

Informationen



STEIRISCHER ERNÄHRUNGS-KOMPASS



Broschüren



Beratung



Diese Broschüre hilft Ihnen bei der Suche nach

- ✓ steirischen Stellen, die Ernährungs-Beratung anbieten,
- ✓ guten Ernährungs-Informationen, die Sie kostenlos im Internet bekommen
- ✓ und guten Ernährungs-Broschüren, die Sie kostenlos bestellen können.



Impressum



Herausgeber und Medieninhaber



Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz
Verantwortlich für den Inhalt: Mag.^a Martina Karla Steiner, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung

Grafische Gestaltung: TORDREI; Fotos: www.bigshot.at/Christian Jungwirth; istockphoto.com;
Lektorat der 1. Auflage: Mag. Werner Schandor; Übersetzung in Leicht Lesen: capito.

2. Auflage: Jänner 2022

Die Inhalte des Folders entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung.
Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Das Literaturverzeichnis zur Broschüre finden Sie online unter www.gemeinsam-geniesSEN.at → Ernährungsbroschüren & Berichte
Diese Broschüre wurde im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark erstellt.

**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK

Ein besonderer Dank ergeht an die Ärztekammer Steiermark sowie an die Apothekerkammer Steiermark für die Unterstützung bei der Verteilung dieser Broschüre.



Weiters danken wir den hier genannten Institutionen und Programmen, die uns ihre Informationen zur Verfügung gestellt haben.

Inhalt



Allgemeine Informationen	5
Geprüfte und sichere Informationen über gesunde Ernährung	5
Persönliche Ernährungs-Beratung	6
Was kostet eine persönliche Ernährungs-Beratung?	7
Für wen ist eine Ernährungs-Beratung sinnvoll?	8
Wann ist Beratung oder Betreuung besonders sinnvoll?	9
Gut zu wissen über: BMI	10
Gut zu wissen über: Mangelernährung	11
Gut zu wissen über: Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten	12
Gut zu wissen über: Nahrungs-Ergänzungsmittel	13
Steirische Beratungs-Angebote und Informations-Stellen zur Ernährung	15
Angebote für alle Steirerinnen und Steirer – unabhängig von der gesetzlichen Versicherung	15
Angebote für Versicherte von einzelnen gesetzlichen Versicherungen	37



TOMATEN AUF
DEN AUGEN?



Geprüfte und sichere Informationen über gesunde Ernährung

Immer wieder kann man in Zeitungen oder Werbesendungen Aussagen über die Ernährung lesen. Zum Beispiel: „Grüner Tee kann schädlich sein“ oder „Spätes Abendessen macht Übergewicht“.

Verunsichert Sie das? Das ist verständlich, denn diese Aussagen sind oft nicht richtig.

Die Donau-Universität Krems hat im Jahr 2015 eine Studie zu diesem Thema veröffentlicht. Die Studie hat ergeben, dass die österreichischen Medien sehr oft über Ernährung berichten, ohne wirklich die Fakten zu berücksichtigen. 60 Prozent der Berichte sind stark übertrieben. Nur 11 Prozent sind korrekt. Das ist bei allen Medien gleich.

DESHALB UNSER TIPP FÜR SIE

TIPP!

Vertrauen Sie nur geprüften und sicheren Ernährungs-Informationen!

Vertrauen Sie am besten nur Informationen von öffentlichen Stellen oder Fachgesellschaften!

Schauen Sie auf:

- **www.gesundheit.gv.at** / Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Die öffentliche Gesundheits-Website des Staates Österreich bietet Ihnen leicht verständliche Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit.
- **www.medizin-transparent.at** / Donau-Universität Krems
Diese Website überprüft für Sie, ob Medienberichte und Beiträge aus der Werbung wahr sind. Außerdem überprüft sie Behauptungen zum Thema Gesundheit.
- **www.gemeinsam-genießen.at** / Gesundheitsfonds Steiermark
Diese Website ist von der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN. Hier finden Sie Ernährungs-Informationen für alle Altersgruppen und Informationen zu steirischen Ernährungs-Angeboten.

Es gibt noch weitere Möglichkeiten

In dieser Broschüre finden Sie Hinweise, wo Sie kostenlose Ernährungs-Broschüren und persönliche Ernährungs-Beratung erhalten. Sie können eine dieser sicheren Möglichkeiten nutzen. Achten Sie dazu ab Seite 16 auf die Symbole am Ende der Seiten.



Persönliche Ernährungs-Beratung



Oft gibt es Schlagzeilen, die sehr gut klingen. Zum Beispiel „5 Kilo weniger in einer Woche“ oder „Flacher Bauch in 3 Tagen“. Würden Sie sich das nicht auch wünschen?

Leider bringen solche Versprechungen statt der gewünschten Gewichtsabnahme nur Enttäuschung, weil es einen Jo-Jo-Effekt gibt. Bald hat man wieder das gleiche Gewicht wie vorher.

Wenn Sie Gewicht verlieren wollen, dann tun Sie es langsam. Und denken Sie daran: Weniger Gewicht ist nicht nur für die Figur gut. **Das richtige Gewicht kann manche Krankheiten lindern.** Weniger Gewicht kann auch dazu führen, dass Sie in bestimmten Fällen weniger Medikamente nehmen müssen.

DESHALB UNSER TIPP FÜR SIE



Die persönliche Ernährungs-Beratung

Falsche Ernährung kann zu Beschwerden und sogar **Krankheiten** führen. Wurde bei Ihnen eine Krankheit festgestellt, die auch durch falsche Ernährung kommen kann? Zum Beispiel: zu hoher Blutdruck, zu hohe Blutfettwerte, Zuckerkrankheit oder starkes Übergewicht?

- Lassen Sie sich von einer **Diätologin** oder einem **Diätologen** beraten! Dazu brauchen Sie vorher eine Überweisung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Diätologinnen und Diätologen sind Fachleute für Ernährung. Ihre Ausbildung zum Thema Ernährung dauert 3 Jahre.
- **Ärztinnen** und **Ärzte** können Sie auch direkt beraten. Das Diplom „Ernährungsmedizin“ der Akademie der Ärzte zeigt Ihnen, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine spezielle Zusatzausbildung hat.



Aber es gibt noch **andere Gründe**, warum eine Ernährungs-Beratung sinnvoll ist. Wenn eine der folgenden Aussagen auf Sie zutrifft, sollten Sie ebenfalls über eine Ernährungs-Beratung nachdenken:

- Ich mache sehr viel Sport (Leistungssport).
- Ich bin übergewichtig, bin deshalb aber nicht krank.
- Ich bin schwanger oder ich stille.
- Ich bin unsicher bei der Ernährung meines Kindes.

In diesen Fällen passen nicht nur Ärztinnen und Ärzte oder Diätologinnen und Diätologen für eine Beratung. Sie können auch zu einer **Ernährungs-Wissenschaftlerin** oder einem **Ernährungs-Wissenschaftler** gehen. Ihre Ausbildung zum Thema Ernährung dauert 5 Jahre.

INFORMATION

Persönliche Ernährungs-Beratung dürfen **nur Fachleute mit einer speziellen Ausbildung** machen. Achten Sie auf die Berufsgruppen, die bei diesem Tipp genannt sind. Achten Sie sonst auf den Gewerbeschein „Lebens- und Sozialberatung, eingeschränkt auf Ernährungs-Beratung“.

Was kostet eine persönliche Ernährungs-Beratung?



Die **österreichischen Sozialversicherungen** bietet Ernährungs-Beratung, Schulungen und Vorträge an. Wenn Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen, sind diese Angebote entweder **kostenlos**, oder sie kosten nur wenig Geld oder sind kostenreduziert. Informieren Sie sich zu den Angeboten ab Seite 18.

Wenn Sie in einem **Krankenhaus** oder in einer **Kuranstalt** von einer Diätologin oder einem Diätologen betreut werden, ist diese Beratung während des Aufenthalts **kostenlos**.

Außerdem bietet die Initiative **GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN kostenlose** Ernährungs-Beratung. Erfahren Sie mehr über dieses Angebot auf Seite 17.

Wenn Sie sich von **freiberuflichen** Ernährungs-Beraterinnen oder Ernährungs-Beratern beraten lassen, müssen Sie die Kosten meist **selbst bezahlen**. Die Beratungskosten sind unterschiedlich. Informieren Sie sich direkt bei der Fachperson. Achten Sie aber jedenfalls auf die Ausbildung der Person.

Unter Umständen bezahlen private Zusatzversicherungen bestimmte Beratungskosten.



Für wen ist eine Ernährungs-Beratung sinnvoll?



Eine Ernährungs-Beratung ist nicht nur für Menschen mit Gewichts-Problemen wichtig.

Eine Ernährungs-Beratung kann eigentlich für **alle Steirerinnen und Steirer** sinnvoll sein. Untersuchungen zeigen, dass wir viel zu wenig Gemüse und Obst sowie Vollkorn-Produkte essen. Dafür essen wir zu viel Fleisch, Fleischprodukte und Salz.

Wegen dieser falschen Ernährung nehmen wir zu wenige gesundheitsförderliche Nahrungs-Anteile zu uns. Zum Beispiel Ballaststoffe. Wir nutzen die Möglichkeiten nicht, die eine gesunde Ernährung bringen würde.

Falsche Ernährung kann Folgen haben:

- weniger Leistungsfähigkeit,
- Müdigkeit,
- Probleme mit der Konzentration,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Dickdarmkrebs.



Wann ist eine Ernährungs-Beratung besonders sinnvoll?



- **Übergewicht mit Begleiterkrankungen** – BMI über 25
Begleiterkrankungen, zum Beispiel:
 - zu hohe Blutfette (Hyperlipidämie)
 - zu hoher Blutzucker oder Zuckerkrankheit (Diabetes)
 - zu hoher Blutdruck (Hypertonie)
- **Sehr starkes Übergewicht** – Adipositas, BMI über 30
- **Mangelernährung**, vor allem bei älteren Menschen
- **Nahrungsmittel-Allergien**
- **Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten**
Zum Beispiel:
 - Fructose-Intoleranz: Wenn man Fruchtzucker nicht gut verträgt.
 - Laktose-Intoleranz: Wenn man Milchzucker nicht gut verträgt.
 - Histamin-Intoleranz: Wenn man Histamin nicht gut verträgt.
- **Knochenschwund oder Osteoporose**
- **Erkrankungen von Magen oder Darm**
Zum Beispiel:
 - Zöliakie: Wenn man kein Gluten verträgt.
- **Erhöhte Harnsäure** oder Gicht
- **Krebs-Erkrankungen**
- **Nieren-Erkrankungen**



Gut zu wissen über: BMI



BMI ist die Abkürzung für **Body-Mass-Index**. Der BMI ist ein Richtwert für die Einstufung des Körpergewichtes. Bei sportlich sehr aktiven Menschen kann der BMI aber kein Richtwert sein. Diese können einen hohen BMI-Wert haben, ohne dass Übergewicht besteht.

INFORMATION

BMI = Körpergewicht, dividiert durch Körpergröße zum Quadrat

Beispiel: Sie wiegen 82 Kilogramm und sind 1,70 Meter groß. ► $82 : (1,70 \times 1,70) = 28,4$

Einstufung nach dem BMI bei Menschen von 20 bis 65 Jahren:

- Untergewicht: wenn der BMI unter 18,5 liegt
- Normalgewicht: wenn der BMI zwischen 18,5 und 24,9 liegt
- Übergewicht: wenn der BMI zwischen 25 und 29,9 liegt
- Adipositas (starkes Übergewicht): ab einem BMI von 30

Einstufung nach dem BMI bei Menschen über 65 Jahren:

- Untergewicht: wenn der BMI unter 20 liegt
- Risiko einer Mangelernährung: wenn der BMI zwischen 20 und 21,9 liegt
- Normalgewicht: wenn der BMI zwischen 22 und 26,9 liegt
- Übergewicht: wenn der BMI zwischen 27 und 29,9 liegt
- Adipositas (sehr starkes Übergewicht): ab einem BMI von 30

Es ist aber nicht nur wichtig, auf die Figur zu schauen und weniger zu essen. Es ist vor allem wichtig, darauf zu achten, was man isst.

DESHALB UNSER TIPP FÜR SIE

Füllen Sie Ihren Teller am besten immer zur Hälfte mit saisonalem und regionalem Gemüse (oder Obst). Je nach Verträglichkeit und Gusto roh oder gegart.

**Brauchen Sie Rezepte, die gut sind?
Schauen Sie auf: www.gmiasig.at**

Hier gibt es Rezepte, die einfach gehen und sicher gelingen.

TIPP!

Gut zu wissen über: Mangelernährung



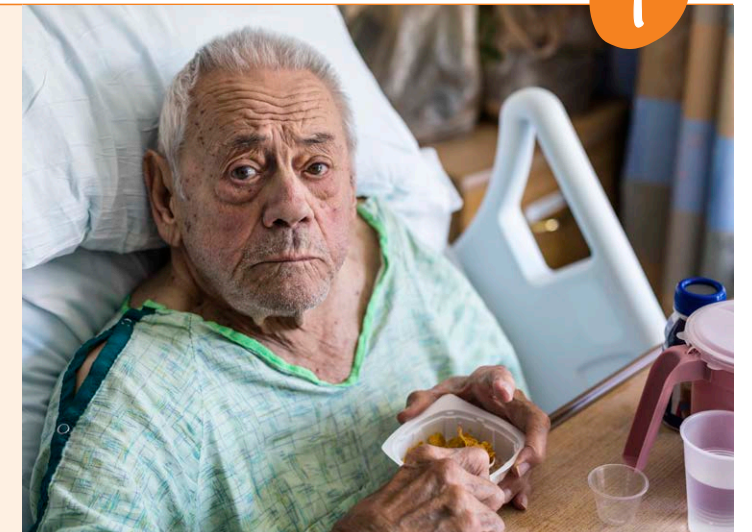
WUSTEN SIE, ...

- ... dass Mangelernährung nicht nur heißt, dass jemand zu wenig isst? Mangelernährung kommt auch von falscher Ernährung. Zu Mangelernährung kommt es zum Beispiel, wenn ein Mensch kaum Gemüse, Obst und Vollkornprodukte isst.
- ... dass Übergewicht zwar ein wichtiges Gesundheitsthema ist, aber dass wir auch auf Mangelernährung achten müssen?
- ... dass für die Überprüfung der richtigen Ernährung nicht nur das Körpergewicht wichtig ist? Schlanke oder untergewichtige Menschen können genauso an einer Mangelernährung leiden wie übergewichtige oder stark übergewichtige Menschen.
- ... dass vor allem ältere Menschen von Mangelernährung betroffen sind? Ältere Menschen essen oft zu wenig, weil sie bestimmte Krankheiten oder Beeinträchtigungen haben. Zum Beispiel Probleme beim Kauen und Schlucken. Die Folge ist ein Mangel an wichtigen Nährstoffen. Auch Gewichts-Verlust wegen einer Krankheit kommt häufig vor.

INFORMATION

Man kann Essen auch als Medizin sehen.

Wenn der Ernährungs-Zustand passt, können wir Krankheiten und Operationen besser überstehen. Wir sind dadurch auch für den Alltag besser gerüstet.



Gut zu wissen über: Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

.....

WUSTEN SIE, ...

- ... dass Nahrungsmittel-Unverträglichkeit meistens keine Allergie ist?
- ... dass zwar viele Methoden angeboten werden, um eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit festzustellen, aber viele davon nicht funktionieren? Zum Beispiel funktioniert der Immunglobulin-G-Test nicht. Das Testergebnis kann täuschen.
- ... dass immer eine Ärztin oder ein Arzt feststellen muss, ob eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit vorliegt?
- ... dass man nicht einfach so selbstständig eine Diät machen sollte? Wenn man die falschen Lebensmittel weglässt, besteht das Risiko einer schlechten Versorgung mit manchen Nährstoffen.
- ... dass bei einer Unverträglichkeit eine Ernährungs-Beratung helfen kann, die richtigen Lebensmittel auszusuchen? Wenn man nicht alles essen darf, muss man besonders darauf achten, dass man genug Nährstoffe zu sich nimmt. Zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- ... dass eine Ernährungs-Beratung auch hilft, wenn keine Unverträglichkeit festgestellt wird, die Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Blähungen aber trotzdem bleiben? In diesem Fall ist ein Ernährungs-Tagebuch auf jeden Fall notwendig. Darin muss stehen: Was habe ich gegessen? Welche Beschwerden hatte ich danach?



Eine Vorlage für ein Ernährungstagebuch finden Sie auf www.gemeinsam-geniessen.at

Gut zu wissen über: Nahrungs-Ergänzungsmittel

.....

WUSTEN SIE, ...

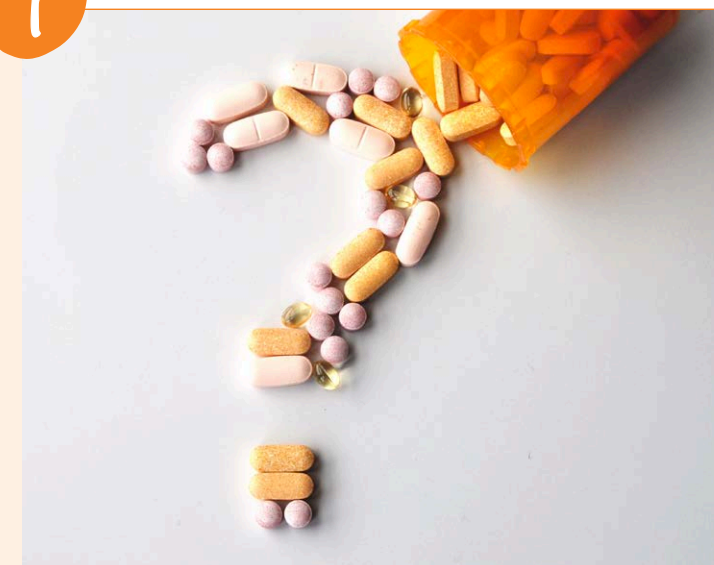
- ... dass unsere Böden gut sind und unsere normalen Lebensmittel alle wichtigen Nährstoffe enthalten?
- ... dass Nahrungs-Ergänzungsmittel eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung **NICHT** ersetzen können?
- ... dass Nahrungs-Ergänzungsmittel für Leistungs-Sportlerinnen und Leistungs-Sportler, Seniorinnen und Senioren, Schwangere und stillende Mütter aber wichtig sein können?
- ... dass eine Ärztin oder ein Arzt feststellen muss, ob jemand Nahrungs-Ergänzungsmittel braucht?
- ... dass viele Nahrungs-Ergänzungsmittel nicht viel helfen, sondern auch schaden können? Wenn man zu viel von bestimmten Inhaltsstoffen zu sich nimmt, kann das starke Nebenwirkungen haben. Ein solcher Inhaltsstoff ist zum Beispiel Beta-Carotin.
- ... dass Nahrungs-Ergänzungsmittel rechtlich nicht wie Medikamente geregelt sind, sondern wie Lebensmittel?

INFORMATION

Wenn Sie sich für Nahrungs-Ergänzungsmittel interessieren, lassen Sie sich von

- einer Ärztin oder einem Arzt
- oder in einer Apotheke beraten.

Kaufen Sie vor allem keine exotischen Produkte aus dem Internet!



HÖREN SIE
AUF DIE
RICHTIGEN TÖNE!



Steirische Beratungs- Angebote und Informations- Stellen zur Ernährung

.....

- ➔ Angebote für alle Steirerinnen und Steirer – unabhängig von der gesetzlichen Versicherung

ORGANISATION ODER PROGRAMM

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen und Steirer. Auch für steirische Einrichtungen, in denen viele Menschen Essen bekommen. Zum Beispiel Kindergärten, Pflegeheime oder Betriebskantinen.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Durch dieses Programm bekommen Sie **kostenlose** Ernährungs-Informationen. Es hilft Ihnen außerdem bei der Suche nach steirischen Ernährungs-Expertinnen und Ernährungs-Experten.

Über die steirische Gesundheits-Datenbank können Sie Angebote abrufen von:

- Expertinnen und Experten für (kostenfreie) Ernährungs-Beratung,
- steirischen Gesundheitszentren mit kostenfreier Ernährungs-Beratung für Patientinnen und Patienten,
- steirischen Angeboten für Abnehm-Ferien.

→ www.gemeinsam-geniessen.at → Beratungsangebote

Auf der Website finden Sie außerdem **kostenlose** Broschüren und viele Rezepte für gut schmeckende und gesundheitsförderliche Speisen – auch für Kinder.

→ www.gemeinsam-geniessen.at → Ernährungsbroschüren & Berichte

→ www.gemeinsam-geniessen.at → Rezepte für gesunde Ernährung

KONTAKT

Organisation: Gesundheitsfonds Steiermark
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung

Ansprechperson: Mag.^a Martina Karla Steiner

Telefon: 0316 877 - 48 46

E-Mail: martina.steiner@gfstmk.at

Web: www.gemeinsam-geniessen.at



ORGANISATION ODER PROGRAMM

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN daheim und unterwegs

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen und Steirer, die Bedarf an einer Ernährungsberatung haben, jedoch die finanziellen Mittel dafür nicht aufbringen können. Insbesondere für Personen mit Übergewicht und für Personen ab 60 Jahren.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Das Programm „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN daheim und unterwegs“ bietet eine kostenlose Ernährungs-Beratung in Ihrem Bezirk – außerhalb von Graz.

Die individuelle Ernährungs-Beratung kann persönlich im Wohnbezirk, telefonisch oder per Video-Telefonie durchgeführt werden.

Das Angebot enthält:

- **kostenlose** Beratung für kranke Menschen,
- **kostenlose** vorbeugende Ernährungs-Beratung mit Themen zu gesunder Ernährung.

Voraussetzungen:

- Sie müssen einen Termin vereinbaren.
- Bei Vorliegen einer Erkrankung brauchen Sie eine Überweisung von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Unter Umständen brauchen Sie einen aktuellen Blutbefund.

KONTAKT

Organisation: FH JOANNEUM, Institut Diätologie

Ansprechperson: Manuela Hatz, M. Ed.

Telefon: 0664 80 45 367 69

E-Mail: ernaehrungsberatung@fh-joanneum.at

Web: www.fh-joanneum.at/ernaehrungsberatung



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Österreichische Gesundheitskasse – ÖGK
Mein Gesundheitszentrum für Innere Medizin

ANGEBOT FÜR

Patientinnen und Patienten ab dem vollendeten 17. Lebensjahr – unabhängig davon, wo sie versichert sind.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet in Graz **kostenlose diätologische Beratung bei verschiedenen Erkrankungen** an.

Voraussetzung:

- Sie müssen sich beim Gesundheitszentrum für Innere Medizin einen Termin ausmachen.
Zeiten: Montag bis Freitag von 6:30 bis 14 Uhr
Telefon: 050 766 155 521
- Sie benötigen einen Überweisungsschein von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und aktuelle Befunde.
Die Befunde müssen einen Zusammenhang mit Ihrer Zuweisungs-Diagnose haben.

Die ÖGK bietet auch **kostenlose Ernährungs-Beratungen zum Thema gesunde Ernährung** an.
Diese sind ohne Zuweisung von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt möglich.

Diese Ernährungs-Beratungen finden zu folgenden Zeiten statt:

- jeden 1. Montag im Monat von 9 bis 11 Uhr und
- jeden 1. Mittwoch im Monat von 14 bis 16 Uhr.

Voraussetzung:

Sie müssen sich einen Termin im Gesundheitszentrum für Innere Medizin ausmachen.

Ernährungs-Broschüren liegen zur **freien Entnahme** im Haus der ÖGK auf.
Sie können diese Broschüren auch im Internet bestellen.

→ www.gesundheitskasse.at → steiermark → Online-Service → Bestellservice → Broschüre anfordern

Zum Beispiel können Sie folgende Broschüren bestellen:

- Bluthochdruck. Versalzen Sie sich Ihre Gesundheit nicht!
- Bringen Sie Schwung in Ihren Stoffwechsel! Ernährungstipps bei metabolischem Syndrom
- Der Weg zu einem leichteren Leben – Ernährungs-Empfehlungen bei Übergewicht
- Gesunde Ernährung zu Hause und am Arbeitsplatz
- Gesunde Küche – G'smackige Rezepte einfach zubereitet
- Ernährungstipps für Jugendliche

KONTAKT

Organisation: Österreichische Gesundheitskasse
Telefon: 050 766 155 521
E-Mail: ernaehrung-15@oegk.at
Web: www.gesundheitskasse.at



Ernährungs-Beratung



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Stadt Graz, Gesundheitsamt

ANGEBOT FÜR

Grazerinnen und Grazer sowie Grazer Einrichtungen

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Stadt Graz bietet eine **kostenlose Ernährungs-Beratung** an.

Angeboten wird:

- vorbeugende Ernährungs-Beratung: gesunde Ernährung für jede Altersstufe.
- Ernährungs-Therapie für Erwachsene und Kinder, zum Beispiel bei Übergewicht, zu wenig Gewichtszunahme, schlechten Blutwerten, Diabetes, Gicht, Magen-Darm-Erkrankungen oder Nieren-Erkrankungen.

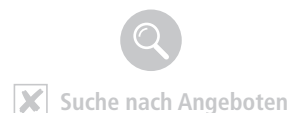
Bitte machen Sie auf jeden Fall einen Termin aus!

Darüber hinaus gibt es auch **kostenlose Workshops** für Non-Profit-Organisationen. Auch hier kann es um Ernährung gehen.

Für weitere Informationen bzw. für eine Termin-Vereinbarung kontaktieren Sie bitte das Gesundheitsamt.

KONTAKT

Organisation: Stadt Graz, Gesundheitsamt
Ansprechperson: Mag.^a (FH) Kathrin Mühlbacher-Konrad
Telefon: 0316 872 - 32 44
E-Mail: kathrin.muehlbacher-konrad@stadt.graz.at
Web: www.graz.at



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Stadt Graz, Amt für Jugend und Familie

ANGEBOT FÜR

Grazer Kinder im Pflichtschulbereich

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Stadt Graz bietet eine **kostenfreie ernährungsmedizinische Beratung** für Grazer Kinder im Pflichtschulbereich und deren Eltern an.

Angeboten wird:

- Besprechung der aktuellen Situation (Ernährung, Freizeitverhalten).
- Individuelle Beratung zur Ernährung.
- Bewegungsmotivation.

Voraussetzung:

Sie müssen telefonisch einen Termin vereinbaren.

KONTAKT

Organisation: Stadt Graz, Amt für Jugend und Familie
Ansprechperson: Dr.ⁱⁿ Ines Pamperl
Telefon: 0316 872 - 46 23
E-Mail: aertzlicherdienst.jugendamt@stadt.graz.at
Web: www.graz.at/allesfamilie



ORGANISATION ODER PROGRAMM

„Richtig essen von Anfang an!“ ÖGK, Landesstelle Steiermark

ANGEBOT FÜR

Werdende Eltern und Eltern von Säuglingen und Kleinkindern sowie nahe Bezugspersonen und interessierte Personen. Das Angebot steht allen versicherten und nicht versicherten Menschen in Österreich zur Verfügung.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Expertinnen und Experten bieten im Rahmen des Programmes **kostenlose Workshops** zum Thema gesundes Essen und Trinken an.

Es gibt folgende Workshops:

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit,
- Ernährung im ersten Lebensjahr,
- Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern.

Die Workshops werden in allen steirischen Bezirken angeboten. Alle Workshops sind kostenlos und können auch online besucht werden.

Voraussetzung:

- Anmeldung: Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr.
Telefon: 050 766 151 131 oder E-Mail: richtigessen-15@oegk.at

Weitere Informationen zum Programm finden Sie hier:

→ www.richtigessenvonanfangan.at

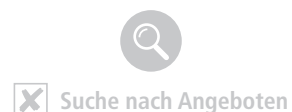
KONTAKT

Organisation: Österreichische Gesundheitskasse,
Landesstelle Steiermark

Telefon: 050 766 151 131

E-Mail: richtigessen-15@oegk.at

Web: www.gesundheitskasse.at



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Österreichische Krebshilfe Steiermark

ANGEBOT FÜR

Krebspatientinnen und Krebspatienten

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Krebshilfe Steiermark bietet auf dem Gebiet der Ernährung kostenlose Hilfe für Krebspatientinnen und Krebspatienten und pflegende Angehörige.

Die **Ernährungs-Beratung** ist **kostenlos**. Sie brauchen keine e-card.

Auf der Website der Krebshilfe finden Sie folgende Broschüren:

- Ernährung bei Krebs
- Gesunde Ernährung

Die Broschüren können Sie hier downloaden:

→ www.krebshilfe.at → Service → Broschüren

KONTAKT

Organisation: Österreichische Krebshilfe Steiermark

Telefon: 0316 47 44 33 - 0

E-Mail: office@krebshilfe.at

Web: www.krebshilfe.at



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
STEIERMARK



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Bluthochdruckschulung

ANGEBOT FÜR

alle steirischen Patientinnen und Patienten mit zu hohem Blutdruck von allen Versicherungen.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Wenn eine Ärztin oder ein Arzt bei Ihnen zu hohem Blutdruck festgestellt hat, gibt es für Sie die Möglichkeit an einer **Schulung** teilzunehmen, bei der es auch um Ernährung geht.

Kosten: 11 Euro pro Person

Voraussetzung: Anmeldung bei einer Schulungsärztin oder einem Schulungsarzt oder über die Österreichische Gesundheitskasse, Landesstelle Steiermark.

Sie können sich direkt bei einer Schulungsärztin oder einem Schulungsarzt zu einer Schulung anmelden. Informationen, welche Ärztinnen und Ärzte in Ihrer Umgebung Schulungen abhalten, erhalten Sie bei der Österreichischen Gesundheitskasse, Landesstelle Steiermark.

Sie haben aber auch die Möglichkeit, einen Kurs in der Österreichischen Gesundheitskasse, Landesstelle Steiermark in Graz zu besuchen.

KONTAKT

Organisation: Österreichische Gesundheitskasse, Landesstelle Steiermark

Ansprechperson: Sabine Deutscher

Telefon: 050 766 151 785

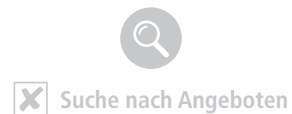
E-Mail: administration@therapie-aktiv.at

Ansprechperson: Julia Pucher, BA

Telefon: 050 766 155 061

E-Mail: administration@therapie-aktiv.at

Web: www.gesundheitskasse.at/herzleben

ORGANISATION ODER PROGRAMM

„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ und Diabetes-Schulung

ANGEBOT FÜR

alle steirischen Diabetikerinnen und Diabetiker mit Diabetes Typ 2 – unabhängig davon, wo sie versichert sind.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Wenn bei Ihnen Diabetes Typ 2 festgestellt wurde, können Sie bei einer Ärztin oder einen Arzt am **Programm „Therapie aktiv – Diabetes im Griff“** teilnehmen. Im Rahmen des Programmes sind unter anderem Arztbesuche mit regelmäßigen Untersuchungen (beispielsweise von den Augen und den Füßen) vorgesehen. „Therapie Aktiv“-Ärztinnen und -Ärzte finden Sie unter:

→ www.therapie-aktiv.at → Therapie Aktiv → Therapie Aktiv ÄrztInnen

Diabetes-Schulungen:

Zusätzlich zur Teilnahme am Programm können Sie an einer Diabetes-Schulung für insulinpflichtige oder nicht-insulinpflichtige Diabetikerinnen und Diabetiker teilnehmen, bei der es auch um Ernährung geht.

Kosten: 10,90 Euro pro Person

Voraussetzung: Anmeldung bei einer Schulungsärztin oder einem Schulungsarzt oder Anmeldung über die ÖGK, Landesstelle Steiermark.

Informationen, welche Ärztinnen und Ärzte in Ihrer Nähe Diabetes-Schulungen abhalten, erhalten Sie bei der ÖGK, Landesstelle Steiermark.

KONTAKT

Organisation: Österreichische Gesundheitskasse, Landesstelle Steiermark

Ansprechperson: Sabine Deutscher

Telefon: 050 766 151 785

E-Mail: administration@therapie-aktiv.at

Web: www.therapie-aktiv.at




ORGANISATION ODER PROGRAMM

Ärztammer für Steiermark

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen und Steirer.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Auf der Website der Ärztekammer Steiermark finden Sie Allgemeinmedizinerinnen und Allgemeinmediziner, aber auch Fachärztinnen und Fachärzte, die Ernährungsmedizin als Privatleistung anbieten.

Sie können auch nach dem **Zusatzdiplom „Ernährungsmedizin“** suchen.

→ www.aekstmk.or.at/46

Auf der Website www.styriamed.net finden Sie die Ärztinnen und Ärzte der regionalen Verbände.

Hier finden Sie als Zusatzinformation auch die Bereitschafts-Dienste.

→ www.styriamed.net

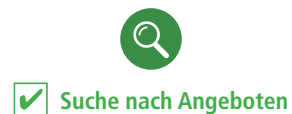
KONTAKT

Organisation: **Ärztammer für Steiermark**

Telefon: 0316 80 44 - 0

E-Mail: aek@aekstmk.or.at

Web: www.aekstmk.or.at



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Frauengesundheitszentrum

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen (und Steirer) mit Essproblemen.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Auf der Website des Frauengesundheitszentrums finden Sie unter anderem die **Broschüre „Leitfaden bei Essproblemen“**. Darin gibt es auch eine Übersicht über alle Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige im Bereich Essprobleme. Zu Essproblemen gehören zum Beispiel Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Ess-Sucht.

Download der Broschüre unter:

→ www.frauengesundheitszentrum.eu → Infos → Essprobleme

Das Frauengesundheitszentrum bietet außerdem Psychotherapie, Bewegungsangebote, eine Bibliothek sowie Workshops für Mädchen (und Burschen) rund um Essprobleme, Selbstbewusstsein, Schönheitsideale und Körnernormen an.

KONTAKT

Organisation: **Frauengesundheitszentrum**

Ansprechperson: Melitta Freidl

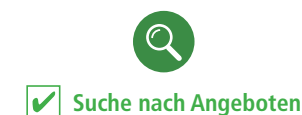
Telefon: 0316 83 79 98

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at

Web: www.frauengesundheitszentrum.eu

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

ANGEBOT FÜR

alle Menschen in Österreich.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGELOTS

Beim Broschüren-Service des Bundesministeriums können Sie viele **kostenlose Broschüren** über gesunde Ernährung bestellen.

Das Angebot enthält:

- Ernährungs-Broschüren für alle Altersgruppen, vom Baby bis zum älteren Menschen. Die Broschüren gibt es in mehreren Sprachen.
- Sie können ein Plakat mit der österreichischen Ernährungs-Pyramide bestellen.
- Sie können Broschüren mit Rezepten für schmackhafte und gesunde Gerichte bestellen.

Telefonisch erreichen Sie das Broschüren-Service von Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr.
Telefon: 01 711 00 - 86 25 25

Sie können alles auch online bestellen.


→ www.sozialministerium.at → Service → Broschürens-service

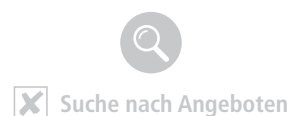
KONTAKT

Organisation: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Telefon: 01 711 00 - 86 25 25

Web: broschuerenservice.sozialministerium.at
www.sozialministerium.at

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Fonds Gesundes Österreich – FGÖ
Ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

ANGEBOT FÜR

alle Menschen in Österreich.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGELOTS

Sie können beim Fonds Gesundes Österreich einen **kostenlosen Ernährungs-Folder** und eine **kostenlose Ernährungs-Broschüre** bestellen.

In der Broschüre finden Sie Informationen über

- ausgewogene Ernährung,
- Möglichkeiten zum Abnehmen,
- Lebensmittel-Unverträglichkeiten,
- Bedeutung der Kennzeichnungen von Lebensmitteln.

Bestellung und Download unter:

→ www.fgoe.org → Wissen → FGÖ Publikationen downloaden / bestellen → Broschüren, Folder, Plakate

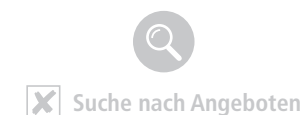
KONTAKT

Organisation: FGÖ – Fonds Gesundes Österreich

Telefon: 01 89 504 00

E-Mail: fgoe@goeg.at

Web: www.fgoe.org



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Kammer für Arbeiter und Angestellte in der Steiermark – Arbeiterkammer Steiermark

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen und Steirer sowie Interessierte.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Arbeiterkammer Steiermark bietet auf ihrer Website **kostenlose Broschüren und Informationen** zum Thema Ernährung und Lebensmittel an.

Zum Beispiel gibt es die Broschüren:

- „Das gehört aufs Etikett“. Diese Broschüre macht die Kennzeichnungen der Lebensmittel leicht verständlich.
- „Lebensmittel heute“. Diese Broschüre informiert über aktuelle Themen, zum Beispiel über gentechnisch veränderte Lebensmittel oder biologische Landwirtschaft
- „E-Nummern“. Diese Broschüre gibt eine Übersicht über Lebensmittel-Zusatzstoffe.

Alle Broschüren können Sie hier downloaden:

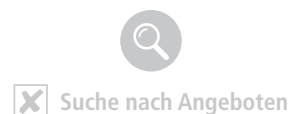
→ www.akstmk.at → Service → Broschüren & Ratgeber → Konsumenten

Auf der Website gibt es auch Informationen über aktuelle Lebensmittel-Tests bzw. Preisvergleiche:

→ www.akstmk.at → Beratung → Preisvergleiche & Tests

KONTAKT

Organisation: Arbeiterkammer Steiermark
Telefon: 05 77 99 - 23 45
E-Mail: marktforschung@akstmk.at
Web: www.akstmk.at



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Landwirtschaftskammer Steiermark

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen und Steirer.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Landwirtschaftskammer bietet auf ihrer Website **Informationen und Materialien** rund um eine gesunde und nachhaltige Ernährung mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

Das Angebot umfasst:

- Materialien rund um die steirische Ernährungspyramide: Plakat, Info-Folder, Aufkleber, Ernährungs-Würfel (sehr gut für den Einsatz im Unterricht und bei der Ernährungs-Beratung).
- Saisonale Rezepte: Rezept-Broschüren der Seminar-Bäuerinnen können auch bestellt werden.
- Kochkurse: Kochkurs-Programm der Frischen KochSchule sowie regionale Kochkurse.

KONTAKT

Organisation: Landwirtschaftskammer Steiermark
Referat Bäuerinnen, Landjugend und Konsumenten

Telefon: 0316 80 50 - 12 92

E-Mail: blk@lk-stmk.at

Web: www.gscheitessen.at



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Wirtschaftskammer Steiermark

ANGEBOT FÜR

alle ernährungsbewussten Menschen in Österreich.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung informiert auf ihrer Website umfassend über das Thema Ernährungs-Beratung.

Auf der Website finden Sie auch eine **österreichweite Übersicht** mit allen Ernährungs-Expertinnen und Ernährungs-Experten.

Bei Fragen rund ums Thema Ernährung sind Diätologinnen und Diätologen bzw. Ernährungs-Wissenschaftlerinnen und Ernährungs-Wissenschaftler Ihre Ansprechpartner.

→ www.lebensberater.at/mitgliedersuche

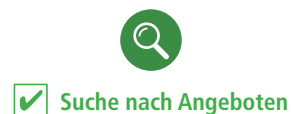
KONTAKT

Organisation: Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung / Wirtschaftskammer Steiermark

Telefon: 0316 601 - 558

E-Mail: dienstleister@wkstmk.at

Web: www.lebensberater.at



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Verband der Diätologen Österreichs

ANGEBOT FÜR

alle Menschen in Österreich.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Der Verband der Diätologen hilft Ihnen bei der Suche nach Ernährungs-Expertinnen und Ernährungs-Experten, die auch Ernährungs-Beratung anbieten.

Auf der Website des Berufsverbandes finden Sie auch eine **Suchmaschine**, mit der Sie Diätologinnen und Diätologen in Ihrer Nähe finden können:

→ www.diaetologen.at/suche

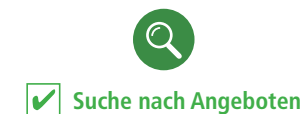
KONTAKT

Organisation: Verband der Diätologen Österreichs, Landesverband Steiermark

Telefon: 01 60 27 960

E-Mail: stmk@diaetologen.at

Web: www.diaetologen.at



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs – VEÖ

ANGEBOT FÜR

alle Menschen in Österreich

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

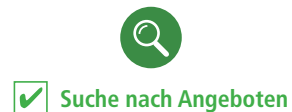
Der Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs hilft Ihnen bei der Suche nach Ernährungs-Expertinnen und Ernährungs-Experten, die auch Ernährungs-Beratung anbieten.

Auf der Website des Verbandes gibt es die Such-Maschine „Get your EXPERT!“, über die Sie Ernährungs-Expertinnen und Ernährungs-Experten in Ihrer Nähe finden können:

→ www.veoe.org

KONTAKT

Organisation: Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs
Telefon: 01 33 339 81
E-Mail: veoe@veoe.org
Web: www.veoe.org



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Hotline für Ess-Störungen

ANGEBOT FÜR

Betroffene und Angehörige von Menschen mit Ess-Störungen aus ganz Österreich. Das Angebot ist auch für Fachleute.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Sie können bei der **Hotline für Ess-Störungen** anrufen und erhalten kostenlose Beratung. Diese ist anonym, das heißt, Sie müssen Ihren Namen nicht nennen.

Beratungsthemen können sein:

- Magersucht,
- Bulimie (Ess-Brech-Sucht),
- Ess-Sucht.

Die telefonische Beratung findet von Montag bis Donnerstag von 12 bis 17 Uhr statt (ausgenommen Feiertage)

Telefon: 0800 - 20 11 20


Sie können auch ein E-Mail schreiben:
hilfe@essstoerungshotline.at

KONTAKT

Organisation: Hotline für Ess-Störungen der Wiener Gesundheitsförderung
Telefon: 0800 201 120
E-Mail: hilfe@essstoerungshotline.at
Web: www.essstoerungshotline.at



FINDEN SIE
INFO, DIE
SCHMECKT!



Steirische Beratungs- Angebote und Informations- Stellen zur Ernährung

.....

- ➔ Angebote für Versicherte von
einzelnen gesetzlichen Versicherungen

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Sozialversicherung der Selbständigen – SVS

ANGEBOT FÜR

Versicherte der SVS – Gewerbetreibende, Bauern, Neue Selbständige.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die SVS hat mehrere Angebote zum Thema Ernährung. Bei bestimmten Gesundheits-Programmen unterstützt die SVS ihre Versicherten mit einem SVS-Gesundheitshunderter. Das ist ein Bonus von 100 Euro pro Jahr.

Mehr Informationen unter:

→ www.svs.at/gesundheitsangebote

Abnehm-Programm „SVS-Is(s)t-Gesund“.

Dieses Abnehm-Programm wurde von der SVS gemeinsam mit dem Verband der Diätologen Österreichs entwickelt.

Dauer und Termine

- 6 Termine in einer Einzel-Beratung oder in einer Gruppen-Beratung.
- Die Termine sind direkt mit der Diätologin oder dem Diätologen zu vereinbaren.
- Eine finanzielle Unterstützung durch den Gesundheitshunderter ist möglich.

Mehr Informationen unter:

→ www.svs.at/isstgesund

SVS-Camps und Gesundheitswochen

Für all jene, die abnehmen wollen, bietet die SVS auch folgende Angebote:

- Spezielle **Abnehm-Camps** mit vielen Infos und Tipps.
- 7-tägige **SVS-Gesundheitswochen** mit Nachfolgetreffen.
 - Für Frauen: „Mein Gewicht im Griff“
 - Für Männer: „Fit für den Betrieb“
- **Feriencamps für übergewichtige Kinder und Jugendliche** im Alter von 10 bis 15 Jahren.

Gesunde Ernährung ist darüber hinaus Thema bei den 3- bis 4-tägigen SVS-Ernährungs-Camps zu verschiedenen Schwerpunkten, wie z. B. schnelle Küche, Wechseljahre, Brain-Food, gesund Essen 60+ und bei allen SVS-Gesundheitswochen, bei welchen es Workshops zu familientauglichem Essen & Trinken gibt.

Die Angebote richten sich an bei der SVS versicherte Selbständige. An den SVS-Camps können zudem auch mitversicherte Angehörige und Pensionisten der SVS teilnehmen. Die Teilnahme an einem SVS-Camp wird mit dem SVS-Gesundheitshunderter unterstützt. Bei den Gesundheitswochen ist lediglich ein geringer Kostenbeitrag vom Versicherten zu zahlen.

Mehr Infos und Teilnahmevoraussetzungen unter:

→ www.svs.at/gesundheitsangebote

Online-Gesundheits-Angebote

Die SVS bietet für ihre Versicherten **Online-Kurse** zu verschiedenen Gesundheits-Themen an. Beispielsweise gibt es Kurse zum Thema Ernährung und Gewicht. Die Online-Kurse sind kostenlos, ortsunabhängig und flexibel zugänglich.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Für die Teilnahme an einem Kurs müssen Sie sich anmelden.
- Sie müssen einen Computer / ein Notebook oder ein Smartphone / Tablet mit der Möglichkeit einer Video- und Audioteilnahme haben.
- Sie müssen eine stabile Internetverbindung haben.

Mehr Information unter:

→ svs.at/onlinegesundheitsangebote

Informationsmaterial zum Thema gesund Essen & Trinken

Gute Ernährungs-Broschüren finden Sie ebenfalls auf der Website der SVS:

→ www.svs.at/info

KONTAKT

Organisation: Sozialversicherung der Selbständigen (SVS)

Telefon: 050 808 808

Web: www.svs.at/gesundheit



Ernährung-Beratung



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

ANGEBOT FÜR

Versicherte der BVAEB in der Steiermark.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die BVAEB bietet ihren Versicherten in Graz eine **kostenlose Ernährungs-Beratung** in Rahmen von Einzelgesprächen an.

Weitere Informationen finden Sie hier:

→ www.bvaeb.at → Gesundheit & Vorsorge → Ernährungsberatung

Außerdem können Sie folgende **Ernährungs-Broschüren** downloaden:

- Ernährungstipps für Schwangerschaft & Stillzeit
- Ernährungstipps für die Mutter in der Stillzeit und den Säugling im Beikostalter
- Ernährungsempfehlungen für Kinder
- Ernährungsempfehlungen für Jugendliche
- Ernährungsempfehlungen bei Übergewicht
- Ernährungsempfehlungen bei Fettstoffwechselstörungen
- Ernährungsempfehlungen bei Gicht
- Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose
- Ernährungsempfehlungen bei Intoleranz
- Gesund genießen – Rezepte

Diese Broschüren finden Sie unter:

→ www.bvaeb.at/broschueren

Zusätzlich zu den Einzelberatungen bietet die BVAEB ihren Versicherten folgende Angebote:

- **Schulungsprogramm:** Leicht durchs Leben – Gewichtsreduktion
Ab 2022 gibt es ein Schulungs-Programm für Menschen mit (starkem) Übergewicht in Graz.

Nähere Infos unter:

→ www.bvaeb.at/leichtdurchsleben

- **Gesundheitsdialog Diabetes**

Für Versicherte, die an Diabetes erkrankt sind, gibt es ein eigenes Programm.

Ärztinnen und Ärzte können dabei Ihr Diabetiker-Tagebuch im Internet überwachen. Über Ihr Handy erhalten Sie Informationen über Ihre Blutzuckerwerte. Sie erfahren, ob Ihre Werte in Ordnung sind oder ob Sie die Therapie ändern müssen.

Voraussetzung für die Teilnahme: dreiwöchiger Aufenthalt in der Gesundheitseinrichtung Breitenstein/Semmering.

KONTAKT

Organisation: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau – BVAEB

Ansprechperson: Sandra Lini
Telefon: 050 405 218 98
E-Mail: graz.praevention@bvaeb.at
Web: www.bvaeb.at



Ernährungs-Beratung



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Pensionsversicherungsanstalt – PVA

ANGEBOT FÜR

Versicherte der PVA.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGELOTS

Die PVA bietet viele **kostenlose Broschüren** zum Thema Ernährung an.

Zum Beispiel:

- Ernähre ich mich gesund?
- Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen
- Leichte Vollkost (Entspannung und Erholung für Ihren Verdauungstrakt)
- Histaminintoleranz
- Hyperurikämie und Gicht
- Laktose-Intoleranz und Fruktose-Malabsorption

Die Broschüren können Sie hier downloaden und bestellen:

→ www.pensionsversicherung.at → Vorsorge → Gesundheitstipps → Ernährung

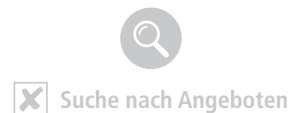
KONTAKT

Organisation: Pensionsversicherungsanstalt – PVA

Telefon: 050 303

E-Mail: pva@pv.at, pva-lsg@pv.at

Web: www.pv.at





Die steirische Ernährungspyramide

...

→ zeigt Ihnen den Weg zu einer gesunden Ernährung. Diese ist bunt und ausgewogen. Wählen Sie saisonale Produkte aus der Steiermark. Das ist gut für Ihre Gesundheit und die Umwelt.

Die steirische Ernährungspyramide

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte
<ul style="list-style-type: none"> • Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser. • Auch andere alkoholfreie und zuckerarme Getränke sind ok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse. Zum Gemüse zählen auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen. • Essen Sie täglich auch 2 Portionen Obst. • Am besten ist saisonales Gemüse und Obst aus der Steiermark. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie täglich 4 Portionen Erdäpfel oder Getreide. Zum Getreide zählen zum Beispiel Brot, Nudeln, Polenta und Reis. • Für Menschen, die Sport machen, und für Kinder können es täglich auch 5 Portionen sein. • Am besten sind Vollkorn-Produkte wie zum Beispiel Vollkorn-Brot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essen beziehungsweise trinken Sie täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte. • Am besten sind Produkte, die nicht gezuckert sind und die wenig Fett enthalten.
Fette und Öle	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fettes, Süßes und Salziges	
<ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie täglich 1–2 Portionen gute Fette. Dazu gehören pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen wie zum Beispiel Rapsöl und Walnüsse. • Essen Sie dafür nicht so oft Butter, Schmalz oder Schlagobers. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie pro Woche 1–2 Portionen Fisch. • Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen Fleisch. Dazu zählt auch Wurst. Am besten sind magere Produkte. • Essen Sie pro Woche bis zu 3 Eier. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie nur selten Lebensmittel mit viel Fett, Zucker und Salz. • Trinken Sie nur selten Getränke mit viel Zucker. • Essen Sie immer mit Genuss. 	



Adaptiert nach: „Die Österreichische Ernährungspyramide“

Die steirische Ernährungspyramide ist die regionale Form der offiziellen österreichischen Ernährungspyramide. Die Pyramide zeigt, dass alle Lebensmittel Platz in einer gesunden Ernährung haben. Es kommt aber auf die Menge an.

Je weiter unten ein Lebensmittel in der Pyramide steht, desto mehr sollten Sie davon essen bzw. trinken.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

- www.gscheitessen.at
- www.gemeinsam-geniessen.at



Übersicht über Angebote im Internet

Im Internet finden Sie Informationen über die Angebote aus dieser Broschüre und über weitere Angebote.

- www.gemeinsam-geniesSEN.at
- Beratungsangebote
- Datenbank

