 %	41,3 %
Schweden	40,6 %	43,8 %

Beispiele von Ländern im niedrigsten, höchsten, mittleren Bereich der Energiezufuhr aus HvL.

Mertens et al., Eur J Nutr. 2022

Hochverarbeitete LM in Österreich



Die Top 6



Feinbackwaren

Wurstwaren

Soßen

Soft drinks

Schokolade

zusammengesetzte Gerichte



Mertens et al., Eur J Nutr. 2022

HvL erkennen - Salz

- » Die WHO empfiehlt **pro Tag eine Höchstmenge von 5 g (≈ 1 Teelöffel)**
- » durchschnittlich werden in Österreich 8 bis 12 g täglich aufgenommen.
- » Bei zu hoher Salzzufuhr steigt der Blutdruck, bei verminderter Salzzufuhr sinkt er. Diese Salzempfindlichkeit nimmt mit dem Alter zu.



ÖGK, 2020

HvL erkennen - Salz



Hasenegger et al., 2018

HvL erkennen - Salz



1 Dose Rindsgulasch (440g) = 4,4 g Salz



2 Scheiben Weizenbrot (100 g) = 1,4 g Salz



1/2 Pizza (210 g) = 3,8 g Salz



Soja Sauce (10 ml) = 1,6 g Salz



1/2 Packung Feta (100 g) = 2,4 g Salz



1x Salamisemmel = 2,8 g Salz



1 Paar Frankfurter (120 g) = 2,4 g Salz



1x Kornspitz mit Gouda = 1,6 g Salz

HvL erkennen - Salz

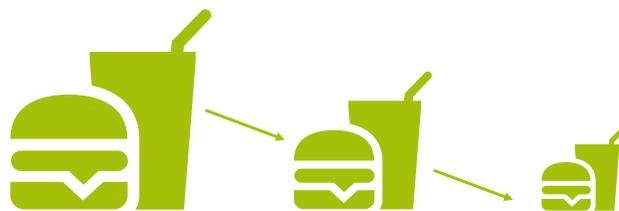
Achten Sie auf den Salzgehalt in der Nährwertkennzeichnung bei der Lebensmittelauswahl.

Orientierungshilfe: max. 1 g Salz pro 100 g Produkt



Potential der Portionsgröße

Um die Energiezufuhr zu verringern,
sind Maßnahmen zur Verringerung der Portionsgrößen
als ein zentraler Baustein von Public Health Strategien einzustufen.



Haynes et al., 2020

HvL erkennen - Zucker

» WHO Empfehlung:

- Weniger als 10 % der Energie aus freiem Zucker pro Tag = 50 g = **ca. 13 x** 
- Sinnvoll wäre sogar weniger als 5 % der Energie pro Tag = 25 g = **ca. 6,5 x** 

» Österreichischer Ernährungsbericht - die mittlere Zufuhr an „freiem Zucker“ pro Tag:

- **Männer** = 16,5 % = **ca. 21 x** 
- **Frauen** = 17,6 % = **ca. 22 x** 

Österreichischer Ernährungsbericht 2017

HvL erkennen - Zucker



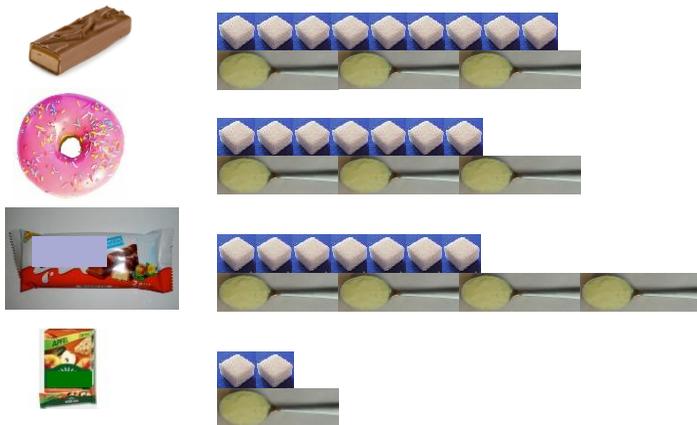
Kohlenhydrate



Zucker

Kohlenhydrate ≠ Zucker

HvL erkennen - Zucker



HvL erkennen - Zucker

Aufnahme von **weniger als 10 % des Gesamtenergiebedarfs** in Form von zugesetztem Zucker (sowie Zucker aus Säften)

In 500 ml (kleine PET-Flasche) sind enthalten:

Limonaden	
Sirup (1:6)	
gespritzter Apfel-S.	
Eistee	
Wellness-Getränke	
Energy Drink (250 ml)	



Klopeinersee 25 Millionen m³ Füllmenge

Limonadenkonsum der österreichischen Bevölkerung
Zeitraum: Schuleintritt bis zur Pensionierung (ca. 57 Jahre)

4.000 Liter

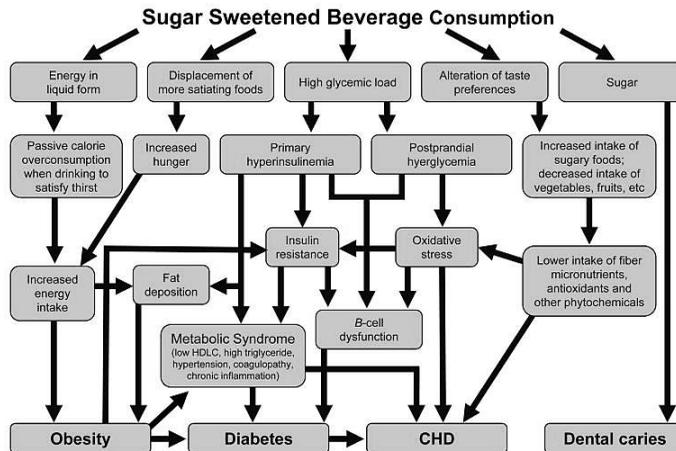


Tanklöschfahrzeug 20/40

Pro Kopf-Konsum von Limonadegetränken

Zeitraum: Schuleintritt bis zur Pensionierung (ca. 57 Jahre)

Zuckerhaltige Getränke & Gesundheit



Popkin BM and Hawkes C. Lancet Diabetes Endocrinol. 2016

SIPCAN Checklisten: Getränke



Getränke

» Orientierungskriterien bei Getränken:

- max 6,7 g Zucker pro 100 ml
(inkl. natürlich enthaltenem Zucker)
- keine Süßstoffe

Überprüfen Sie Ihr Produkt jetzt!

Online Zuckercheck

Oder holen Sie sich unsere App für den schnellen Check unterwegs!



Zuckerreduktion



Veränderung des durchschnittlichen Zuckergehaltes pro 100 ml in Getränken.



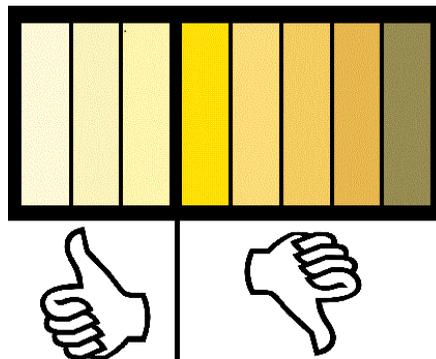
Viele Vorteile....

- » Ausreichend Wasser trinken:
- reduziert Kopfschmerzen
 - erhöht die Konzentrationsfähigkeit
 - fördert die Verdauung
 - stärkt das Immunsystem
 - verbessert die Haut
 - steigert das Wohlbefinden
 - reduziert vorzeitig Mortalität
 - fördert gesundes Altern



Popkin et al., Nutr Rev, 2010
Dmitrieva et al., EBioMedicine, 2022

Trinke ich genug?



Nach I.E. Armstrong, International Journal of Sport Nutrition, 1998

Motive für das Trinkverhalten



Die Top 5 der häuslichen Interventionsmöglichkeiten

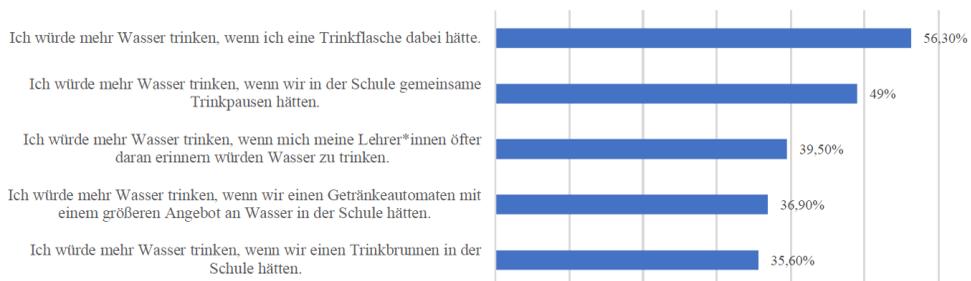


Baydar G., 2024

Motive für das Trinkverhalten



Die Top 5 der schulische Interventionsmöglichkeiten



Baydar G., 2024

Reichweite

Reichweite der schulbezogenen Maßnahmen von SIPCAN



Zielgruppe



~882.000

8- bis 18-jährige
Schüler*innen
in ganz Österreich

Reichweite Schulen

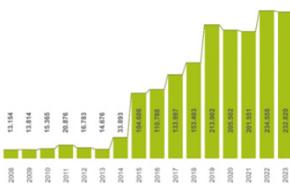


1.097

Schulen in ganz
Österreich nahmen an
unseren Programmen teil.



Reichweite



232.820

8- bis 18-jährige
Schüler*innen
in ganz Österreich

Reichweite

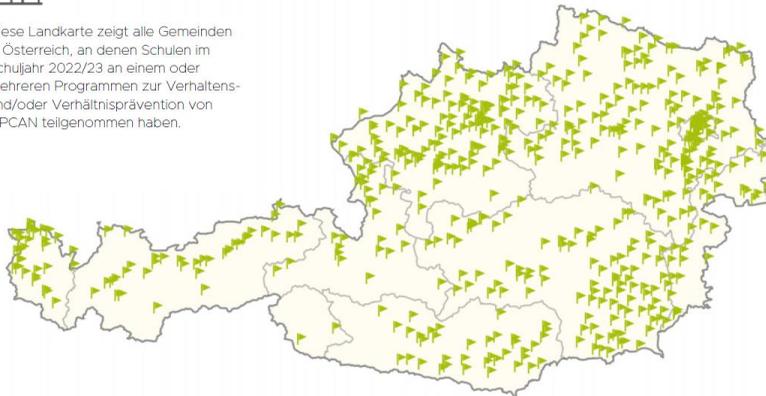
Reichweite der schulbezogenen Maßnahmen von SIPCAN



Reichweite Schulen



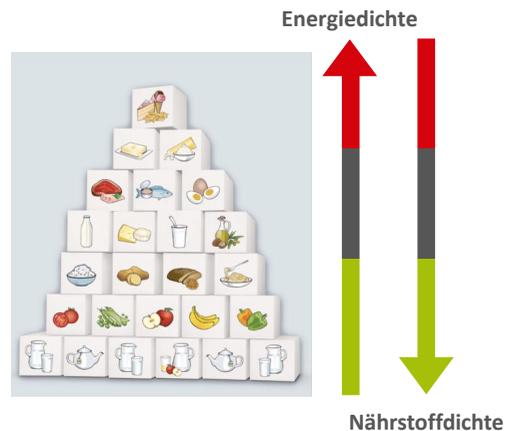
Diese Landkarte zeigt alle Gemeinden in Österreich, an denen Schulen im Schuljahr 2022/23 an einem oder mehreren Programmen zur Verhaltens- und/oder Verhältnisprävention von SIPCAN teilgenommen haben.



So gelingt Veränderung

1) Ich achte auf die Energiedichte!

- » Priorisieren Sie Lebensmittel mit viel Volumen und wenig Energie.
- » Weniger Fertigprodukte
 - Auf versteckte Zucker und Fette achten.
- » Nutzen Sie die Ernährungspyramide als Orientierung.



BMSGPK, 2023

So gelingt Veränderung

2) Ich achte auf den Salzgehalt!

- » Achten Sie bei der Lebensmittelauswahl auf den Salzgehalt in der Nährwertkennzeichnung!
- » Orientierungswert: max. 1 g Salz pro 100 g Produkt



Durchschnittsnährwerte pro 100 ml	
Energie	325 kJ/ 77 kcal
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	3,2 g
davon Zucker	0,6 g
Eiweiß	10 g
Salz	16,9 g

So gelingt Veränderung

3) Ich achte auf den Zuckergehalt!

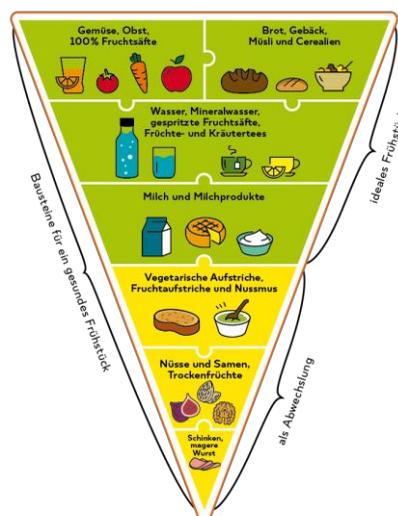
- » Achten Sie bei der Lebensmittelauswahl auf den Zuckergehalt in der Nährwertkennzeichnung!
- » Nutzen Sie den SIPCAN Online Zuckercheck zu Getränken, Milchprodukten, Milchalternativen sowie Müsliprodukten und Cerealien
- » Orientierungskriterien bei Getränken:
 - max 6,7 g Zucker pro 100 ml (inkl. natürlich enthaltenem Zucker)
 - keine Süßstoffe



So gelingt Veränderung

4) Ich achte auf ein gesundes Frühstück!

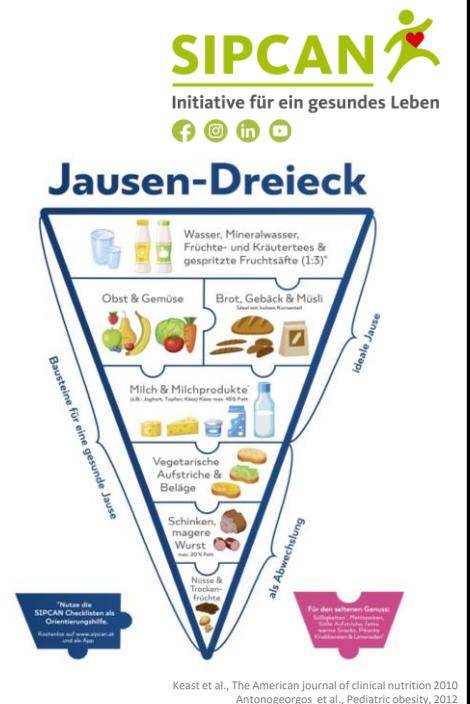
- » Frühstück führt zu :
 - positiven Effekten auf kognitive Leistungsfähigkeit
 - positiven Auswirkungen auf Stimmungsparameter
 - geringerer subjektiver Wahrnehmung von Hunger
- » Wenn es mal schnell gehen muss: Gesunde Muffins lassen sich gut vorbereiten und einfrieren – Rezeptideen auf: www.sipcan.at/schlafruehstueckenfuereltern



So gelingt Veränderung

5) Ich achte auch auf eine gesunde Jause!

- » Achten Sie darauf, dass Ihr Kind (bis 12J) neben den 3 Hauptmahlzeiten auch 2 gesunde Zwischenmahlzeiten erhält, da Zwischenmahlzeiten mit weniger Übergewicht und Adipositas assoziiert sind.
- » Jause ≠ Süßes
- » Ideale Jause:
 - Ideale Durstlöscher
 - frisches Obst und Gemüse
 - Brot, Gebäck, Müsli
 - Milch, Milchprodukte & Milchalternativen



So gelingt Veränderung

6) Ich fördere das Wasser trinken!

- » Immer eine Trinkflasche/Glas mit Wasser parat haben.
- » Vermeiden Sie Verbote.
- » Auf ideale Durstlöscher achten:
 - Wasser
 - Mineralwasser
 - ungesüßter Kräuter- und Früchtetee
 - gespritzter Fruchtsaft (1:3 verdünnt)
- » Orientierung bietet die SIPCAN Getränkliste.



So gelingt Veränderung

7) Ich achte auf die Portionsgröße!



Verringerte Energieaufnahme

Kleine Verpackung bzw. Darreichungsform (My plate als Orientierung)

weniger energiedichte und mehr nährstoffdichte LM wählen

auf eine intakte LM-Matrix und die eigene Sättigung achten

Kraak et al., Current Developments in Nutrition, 2023

So gelingt Veränderung

8) Ich schaffe passende Rahmenbedingungen!

- » Leben Sie Ihre Vorbildfunktion stärker aus.
 - Zu Hause
 - Beim Essen
 - Beim Einkaufen
- » Schaffen Sie gute Rahmenbedingungen zu Hause und in der Schule.



Sie gestalten die Ernährungswelt Ihres Kindes!



GesundheitsIMPULSE?
JETZT ZUM NEWSLETTER
ANMELDEN!





[@SIPCAN.AT](https://www.instagram.com/SIPCAN.AT)


[@SIPCAN-AT](https://www.youtube.com/SIPCAN-AT)

SIPCAN 
 Initiative für ein gesundes Leben





Unsere Rückenwind Post

Holt euch die Rückenwind-Post! So seid ihr stets am Laufenden und bekommt monatlich informative Leckerbissen sowie frische Motivation für euer Vorhaben.

[Zur Anmeldung](#)

