Österreichische Gesundheitskasse

Gesund essen – Power tanken

Ernährung: 12- bis 18-Jährige

Pressmaster / shutterstock.com

www.gesundheitskasse.at

Inhaltsverzeichnis

Dein Fahrplan durch die Welt der Lebensmittel 4
Getränke – clever auswählen zahlt sich aus 5
Gemüse, Salat und Obst – am besten bunt gemixt 8
Getreide(-produkte) und Kartoffeln –
volles Korn voraus 10
Milch und Milchprodukte – die Knochenstärker 13
Fleisch, Fisch und Eier – das Eiweiß-Trio 14
Süßes und Snacks – die Extras 16
Fette und Öle – sparsam, aber doch 18

Das richtige Timing - wann und wie oft 19

Der Mahlzeitenteller 20

Interessantes zum Schluss 25
Bewegung 25
Fast Food 26
Vegetarische Ernährung 27

Die Mengen und Portionsgrößen in der gesamten Broschüre beziehen sich auf Durchschnittswerte für gesunde Jugendliche und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität variieren.

Bring Power in dein Leben!

Möchtest du den ganzen Tag über richtig **fit sein**? Willst du **Gehirnpower tanken** und dir so Zeit beim Lernen sparen?

Dann bring Abwechslung auf deinen Teller – so hast du **Spaß beim Essen** und nimmst genügend **Vitamine** und **Nährstoffe** zu dir.

Wie du dich vielfältig, clever und bunt ernährst, erfährst du in dieser Broschüre.

Viel Spaß beim Ausprobieren!
Deine Österreichische Gesundheitskasse

Dmytro Zinkevych / shutterstock.com

Dein Fahrplan durch die bunte Welt der Lebensmittel

Damit dein **Körper gut funktioniert** und du voller Energie bist, braucht es **viele verschiedene Nährstoffe**. Je abwechslungsreicher du isst und je vielfältiger deine Lebensmittelauswahl ist, desto besser bist du versorgt.

Es gibt nämlich nicht „das eine Superfood“, das alle wichtigen Inhaltsstoffe, die du brauchst, enthält. Wie du die **verschiedenen Lebensmittelgruppen** am besten kombinierst, findest du im Anschluss auf unserem Mahlzeitenteller (S. 20).

Getränke – clever auswählen zahlt sich aus!

Wusstest du, dass dein Körper zu **zwei Drittel aus Wasser** besteht? Das muss laufend aufgefüllt werden, denn du verlierst ständig Flüssigkeit (z. B. wenn du auf die Toilette gehst, beim Schwitzen und sogar beim Atmen). Ohne Wasser geht gar nichts!

Daran merkst du, dass du zu wenig getrunken hast:

- Du fühlst dich müde und schlapp.
- Du kannst dich schlecht konzentrieren.
- Du bekommst Kopfschmerzen.
- Dir wird schwindelig oder du hast Kreislaufprobleme.
- Du hast einen trockenen Mund oder trockene Haut.
- Du hast Probleme mit der Verdauung.

Cooler Tipp

Regelmäßig trinken

Rund 1,5 Liter Flüssigkeit solltest du täglich trinken. Machst du Sport oder ist es sehr heiß - dann noch mehr.

Rechne dir selbst aus, wie viel Wasser du brauchst:

Pro kg Körpergewicht = ca. 40 ml

Beispiel:
50 kg x 40 ml = 2 Liter pro Tag
(Flüssigkeit aus Trinken und Essen)

Anatoliy/Cherkas / shutterstock.com

Die besten Durstlöscher:

Top	Flop
+ Leitungswasser	– Limonaden, Eistee
+ Mineralwasser	– Energydrinks
+ Ungesüßter Kräuter- und Früchtetee	– Fruchtnektar/-saftgetränk
+ stark verdünnte 100% Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft: 3 Teile Wasser)	– Fruchtmolke
	– alkoholische Getränke
	– Kaffee
	– Milch

Wieviel Zucker steckt in deinem Getränk?

Dass zu viel Zucker ungünstig für dich ist, weißt du. Hier findest du ein paar Beispiele, die dir bei der richtigen Auswahl helfen:

Getränk	Würfelzucker pro halbem Liter
Leitungs-, Mineralwasser	0
Mineralwasser mit Geschmack	4 - 5
Eistee	7 – 9
Cola	13 – 14
Energydrink	14

1 Stück Würfelzucker = ca. 3,9 g

shutterstock.com

Energydrinks & Co

Laut Werbung verleihen manche Energydrinks angeblich Flügel. Was wirklich stimmt ist, dass dich die Mischung aus Koffein, Taurin und Zucker kurzfristig wacher macht und die Konzentration steigen kann. Danach fällt deine Leistung aber umso schneller wieder ab. Außerdem enthalten Energydrinks Säuerungsmittel, die schlecht für deine Zähne sind.

Gut zu wissen!

Das kann passieren, wenn du zu viel Koffein im Körper hast:

- Du wirst unruhig und nervös.
- Du kannst schlecht einschlafen.
- Du bekommst Kopfschmerzen.
- Du zitterst und dein Herz rast.

In Kombination mit Alkohol verstärken sich diese Effekte und belasten deinen Kreislauf stark - koffeinhaltige Getränke und Alkohol sind daher keine Durstlöscher und sollten möglichst gemieden werden!

Außerdem schädigt Alkohol deine Leber und trägt zu Übergewicht bei. Denn Alkohol enthält fast doppelt so viele Kalorien wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Eiweiß.

Gemüse, Salat und Obst – am besten bunt gemixt

Gemüse und Obst sind das **perfekte Superfood!** Sie enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe, die dich und dein Immunsystem richtig fit machen. **Täglich drei Portionen Gemüse/Salat** und **zwei Portionen Obst** sind ideal.

Das ist eine Portion:
Siehe auch S. 24

Eine Handvoll entspricht einer Portion Gemüse, Hülsenfrüchte oder Obst! Für Salat, zerkleinertes Gemüse oder Beeren gelten zwei Handvoll als Maß.

Gut zu wissen!

Hol dir deinen Vitamin-Kick!

Greif am besten zu frischem Obst und Gemüse aus deiner Region. Das ist auch gut für die Umwelt.

Power-Tipp

Pepp deine Mahlzeiten auf:

- Gemüsesticks und Joghurtdip als Knabberspaß
- Paprikaringe oder Gurkenscheiben im Jausenbrot
- Tomaten, Paprika, Mais und Käsewürfel im frischen Nudelsalat
- Gemüsestücke in einer fruchtigen Tomatensoße mit Spaghetti
- Trockenfrüchte als Knabberei für zwischendurch
- frisches Obst, klein geschnitten im Müsli oder Joghurt
- hin und wieder frisch gepresst als Saft oder Smoothie

Inga Nielsen / shutterstock

Katrinshine / shutterstock.com

Jocelique / shutterstock.com

Getreide(-produkte) und Kartoffeln – volles Korn voraus

Getreide und daraus hergestellte Produkte (z.B. Nudeln, Reis, Gries, Brot) sowie Kartoffeln sind **Kohlenhydrate** und gehören **vier bis fünf Mal am Tag** auf den Tisch. Bevorzugt in der Vollkornvariante, das macht dich länger satt und versorgt dich lange mit Energie. Heißhunger hat bei Vollkorn kaum eine Chance.

Im Gegensatz dazu bekommst du bei Weißmehlprodukten wie z.B. Weißbrot und Semmeln schnell wieder Hunger.

Das ist eine Portion:
Siehe auch S. 22

Gut zu wissen!

Achtung - Falle!

Einzelne Körner oder eine dunkle Farbe machen noch kein Vollkornbrot! Nur wenn wirklich Vollkorngetreide oder Vollkorn-Getreideschrot im Brot stecken, darf der Hersteller Bezeichnungen wie Vollkorn oder Vollgetreide im Namen angeben.

simonidadj / shutterstock.com

So können deine idealen Kraftspender aussehen:

Power-Tipp

- **Guter-Start-Frühstück:**
  Overnight-Oats mit Milch, Nüssen und frischem Obst (Rezept S. 12)

- **Jause mit Powerkick:**
  Roggenbrot oder Dinkelweckerl mit Käse oder Schinken, dazu Tomaten- und Gurkenscheiben

- **Fit&Frisch zu Mittag:**
  Nudel-, Reis- oder Kartoffelgerichte kombiniert mit knackigem Salat und Gemüse, Fisch, Fleisch oder vegetarisch mit Kichererbsen oder Tofu

- **Hungerkiller am Abend:**
  Eine dicke Scheibe Brot mit Topfen-Kräuter-Aufstrich und köstlichem Gemüse; auch ein Reissalat mit Kichererbsen sorgt für Abwechslung und ist ein Hit.

Maraze / shutterstock.com

Christian Jung / shutterstock.com

kriangkrai jokkaew / shutterstock.com

REZEPT: Apfel-Overnight-Oats

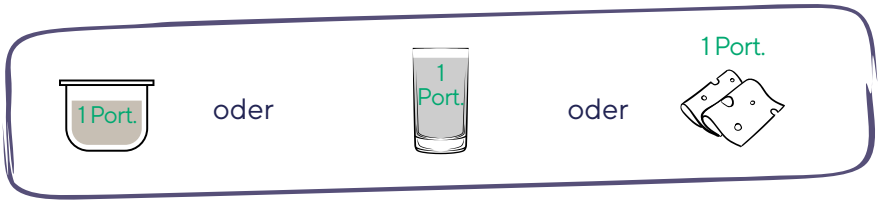
Zutaten (2 Personen):
80 g Haferflocken (Oats)
2 EL gemahlene Walnüsse
300 ml Milch (oder mit Calcium angereicherter Pflanzendrink)
1 Apfel
2 EL Rosinen
1 TL gemahlener Zimt
2 EL Mandelblättchen

Zubereitung:
Verrühre die Haferflocken mit den gemahlenen Walnüssen und der Milch, verteile die Masse auf zwei Schälchen oder (Schraub-)Gläser. Schneide den Apfel in kleine Stücke. Würze mit Zimt und vermische alles miteinander. Verschließe die Gläser und lass die Oats über Nacht im Kühlschrank quellen. Am nächsten Tag mit den Mandelblättchen garnieren und genießen.

Milch und Milchprodukte – die Knochenstärker

In Milch, Joghurt, Käse oder Topfen stecken viel **Eiweiß und Kalzium**. Kalzium ist wichtig für starke Knochen, gesunde Zähne und für die Muskelfunktion. Mit **drei Portionen Milchprodukten** täglich ist dein Kalziumspeicher gut aufgefüllt.

Milch solltest du nicht gegen den Durst trinken, es ist ein Nahrungsmittel und kein Getränk.



So mixt du deinen extra Kalziumkick:

- Milch und frisches Obst – fertig ist ein toller Fruchtshake.
- Getreide mit Milch oder Topfen ergibt einen cremigen Grießbrei oder saftigen Reisauflauf.
- Naturjoghurt lässt sich mit etwas Honig, Zimt, Kakao oder Marmelade zu einer wahren „Götterspeise“ verwandeln.
- Kartoffeln werden mit einer Joghurt-Sauerrahm-Sauce erst richtig lecker.

Iryna Melnyk / shutterstock.com

Juefrateam / shutterstock.com

Gorodenkoff / shutterstock.com

Fleisch, Fisch und Eier – das Eiweiß-Trio

Fleisch und Wurst liefern **Eiweiß**, zum Teil sind sie aber stark verarbeitet und einige Sorten fettreich. Das ist weniger gut, da Fett ein wahrer Leistungskiller ist und zu viel davon auch dick machen kann.

Iss daher einfach **nicht jeden Tag** Fleisch und Wurst. Es hilft auch, wenn du magere Wurstsorten wie Schinken oder Krakauer auswählst und bei Fleisch auf die Zubereitung achtest. **Gebratenes ist besser** als Paniertes, also Grillhuhn vor Nuggets.

Zwei bis drei Mal pro Woche ein Handteller großes Stück Fleisch ist völlig in Ordnung!

Das ist eine Portion:
Siehe auch S. 23

Gut zu wissen!

Hol dir den Energie-Kick!

Fleisch ist eine gute Eisenquelle, wichtig für deine Blutbildung und den Sauerstofftransport!

Gesund und leicht

Fisch ist eine **gute Alternative** zu Fleisch. Neben hochwertigem Eiweiß liefern vor allem Salzwasserfische viel Jod.

Also: Ein bis zwei Mal pro Woche Fisch ist top! Er schmeckt mit Nudeln, auf der Pizza, im Salat, im selbstgemachten Fischburger oder einfach nur gebraten bzw. gegrillt. **Heimische Fischsorten** wie Forelle oder Saibling sind eine besonders gute Wahl.

Ob hartes oder weiches Ei, Omelett, Eierspeise, Spiegelei, im Salat oder auf´s Brot – **Eier sorgen für Abwechslung** im Eiweiß-Trio.

Power-Tipp

Martin Turzak / shutterstock.com

sweet marshmallow / shutterstock.com

Süßes und Snacks - die Extras

Süßes, Knabbereien, Fast Food oder Limonaden zählen zu den Extras. Sie liefern **wenig bis gar keine Vitamine oder Mineralstoffe**, sondern in erster Linie Fett, Zucker und Kalorien. Genießen ist aber auch hier erlaubt!

In **geringen Mengen**, zum Beispiel als **Nachtisch**, sind süße Goodies vollkommen okay. Eine **kleine Handvoll** maximal **1x pro Tag** - das Maß für die Extra-Portion.

Das ist eine Portion:

Beispiele:

1 Handvoll Gummibärchen (10-15 Stück).....

1 – 1 ½ Rippen Schokolade (25 g).....

1 Handvoll Chips (20-30 g).....

4 – 5 Butterkekse (25 g).....

1 Glas Cola (200 ml).....

shutterstock.com

Gut zu wissen!

Vorsicht – versteckter Zucker!

Zucker findest du nicht nur in Süßigkeiten oder Limos, sondern in vielen anderen Produkten (z. B. Ketchup oder Fertigpizza).

So viel Zucker isst du durchschnittlich mit

Milchschokolade 1 Tafel (100 g)	14 - 15	
1 Becher Fruchtjoghurt (180 g)	5 – 6	
Nuss-Nougat-Creme 1 gestrichener Esslöffel (20 g)	3	
10 Gummibärchen	3	
Marmelade 50% Frucht 1 gestrichener Esslöffel (20 g)	2 - 3	
Instant-Kakao 1 gestrichener Esslöffel (10 g)	2	
Ketchup 1 gestrichener Esslöffel (20 g)	1	

1 Stück Würfelzucker = ca. 3,9 g

Die paar gönn ich mir heute!

Fette und Öle – sparsam aber doch

Dein Körper benötigt jeden Tag eine **kleine Menge Fett**. Das gilt vor allem für hochwertige Pflanzenöle wie zum Beispiel Raps- oder Olivenöl. Lein- oder Walnussöl sind für die kalte Küche - etwa Salate und Dips - bestens geeignet. Diese Öle enthalten Fettsäuren, die dein Körper selbst nicht bilden kann, die für dich aber lebensnotwendig sind.

Power fürs Gehirn

Auch eine kleine **Handvoll ungesalzene Nüsse** ist als **Gehirnnahrung** ideal. Bei Butter, Margarine, Mayonnaise oder Schlagobers sei sparsam.

Alexander Prokopenko / shutterstock.com

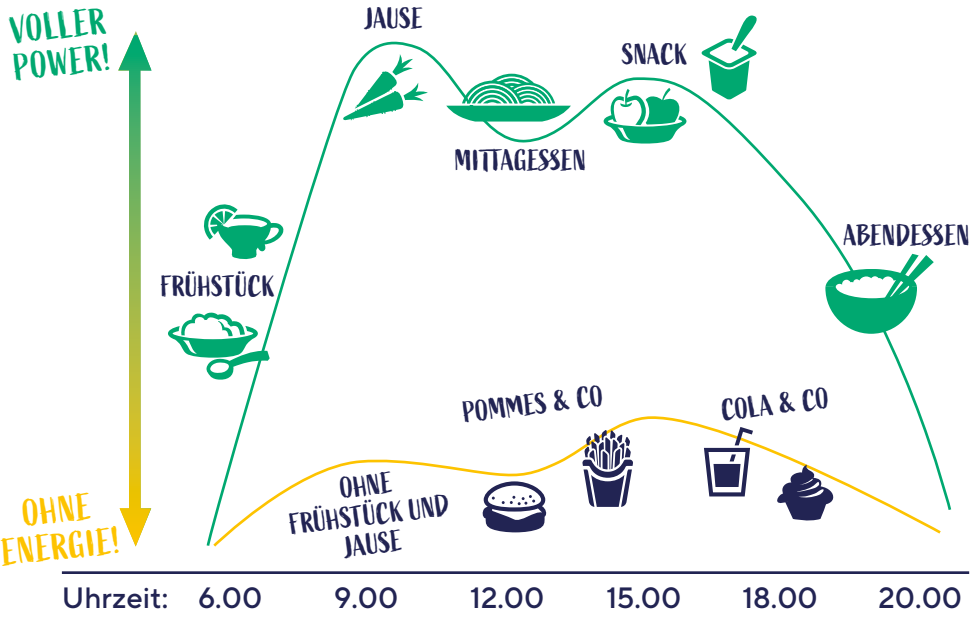
Das richtige **Timing**

Die Leistungskurve zeigt dir, wann dein Körper **Höchstleistungen** bringen kann und wann er Pausen braucht. Das Gute ist, du kannst das selbst beeinflussen. Je nachdem, was du isst und wie oft du isst, bist du entweder **topfit (fünf Mahlzeiten)** oder eher **müde (nur drei Mahlzeiten)**. Einmal geht das Lernen also ganz leicht, weil du dich gut konzentrieren kannst, einmal ist es mühsam und das Merken fällt deutlich schwerer.

Am besten gibst du deinem Körper regelmäßig Energienachschub – so bleibst du topfit!

Gut zu wissen!

Topfit durch den Tag - die Leistungskurve



Der Mahlzeitenteller – dein perfekter Wegweiser

Der Mahlzeitenteller zeigt dir **auf einen Blick**, wie du dir clever und bunt dein Essen zusammenstellen kannst. Du siehst gleich, wovon du mehr und wovon du weniger brauchst. Deine Hauptmahlzeiten - **Frühstück, Mittagessen und Abendessen** - bestehen idealerweise aus einem zuckerfreien Getränk und diesen drei Elementen:

- Kohlenhydrate
- Eiweiß
- Gemüse, Salat und/oder Obst

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

4 bis 5 x Getreide und daraus hergestellte Produkte, Kartoffeln am Tag

1,2 bis 1,5 Liter Wasser am Tag

2 x Obst am Tag

3 x Gemüse am Tag
(roh und gekocht)

2 bis 3 x Fleisch in der Woche
1 bis 2 x Fisch in der Woche
maximal 3 Eier in der Woche

3 x Milch &
Milchprodukte am Tag

alternativ **Hülsenfrüchte**
z.B. Bohnen, Linsen, Tofu

So sieht deine **optimale Mahlzeit** aus:

1/3 Kohlenhydrate

Maria Symchych / shutterstock.com

Ein Drittel der Mahlzeit sind Kohlenhydrate

Beispiele:
Reis, Nudeln, Hirse, Polenta, Couscous, Quinoa, Kartoffeln, Brot, Getreideflocken

KOHLENHYDRATE

4 -5 Portionen/Tag (Rohgewicht)

1 Portion für 12-14 Jahre	1 Portion für 15-18 Jahre
Brot/Gebäck: 100 g Müsli/Flocken: 60 bis 70 g Reis/Getreide: 50 bis 60 g roh, 150 bis 180 g gekocht Nudeln: 60 bis 70 g roh 180 bis 210 g gekocht Kartoffeln: 270 g	Brot/Gebäck: 125 g Müsli/Flocken: 75 g Reis/Getreide: 75 g roh, 225 g gekocht Nudeln: 75 g roh, 225 g gekocht Kartoffeln: 300 g

1/3 Eiweiß

Ein Drittel der Mahlzeit ist Eiweiß

Beispiele:
Fleisch und Wurst, Fisch, Käse, Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Eier, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen etc.), Soja und daraus hergestellte Produkte wie Sojajoghurt, Tofu etc.

EIWEISS

3 Portionen/Tag

1 Portion für 12-14 Jahre	1 Portion für 15-18 Jahre
Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt, Topfen, Hüttenkäse: 150 bis 200 g Käse: 30 g	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt, Topfen, Hüttenkäse: 150 bis 200 g Käse: 30 g

1 Portion/Tag Rohgewicht

1 Portion für 12-14 Jahre	1 Portion für 15-18 Jahre
Fisch: 90 bis 100 g Fleisch: 90 bis 100 g Wurstwaren: 50 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- & Lupinenprodukte: 90 bis 100 g	Fisch: 100 bis 120 g Fleisch: 100 bis 120 g Wurstwaren: 50 bis 60 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- & Lupinenprodukte: 100 bis 120 g

1/3 Gemüse & Obst

Ein Drittel der Mahlzeit besteht aus Gemüse, Salat und/oder Obst

Beispiele für Gemüse:
Karotte, Paprika, Gurke, Tomate, Kohlrabi, Sellerie, Pastinake, Karfiol, Brokkoli, Melanzani, Zucchini, Spinat, rote Rübe, Spargel, Fenchel

Beispiele für Salat:
Häuptelsalat, Eisbergsalat, Chinakohl

Beispiele für Obst:
Apfel, Birne, Marille, Pfirsich, Heidelbeere, Himbeere, Erdbeere, Weintraube, Banane, Orange, Kiwi, Melone

GEMÜSE + OBST

3 Portionen Gemüse/Tag

2 Portionen Obst/Tag

1 Portion für 12-14 Jahre		1 Portion für 15-18 Jahre	
Gemüse gegart:	200 g	Gemüse gegart:	240 g
Rohkost:	100 g	Rohkost:	120 g
Salat:	75 g	Salat:	80 g
Hülsenfrüchte:	100 g roh, 200 g roh	Hülsenfrüchte:	100 g roh, 200 g roh
Obst:	120 g	Obst:	120 g

BearFotos / shutterstock.com

Bewegung

Bewegung stärkt nicht nur deine **Muskeln, Gelenke und Knochen**, auch deine **Gehirnleistung** profitiert davon. Du kannst dich besser konzentrieren und bist allgemein leistungsfähiger. **Sport hilft auch dabei, Stress abzubauen**. Los, komm hoch von der Couch!

Fast Food

Dass klassisches Fast Food (auch Junk Food, junk = Müll) wie Burger, Kebab oder Pommes in erster Linie **Fett und Kalorien liefert**, ist klar. Schnell in der Pause gesnackt, machen sie dich **schlapp und müde**.

Es geht auch anders – probiere es einfach aus!

So ...

1 Doppelburger

509 Kalorien
28 Gramm Fett

oder lieber so

Power-Tipp

1 Grahamweckerl mit Kräuteraufstrich, Farmerschinken, Tomatenscheiben

+

1 Becher Naturjoghurt 3,6%

+

1 kleiner Apfel

506 Kalorien
12,2 Gramm Fett

shutterstock.com

Vegetarische Ernährung

Ein **Verzicht auf Fleisch und Fisch** ist grundsätzlich kein Problem, wenn du ein paar Dinge beachtest. Damit du gut mit **Eiweiß** versorgt bist, greife mehrmals täglich zu **Milch** und/oder **Milchprodukten**, Sojaprodukten oder Hülsenfrüchten. Eier sind ebenfalls gute Eiweißlieferanten.

Vitamine, Vitamine

Damit du **Eisen** aus pflanzlichen Lebensmitteln (etwa Vollkornprodukte, Haferflocken, Hirse, Hülsenfrüchte) besser aufnimmst, hilft dir **Vitamin C**. Besonders gute Vitamin C-Bomben sind etwa Paprika, Brokkoli, Karfiol, Orangen, Zitronen, Erdbeeren oder schwarze Johannisbeeren.

Gut zu wissen!

Hol dir den Muskel-Kick!

Amaranth, Hirse oder Quinoa sind tolle pflanzliche Eisenlieferanten. Sie enthalten reichlich Kalzium für starke Knochen und Magnesium, das besonders bei Sport und Stress wichtig ist.

Nina Firsova / shutterstock.com

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien
Bildquellen: shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.
August 2023

14-ÖGK/GFP-99/5b-30.11.23