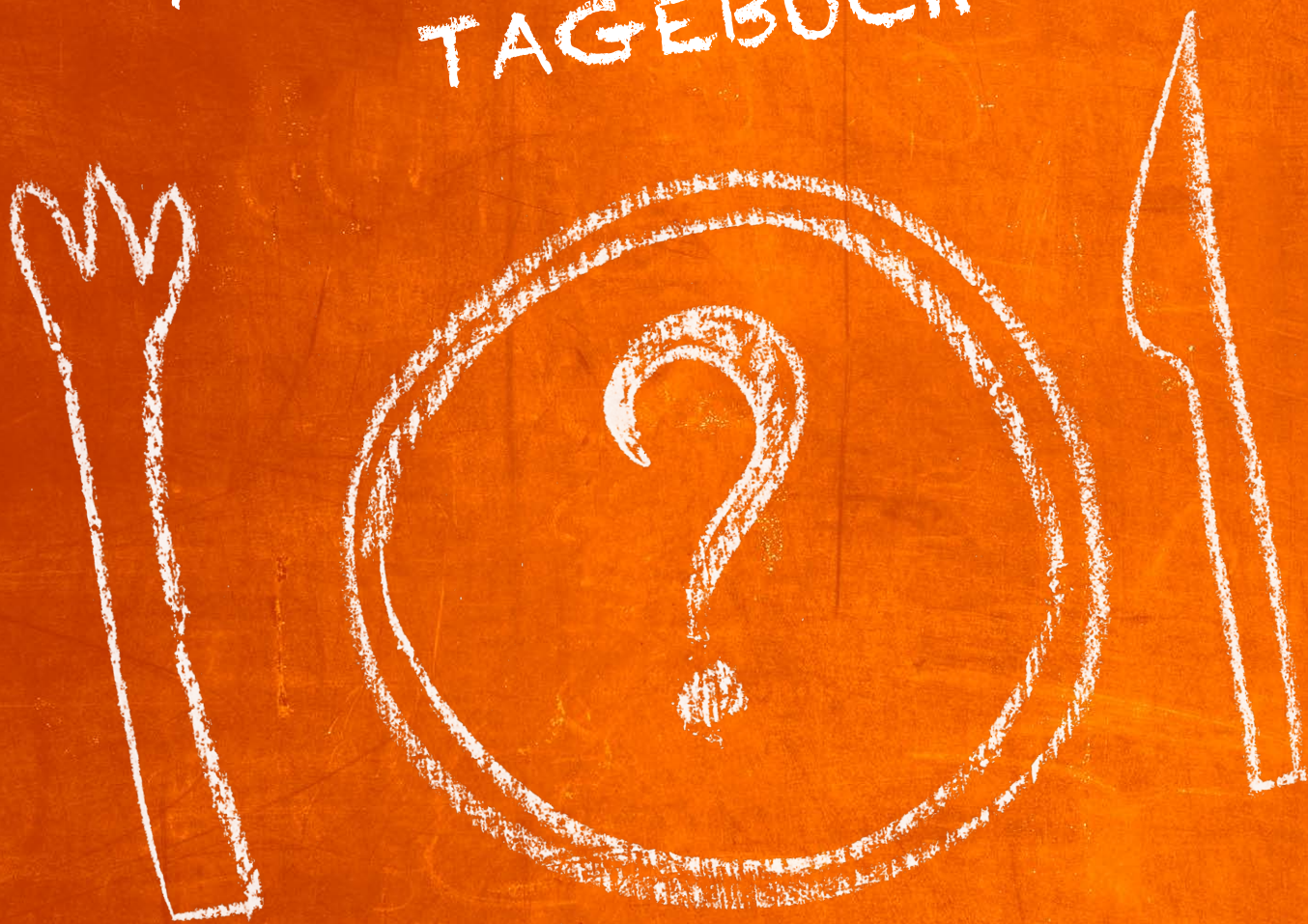


# MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



## Beurteilungsmöglichkeit

Sie fragen sich, ob das, was Sie essen und trinken, gesund ist?  
Die folgende Unterlage hilft Ihnen, Ihre Ernährung zu beurteilen.

## Schritt für Schritt zur optimalen Ernährung



**GESUNDHEITS  
FÖRDERUNGS  
FONDS**  
STEIERMARK



Herausgeber und Medieninhaber  
Gesundheitsfonds Steiermark  
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung  
Herrengasse 28  
8010 Graz

Ansprechpartnerin und weitere Informationen  
Mag. Martina Karla Steiner  
0316/877-4846  
martina.steiner@gfstmk.at  
[www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at)

2. Auflage, Graz, Oktober 2021  
Grafische Gestaltung: TORDREI  
Lektorat: [www.textbox.at](http://www.textbox.at)  
Fotos: Shutterstock.com, Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark/Werner Krug

Die Inhalte der Unterlage entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung der Broschüre.  
Eine Haftung der Autorin und des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Diese Broschüre wurde im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN erstellt.  
Die Finanzierung erfolgte über den Gesundheitsförderungsfonds Steiermark.

### HINWEIS – NUTZEN SIE DAS WISSEN VON FACHPERSONEN

Bei der Beurteilung bzw. Optimierung Ihrer Ernährung kann Ihnen eine Diätologin/ein Diätologe oder eine Ernährungswissenschaftlerin/ein Ernährungswissenschaftler behilflich sein.

Bei speziellen **Krankheitsbildern** ist eine **Beratung durch eine Diätologin/einen Diätologen** unbedingt notwendig, da hier weitere Ernährungsempfehlungen zu berücksichtigen sind.

Informationen über Möglichkeiten einer (kostenfreien) Ernährungsberatung in der Steiermark finden Sie unter:  
**[www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) → Beratungsangebote**

## Übersicht: Lebensmittelzuordnungen

Die folgende Übersicht soll Ihnen beim Ausfüllen der „Strichliste Ernährung für eine Woche“ (Seite 6) eine Hilfestellung sein.

| Lebensmittelgruppe                     | Beispiele (im besten Fall bzw. nach Möglichkeit sind diese Produkte regional, saisonal und bio!)  |
|--|---|
| <b>Alkoholfreie Getränke</b>           | Wasser, Mineralwasser, Kräutertee, Früchtetee, Schwarztee, Kaffee, Fruchtsaft gespritzt (1 Teil Fruchtsaft, 3 Teile Wasser), ...  |
| <b>Gemüse, Hülsenfrüchte</b>           | Frisch, tiefgekühlt, getrocknet oder konserviert (eingelegt bzw. aus der Dose): Zucchini, Sauerkraut, Mais, Pilze, Linsen, Erbsen, Paradeiser, Blattsalat, ...<br>→ Als Salat, Suppe oder z. B. verarbeitet in Aufläufen<br>Tomatensaft pur, Smoothie   |
| <b>Obst</b>                            | Frisch, tiefgekühlt, getrocknet: Apfel, Birne, Weintrauben, Rosinen, Apfelchips, ...<br>→ Als Stückobst oder z. B. verarbeitet als Mus<br>Apfelsaft pur, Karottensaft, ...  |
| <b>Getreide und Erdäpfel</b>           | Nudeln, Haferflocken, Erdäpfel, Brot, Semmeln, Reis, ...<br>Auch verarbeitet als z. B. Risotto  |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>         | Milch, Topfen, Käse, Hüttenkäse, Naturjoghurt, selbstgemachtes Fruchtjoghurt, Buttermilch, ...<br>→ Pur oder verarbeitet, z. B. als Tsatsiki oder in einer Lasagne  |
| <b>Pflanzliche Öle und Nüsse/Samen</b> | Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Walnüsse, Hanfsamen, ...  |
| <b>Eier</b>                            | Weiches Hühnerei,<br>→ Auch verarbeitet als z. B. Knödel (mit Ei im Teig), ...  |
| <b>Fleisch und Wurst</b>               | Hühnerbrust, Rinderfilet, Krakauer, Frankfurter, Schinken, Leberwurst, ...  |
| <b>Fisch</b>                           | Frischer Fisch, Dosenfisch, Fischstäbchen, ...  |
| <b>Fette Milchprodukte</b>             | Sauerrahm, Schlagobers, Crème fraîche, Mascarpone<br>→ Auch verarbeitet als z. B. Sauce tartare ...   |
| <b>Extras: Fett, Süßes, Salzige</b>    | Chips, gesalzene Erdnüsse, Studentenfutter mit Schokolade, Müsliriegel, Schokoriegel, (Vollkorn-)Kekse, Eis, Plunderteilchen, (Vollkorn-)Mehlspeise, Marmelade, Honig.<br>Zuckerhaltige Limonaden oder z. B. zuckerhaltige Energy-Drinks.<br>Zuckerhaltige Milchprodukte: fertige Fruchtjoghurts, Puddings, ... |
| <b>Alkoholische Getränke</b>           | Holunder-Spritzer, Wein, Bier, Schnaps, Most, Prosecco, ...   |

## Übersicht: Portionsgrößen

**1 Portion =**

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
| <b>Wasser</b>           |  | 1 Glas (250 ml)                         |
| <b>Gemüse, Obst</b>     |  | 1 Faust                                 |
| <b>Brot, Gebäck</b>     |  | 1 handflächengroßes Stück*              |
| <b>Getreideflocken</b>  |  | 1 Handvoll                              |
| <b>Reis (gekocht)</b>   |  | 2 Fäuste                                |
| <b>Erdäpfel</b>         |  | 2 Fäuste                                |
| <b>Nudeln (gekocht)</b> |  | 2 Fäuste                                |
| <b>Milch, Joghurt</b>   |  | 1 Glas (200 ml)                         |
| <b>Käse</b>             |  | 2 handflächengroße*, dünne Scheiben     |
| <b>Hüttenkäse</b>       |  | 1 Faust                                 |
| <b>Fleisch, Fisch</b>   |  | 1 handtellergroße**, fingerdickes Stück |
| <b>Wurst</b>            |  | Bis zu 3 handtellergroße** Scheiben     |
| <b>Nüsse, Samen</b>     |  | 2 Esslöffel                             |
| <b>Öl</b>               |  | 1 Esslöffel                             |
| <b>Butter</b>           |  | 1 Esslöffel                             |

\* Handfläche: Hand mit Fingern \*\* Handteller: Hand ohne Finger

Quelle: Ihr Weg zum gesunden und klimafreundlichen Genuss. Die steirische Ernährungspyramide, Infofolder 2016

## Strichliste: Ernährung für eine Woche

.....

**Hinweis:** Manche Speisen müssen mehrmals angegeben werden.  
Beispielsweise besteht eine Gemüselasagne aus 1 Portion Gemüse + 1 Portion Getreide + 1 Portion Milchprodukt + 1 Portion Öle.

|          | IST (Felder für Zählstriche der Portionen) |        |        |        |        |        |        | Empfehlung pro Woche laut Ernährungspyramide | IST | Empfehlung eingehalten?  |                                     |                          | Anmerkungen (Sind die Produkte saisonal, regional, ...?) |
|----------|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|-----|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--|
|          | 1. Tag                                     | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag | 6. Tag | 7. Tag |  |     |                          |                                     |                          |  |
| Beispiel |  |        |        |        |        |        |        | 14 Portionen/Woche                           | 12  | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |

| Lebensmittel, die täglich genossen werden sollen |  |  |  |  |  |  |  |   |  |                          |                          |                          |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| Alkoholfreie/kalorienarme Getränke               |  |  |  |  |  |  |  | 42 Portionen/Woche (6 Portionen/Tag)        |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Gemüse, Hülsenfrüchte                            |  |  |  |  |  |  |  | 21 Portionen/Woche (3 Portionen/Tag)        |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Obst   |  |  |  |  |  |  |  | 14 Portionen/Woche (2 Portionen/Tag)        |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Getreide und Erdäpfel                            |  |  |  |  |  |  |  | 28 Portionen/Woche (4 Portionen/Tag)*       |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Milch und Milchprodukte                          |  |  |  |  |  |  |  | 21 Portionen/Woche (3 Portionen/Tag)        |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Pflanzliche Öle und Nüsse/Samen                  |  |  |  |  |  |  |  | ca. 14 Portionen/Woche (1-2 Portionen/Tag)  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Lebensmittel für den wöchentlichen Genuss        |  |  |  |  |  |  |  |   |  |                          |                          |                          |  |
| Eier   |  |  |  |  |  |  |  | Max. 3 Portionen/Woche                      |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Fleisch und Wurst                                |  |  |  |  |  |  |  | Max. 3 Portionen/Woche                      |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Fisch  |  |  |  |  |  |  |  | Mind. 1-2 Portionen/Woche                   |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Fetteiche Lebensmittel                           |  |  |  |  |  |  |  |   |  |                          |                          |                          |  |
| Fetteiche Milchprodukte                          |  |  |  |  |  |  |  | Sparsam                                     |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Margarine, Butter                                |  |  |  |  |  |  |  |   |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Extras   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |                          |                          |                          |  |
| Knabbereien                                      |  |  |  |  |  |  |  | Max. 7 Portionen/Woche (Max. 1 Portion/Tag) |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Mehlspeisen/Süßigkeiten                          |  |  |  |  |  |  |  |   |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| Zuckerreiche Getränke                            |  |  |  |  |  |  |  |   |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |

|                       | IST (Felder für Zählstriche der Portionen) |        |        |        |        |        |        | mind. 2 alkoholfreie Tage/Woche<br>Frauen: max. 10 g Alkohol/Tag<br>Männer: max. 20 g Alkohol/Tag | IST | Toleranzmenge eingehalten? |                          |                          | Anmerkungen |
|-----------------------|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|-----|----------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
|                       | 1. Tag                                     | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag | 6. Tag | 7. Tag |   |     |                            |                          |                          |             |
| Alkoholische Getränke |  |        |        |        |        |        |        |   |     | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |             |

\* 35 Portionen bzw. 5 Portionen/Woche für sportlich Aktive und Kinder

Nachdem Sie nun Ihr Ernährungstagebuch ausgewertet haben, was meinen Sie?  
Wie ist Ihr Speiseplan/Ihre Ernährung einzustufen?

## Einstufung der Ernährung

| Empfehlungen/Anmerkungen: |   |  |
|---------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/>  | <b>ausgezeichnet</b><br>(14-15 lachende Smileys)      | Gratulation! Weiter so!  |
| <input type="checkbox"/>  | <b>sehr gut</b><br>(11-13 lachende Smileys)           | Gratulation! Für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nach der steirischen Ernährungspyramide muss nur noch wenig verändert werden.   |
| <input type="checkbox"/>  | <b>gut</b><br>(8-10 lachende Smileys)                 | Der richtige Weg ist bereits eingeschlagen!<br>Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wäre es aber gut, wenn Sie Ihre Ernährung noch weiter optimieren.<br>Das Angebot von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN unterstützt Sie dabei. |
| <input type="checkbox"/>  | <b>ein Anfang ist getan</b><br>(0-7 lachende Smileys) | Nutzen Sie verstärkt die Informationen, die auf GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN für Sie bereitstehen.<br>Denken Sie daran: Auch kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben!   |

## Raum für Notizen

... im Besonderen ist mir Folgendes aufgefallen:

---

---

---

---

---

---

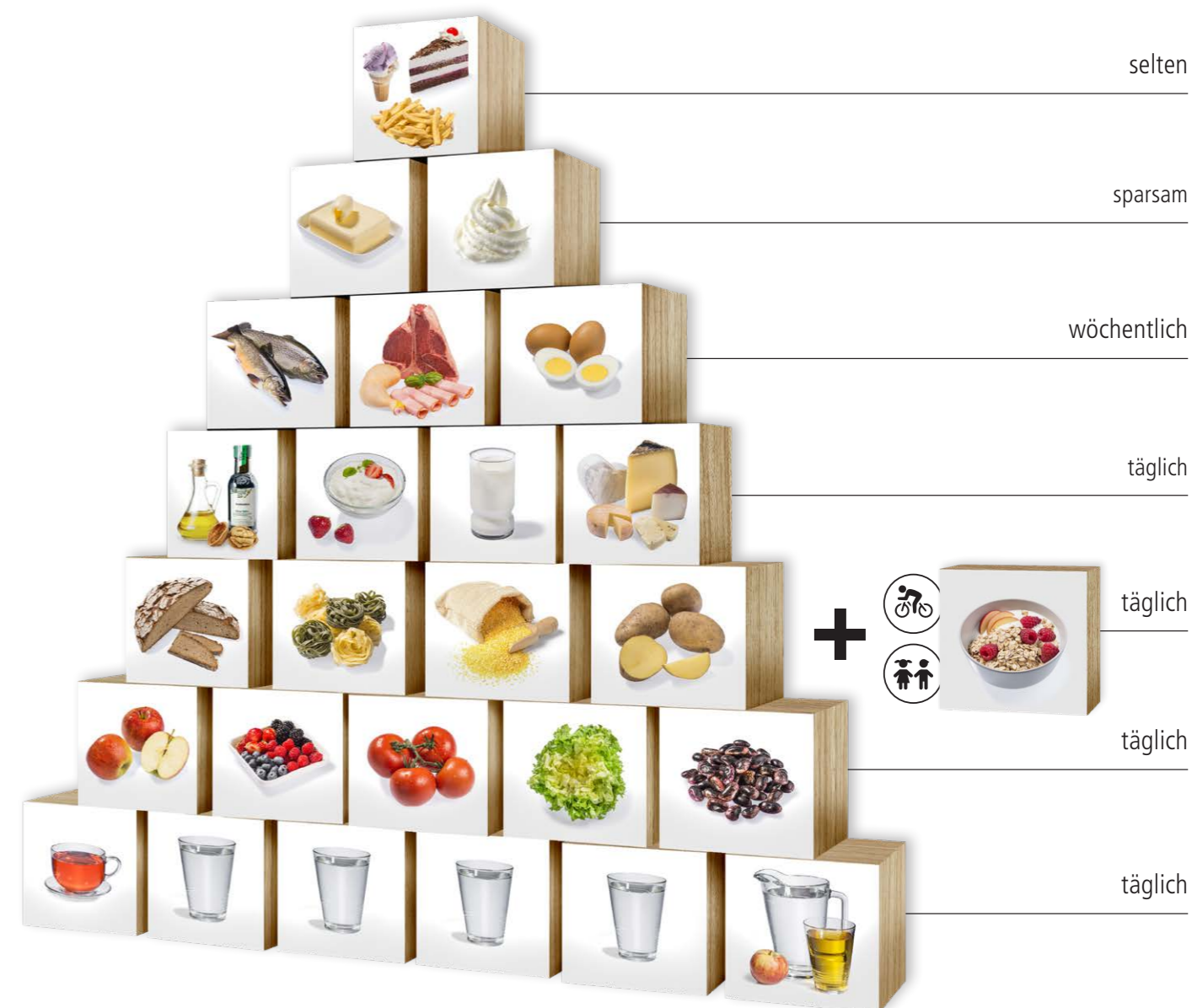
---

---

## SIE MÖCHTEN IHRE ERNÄHRUNG OPTIMIEREN UND BRAUCHEN DAZU WEITERE INFORMATIONEN?

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen anschaulich, in welchem Mengenverhältnis Lebensmittel in einer gesunden Ernährung gegessen/getrunken werden sollten. Die hier abgebildete steirische Ernährungspyramide ist die regionalisierte Form der offiziellen österreichischen Ernährungspyramide und verbindet den gesunden Genuss mit dem klimafreundlichen Genuss. So sollen sich auf einem steirischen Teller natürlich auch Polenta, Käferbohnen und Bauernbrot wiederfinden. Und Obst und Gemüse isst man natürlich am besten, wenn es Saison hat.

Wenn Sie es genauer wissen möchten, finden Sie auf Seite 10 detailliertere Mengeneempfehlungen.



+ täglich

tätlich

Steirische Ernährungspyramide, adaptiert nach Sozialministerium „Die österreichische Ernährungspyramide“

## Für Ihre gesunde Ernährung: Orientierungsmengen/Portionsgrößen für gesunde Erwachsene



**Hinweis:** Die Ernährungspyramide auf Seite 9 zeigt Ihnen anschaulich, in welchem Mengenverhältnis Lebensmittel in einer gesunden Ernährung gegessen/getrunken werden sollten. Regional, saisonal und bio haben nach Möglichkeit immer Vorrang auf dem Teller. Das ist gesund für mich und gesund für die Steiermark.

| Lebensmittelgruppe                                       | Portionsempfehlungen   | Menge der Lebensmittelgruppe  | Anmerkungen zu den Portionsgrößen   |
|--|--|---|---|
| <b>täglich</b>   |  |   |   |
| <b>Alkoholfreie/Kalorienarme Getränke</b>                | Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften.<br>Gegen den täglichen moderaten Konsum von Kaffee, Schwarztee (3–4 Tassen) und anderen koffeinhaltigen Getränken ist nichts einzuwenden.   | Mind. 1500 ml/Tag   |   |
| <b>Gemüse und Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)</b> | Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst.<br>Ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst aus saisonalem und regionalem Angebot.  | 375–600 g/Tag   | Gemüse gegart: 200–300 g; Gemüsesaft: 200 ml<br>Rohkost: 100–200 g; Salat: 75–100 g<br>Hülsenfrüchte: roh ca. 70–100 g, gekocht ca. 150–200 g   |
| <b>Obst</b>  |  | 250–300 g/Tag   | Obst: ca. 125–150 g; Obstsaft: 200 ml   |
| <b>Getreide und Erdäpfel</b>                             | Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder). Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn.  | 400–640 g/ Tag*   | Gebäck/Brot/Vollkornbrot: ca. 50–70 g<br>Müsli oder Getreideflocken: ca. 50–60 g<br>Teigwaren: roh ca. 65–80 g, gekocht ca. 200–250 g<br>Reis oder Getreide: roh ca. 50–60 g, gekocht ca. 150–180 g<br>Erdäpfel: gegart ca. 200–250 g |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>                           | Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte.<br>Am besten sind 2 Portionen „weiß“ (z. B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse).<br>Bevorzugen Sie fettarme und ungesüßte Varianten.  | 430–510 ml (g)/Tag  | Milch: 200 ml; Joghurt: 180–250 g; Topfen: 200 g<br>Hüttenkäse: 200 g; Käse: 50–60 g  |
| <b>Hochwertiges Pflanzenöl und/oder Nüsse und Samen</b>  | Täglich 1–2 Portionen Fette/Öle, Nüsse, Samen  | Max. 20-40 g / Tag  | Öl und Streichfett = 1 EL (10 g)  |
| <b>wöchentlich</b>                                       |  |   |   |
| <b>Fleisch, Wurst</b>                                    | Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren.<br>Rotes Fleisch (wie z. B. Rind, Schwein und Lamm) und Wurstwaren eher selten essen.  | Max. 300–450 g/Woche  | Fleisch: ca. 100–150 g, Kleinfleischgerichte max. 75 g, Wurst: ca. 50 g   |
| <b>Eier</b>  | Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier konsumieren.  | Max. 180 g/Woche  | 1 Ei = 60 g   |
| <b>Fisch</b>   | Essen Sie pro Woche mindestens 1 bis 2 Portionen Fisch. Bevorzugen Sie dabei heimischen Kaltwasserfisch wie beispielsweise Saibling oder fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs und Hering. Achten Sie auf Produkte aus nachhaltigen Fischfang! Wird auf Meeresfisch verzichtet, sollen Erwachsene zusätzlich 1 Esslöffel Rapsöl pro Tag verspeisen.  | Mind. 150–300 g/Woche   | Fisch: ca. 75-150 g   |
| <b>sparsam</b>   |  |   |   |
| <b>Fettreiche Milchprodukte</b>                          | Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm, Crème fraîche sparsam verwenden.   | k. A.   |   |
| <b>Margarine, Butter</b>                                 |  | k. A.   | 1 TL Butter oder Margarine = 4 g  |
| <b>selten</b>  |  |   |   |
| <b>Süßes, Knabbereien</b>                                | Konsumieren Sie fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke nur selten.<br>Dafür aber mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen! Maximal 1 Portion am Tag sollte es sein.  | k. A.   | 100 kcal entsprechen je: 1 Kugel Eis, 4 Butterkekse, 4 TL Zucker, 2 EL Marmelade, 30 g Fruchtgummi, 20 g Schokolade   |
| <b>Alkoholische Getränke</b>                             | Richtwert für eine maximal tolerierbare Alkoholzufuhr laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung: 10 g/Tag für gesunde Frauen und 20 g/Tag für gesunde Männer.<br><i>Diese Angaben dürfen nicht als Aufforderung verstanden werden, täglich Alkohol zu konsumieren. Es kann keine Alkoholmenge angegeben werden, die bei regelmäßigem Konsum als unbedenklich bezüglich verschiedener negativer gesundheitlicher Folgen bezeichnet werden kann.</i> | Halten Sie deshalb weiters alkoholfreie Tage ein!<br>Mindestens an zwei Tagen pro Woche sollten Sie gar keinen Alkohol trinken! | 10 g reiner Alkohol ist beispielsweise enthalten in:<br>1 Glas Sekt, 1/8 l Wein<br>20 g reiner Alkohol ist beispielsweise enthalten in:<br>1/2 l Bier, 1/4 l Wein oder 1 Stamperl Weinbrand   |

k. A. = keine Angabe, \* bei 4 Portionen/Tag

Quellen: BMSGPK, Die österreichische Ernährungspyramide, Wien 2020; Empfehlung der NEK Arbeitsgruppe: Ernährungsempfehlungen und Ernährungskommunikation Empfehlung zum Fischkonsum Beschlossen in der Plenarsitzung am 23.10.2013; LK Steiermark Ihr Weg zum gesunden und klimafreundlichen Genuss. Die steirische Ernährungspyramide, Infofolder, 2021; Elmadfa I. et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2012. 1. Auflage, Wien, 2012, S. 320; Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs www.gesundheit.gv.at: Die österreichische Ernährungspyramide; Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Referenzwerte, Alkohol www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/alkohol/



Mehr Unterstützung unter:  
[www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at)

# Beurteilungsmöglichkeit: Ernährungstagebuch

