



Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen

Stand: Juni 2025

www.pv.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Juni 2025, 1. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com/:fcafotodigital

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines..... 2

Diagnose	2
Risikofaktoren für Atherosklerose (Gefäßverkalkung).....	3
Was ist Cholesterin?	3
Was sind Triglyzeride?	4
Richtwerte	4
Was können Sie tun?.....	5

Ernährung bei erhöhten Cholesterinwerten 6

Gesättigte Fettsäuren	6
Ungesättigte Fettsäuren	6
Transfettsäuren.....	8
Fett.....	8
Cholesterin.....	9
Ballaststoffe	10

Maßnahmen bei erhöhten Triglyzeridwerten..... 11

Schnell verfügbare Kohlenhydrate (Zucker)	11
Alkohol	11
Normalisierung des Gewichts	11

Lebensmittelauswahl & Zubereitungsarten..... 12

Fisch.....	12
Fleisch	12
Fleisch- & Wurstwaren	13
Milch & Milchprodukte	13
Eier.....	14
Brot & Backwaren	14
Beilagen.....	14
Gemüse – Salat.....	15
Obst – Nüsse	15
Zucker & Süßigkeiten	15
Fette & Öle	16
Getränke.....	16
Zubereitungsarten	16

Adressen und Links..... 17

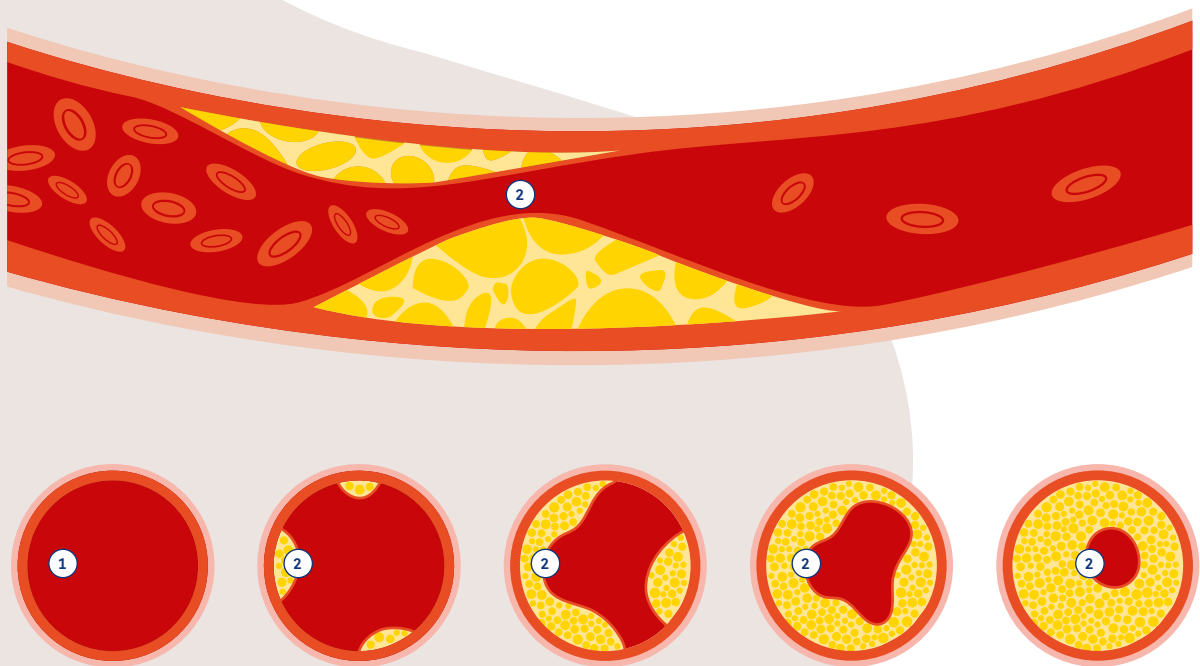
Allgemeines

Eine Fettstoffwechselstörung ist eine erworbene oder angeborene Erhöhung der Blutfettwerte wie Cholesterin- bzw. Triglyzeridwerte oder einer Mischform.

Sind die Blutfette über einen längeren Zeitraum erhöht, kann dies zu Ablagerungen an den Blutgefäßen führen und Atherosklerose (Gefäßverkalkung) entsteht.

Diagnose

Da erhöhte Cholesterin- und/oder Triglyzeridwerte nicht spürbar sind, lassen sich diese nur durch eine Blutuntersuchung feststellen.



① unauffälliges Gefäß

② Fettablagerungen und zunehmende Gefäßverengung

Risikofaktoren für Atherosklerose (Gefäßverkalkung)

- » erhöhtes Gesamt- und LDL-Cholesterin
- » erhöhte Triglyzeridwerte
- » Rauchen
- » Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit)
- » Bluthochdruck
- » Übergewicht
- » Bewegungsmangel
- » Stress
- » ungünstige Ernährungsgewohnheiten

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die in allen Zellen des tierischen und menschlichen Organismus vorkommt. Das Blutcholesterin setzt sich zusammen aus dem **körpereigenen Cholesterin** und dem **Nahrungscholesterin**.

Welche Aufgaben hat Cholesterin im Körper?

- » Aufbau von Zellmembranen
- » Bildung von Gallensäuren
- » Bildung von Hormonen

Für den Transport des Cholesterins im Blut werden Proteine (Eiweiß) als **spezielle Träger** benötigt. LDL (Low Density Lipoprotein) und HDL (High Density Lipoprotein) sind die beiden Hauptträger.

- » **HDL** transportiert das Cholesterin von den Gefäßen zur Leber und verhindert dadurch schädigende Einlagerungen an den Gefäßwänden.
- » **LDL** bringt Cholesterin über das Blut in die Gefäße, wo es sich an den Gefäßwänden ablagern kann.

Ein erhöhter LDL-Cholesterinwert steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gründe für einen erhöhten Blutcholesterinspiegel

- » hohe Zufuhr an gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren
- » genetische Veranlagung
- » „Lebensstil“: Stress, Nikotinabusus, Bewegungsmangel, Übergewicht

Was sind Triglyzeride?

Triglyzeride sind **Blutfette**, die sowohl mit der Nahrung aufgenommen als auch im Körper selbst aufgebaut werden können (z. B. aus Zucker, Fett und Alkohol).

Bei zu **hohen Triglyzeridwerten (= Hypertriglyzeridämie)** wird das Fließverhalten des Blutes negativ beeinflusst. Hohe Triglyzeridwerte sind ein weiterer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Hypertriglyzeridämie ist häufig die Folge von:

- » Übergewicht
- » zu viel Alkohol
- » zu viel Fett
- » zu viel schnell resorbierbare Kohlenhydrate (= Kohlenhydrate, die schnell ins Blut gehen wie z. B. Weißmehlprodukte bzw. Zucker)
- » Diabetes mellitus
- » Fettleber

Richtwerte

Angaben in mg/dl	Bei niedrigem Risiko ¹	Bei hohem Risiko ¹	Bei sehr hohem Risiko ¹
Gesamtcholesterin	<200	<160	<130
LDL Cholesterin	<130	<70	<50
HDL Cholesterin	>50	>50	>50
Triglyzeride	<150	<150	<150

Richtwerte adaptiert nach European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (2019) aufgerufen unter <http://www.escardio.org/guidelines>.

Ein sehr hohes Risiko ist z. B. bei bereits bestehenden Gefäßerkrankungen (Herz, Beinarterien, Halsschlagader etc.) sowie auch bei Zuckerkrankheit gegeben.

¹ Um festzustellen, zu welcher Gruppe Sie gehören, sprechen Sie mit Ihrer* Ihrem behandelnden Ärztin*Arzt.

Was können Sie tun?

Leichter Leben

Bei bauchbetontem Übergewicht unterstützt eine kontrollierte, längerfristige Reduktion von Gewicht und Bauchumfang auch die Senkung des Blutfettspiegels. Um das Zielgewicht zu halten, ist es wichtig, die Ernährung langfristig umzustellen.

Bewegter Leben

Regelmäßige Bewegung (z. B. Schwimmen, Radfahren, Nordic walking, Wandern) lässt das „gute“ HDL-Cholesterin ansteigen. Zugleich erleichtert Bewegung den Abbau von Übergewicht und Stress, wodurch sich Ihr Wohlbefinden wesentlich verbessern kann.

Rauchfrei Leben

Rauchen begünstigt die Entstehung von Gefäßverengungen und wirkt sich negativ auf das schützende HDL-Cholesterin aus.

Das Beenden des Tabakkonsums ist eine der wichtigsten Präventionsmaßnahmen der Atherosklerose.

Ernährung bei erhöhten Cholesterinwerten

Die österreichische Küche ist bekannt für deftige Speisen (Wiener Schnitzel, Schweinsbraten, cremige Torten mit Schlagobers etc.). Außerdem werden zunehmend verarbeitete Lebensmittel = Convenience-Produkte konsumiert. Daraus resultiert eine erhöhte Aufnahme an gesättigten Fettsäuren und eine unzureichende Zufuhr an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ziel ist es, die gesättigten Fettsäuren zu reduzieren und gleichzeitig die Aufnahme an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu erhöhen. Anzustreben ist daher eine Kost basierend auf pflanzlichen Lebensmitteln sowie Fisch und sorgsam ausgewählten Fleischprodukten.

Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren können die Blutfettwerte erhöhen und es kommt zum Anstieg des LDL-Cholesterins, das zur Entstehung von Atherosklerose führen kann.

Sie kommen vor allem in fetten Fleisch- und Wurstsorten, tierischen Fetten wie Butter, Schmalz, Milchfett und daraus hergestellten Produkten vor.

Kokos- und Palmkernfett sowie natives Kokosöl sind, wie die tierischen Fette, reich an gesättigten Fettsäuren und sollten daher eingeschränkt werden. Die genauen Auswirkungen auf den Körper sind derzeit Gegenstand vieler Untersuchungen.

Ungesättigte Fettsäuren

Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren beeinflussen die Herzgesundheit positiv, senken LDL und reduzieren das Entzündungsrisiko.

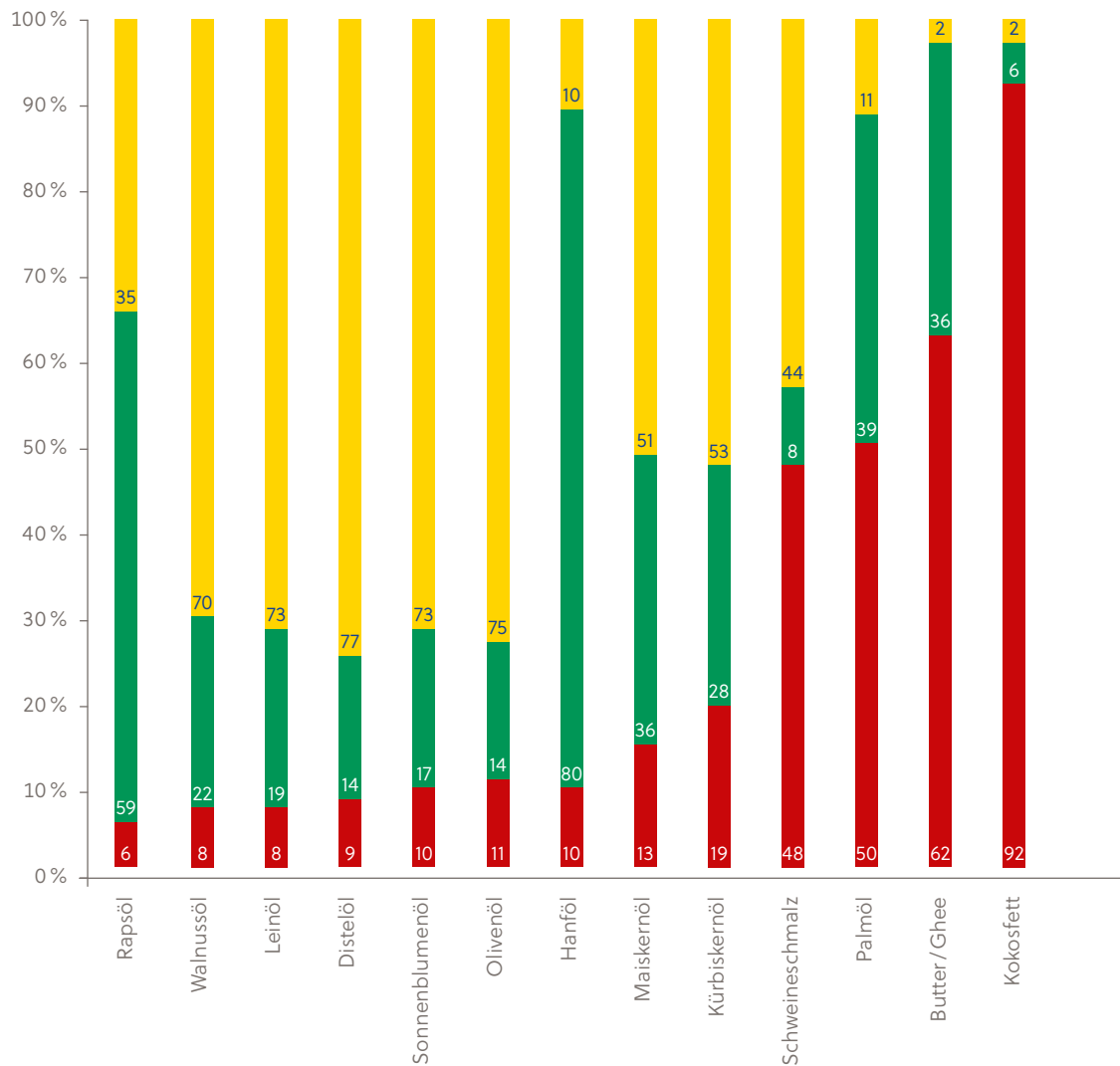
Einfach ungesättigte Fettsäuren sind in Ölen, wie Olivenöl oder Rapsöl, sowie in Haselnüssen, Mandeln und Avocados enthalten.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendig und kommen in Ölen (Rapsöl, Leinöl, Sojaöl, Walnussöl, Distelöl), Nüssen und Leinsamen sowie in fetten Fischen vor.

Ziel einer Ernährungsumstellung bei erhöhten Cholesterinwerten

- » Reduktion von gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren
- » Steigerung von ungesättigten Fettsäuren und der Ballaststoffzufuhr

Fettsäuremuster



(Angaben in %)

- gesättigte Fettsäuren
- einfach ungesättigte Fettsäuren
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Transfettsäuren

Ein hoher Konsum von Transfettsäuren erhöht das LDL- und senkt das HDL-Cholesterin. Sie erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Transfettsäuren entstehen bei Erhitzen und bei der Teilhärtung von Fetten (erkennbar unter Zutaten: pflanzliche Fette zum Teil gehärtet).

Transfette kommen vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln wie Frittiertem, Fast Food, Backwaren aus Plunder-, Blätter- und Mürbteig sowie Knabbereien vor.

Fett

Fett ist unser größter Energielieferant.

1g Fett	9 kcal
1g Kohlenhydrate	4 kcal
1g Eiweiß	4 kcal
1g Alkohol	7 kcal

Eine zu fettreiche Ernährung wirkt sich auf Dauer negativ auf Ihr Körpergewicht und Ihren Stoffwechsel aus. Es ist daher wichtig, auf die richtige Fettmenge zu achten.

Als Grundlage für den täglichen Fettbedarf gilt:

Körpergröße in cm – 100 = Fettanteil in g/Tag

(z. B. Körpergröße 170 cm – 100 = 70 g Fett/Tag)

- » $\frac{1}{3}$ Kochfett: 20 g Öl (2 Esslöffel)
- » $\frac{1}{3}$ Streichfett: max. 20 g (2 Teelöffel) Streichfett (Butter, Margarine)
- » $\frac{1}{3}$ verstecktes Fett: enthalten in Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukten
Mehlspeisen, Süßwaren etc.

Fettvergleich

Lebensmittel mit höherem Fettgehalt 😐	Kcal	Fett/g	Lebensmittel mit niedrigerem Fettgehalt 😊	Kcal	Fett/g
1 EL Crème Fraiche	57	6	1 EL Sauerrahm	18	2,5
¼ l Vollmilch	160	9	¼ l fettarme Milch 1,5 %	118	4
50g Emmentaler 45 % F.i.T.	191	14	50g Edamer 30 % F. i. T.	126	8
50g Gervais	165	16	50g Magertopfen	37	0,1
50g Extrawurst	175	17	50g Putenextra	90	11
50g Chips	287	18	50g Soletti	180	0,2
Pommes frites		18	Petersilienkartoffel o. Fett zubereitet		0
Wr. Schnitzel vom Schwein		20	gegrillte Hühnerbrust		6
50g Kantwurst	260	25	50g Pressschinken	95	6
Obers-Creme-Schnitte		26	Biskuit-Joghurt-Schnitte		10
Leberkäsesemmel		34	Weckerl/Schinken o. Fettrand		4
150g Sachertorte	650	40	150g Apfelstrudel	195	8

Cholesterin

Cholesterin kommt ausschließlich in Nahrungsmitteln **tierischer** Herkunft vor. Besonders cholesterinreich sind:

- » **Schalentiere / Meeresfrüchte** (z. B. Muscheln, Krabben, Hummer, Austern)
- » **Innereien und daraus produzierte Aufstriche** (Leberaufstrich)
- » **Fettreiches Fleisch** (z. B. Bauch, Schopf, Speck, Würstel etc.)
- » **Milch / -produkte mit höherem Fettanteil**: Schlagobers, Crème fraiche, Käsesorten ab 45 % F.i.T. (z. B. Gervais, Camembert, Gorgonzola, Brie etc.)

Das Cholesterin aus der Ernährung spielt für den Cholesterinspiegel im Blut allerdings eine untergeordnete Rolle.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind pflanzliche Nahrungsbestandteile und können den Blutfettspiegel senken, indem sie aus Cholesterin gebildete Gallensäuren binden und über den Stuhl ausscheiden. Darüber hinaus sorgen sie für ein längeres Sättigungsgefühl, wirken positiv auf den Blutzuckerspiegel und regulieren die Darmtätigkeit. Ballaststoffe sind daher wichtig für die Gewichtsreduktion, da sie auch Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Besonders reich an Ballaststoffen sind:

- » ungezuckerte Getreideflocken (Haferflocken, Dinkelflocken, Hirseflocken)
- » Getreideprodukte aus Vollkorn (Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Vollkornmehl etc.)
- » Leinsamen, Kleie, Flohsamen, Kürbiskerne
- » Obst, Gemüse, Salat
- » Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte

Tipp: Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, um Ihre Blutfette zu regulieren.



© istockphoto.com/pixura

Maßnahmen bei erhöhten Triglyzeridwerten

Schnell verfügbare Kohlenhydrate (Zucker)

Ein Überangebot an Zucker wird im Körper zu Speicherfett umgewandelt. Dadurch steigt auch der Triglyzeridspiegel.

Reduzieren Sie:

- » zuckerhaltige Getränke (Energy Drinks, Smoothies, Verdünnungssäfte)
- » Limonaden, Colagetränke, Fruchtsäfte, Mineralwasser mit Geschmack
- » Haushaltszucker, Honig, Ahornsirup, Rohrzucker, Traubenzucker, Fruchtzucker
- » Trockenobst (Rosinen, Datteln, Feigen, Cranberries)
- » Marmeladen, Nussnougatcreme
- » Torten, Kuchen, Schokolade, Süßigkeiten, Eis
- » gesüßte Müslimischungen
- » gezuckerte Milchprodukte wie Fruchtjoghurt, Fruchtmolke etc.

Tipp: Planen Sie 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst („5 a day“) pro Tag ein (1 Portion entspricht einer Handvoll).

Alkohol

Alkohol fördert die Neubildung von Triglyzeriden in der Leber und sollte daher gemieden werden.

Normalisierung des Gewichts

Tägliche Bewegung und insbesondere Sport verbessern die Triglyzeridwerte und unterstützen bei der Gewichtsreduktion.

Ziel einer Ernährungsumstellung bei erhöhten Triglyzeridwerten ist

- » Reduktion von schnell verfügbaren Kohlenhydraten
- » kohlenhydratreduzierte und ballaststoffreiche Ernährung
- » Reduktion des Alkoholkonsums
- » Normalisierung des Gewichts bei Übergewicht oder Adipositas

Lebensmittelauswahl & Zubereitungsarten

Die nachfolgende Einteilung soll Sie bei der Lebensmittelauswahl unterstützen.



Fisch

Tipp: Planen Sie 1 – 2× wöchentlich Fisch zu essen, achten Sie dabei auf nachhaltigen Fischfang.

Besser geeignet



- » fette Fische (Omega-3-Fettsäuren)
- » Thunfisch
- » Lachs
- » Hering
- » Makrele
- » Sardine
- » magere Fische:
 - » Forelle
 - » Saibling
 - » Zander
 - » Hecht
 - » Seezunge
 - » Dorsch
 - » Scholle
 - » Seelachs
 - » Rotbarsch

Weniger geeignet



- » Fischkonserven in Öl und Saucen
- » fertige Fischerzeugnisse
(z. B. Fischstäbchen, Backfisch,
Fisch nach Müllerin Art etc.)



Fleisch

Tipp: Essen Sie Fleisch maximal 2 – 3 × pro Woche in einer Menge von 120 g

Besser geeignet



Magere Fleischsorten:

- » Kalb
- » Rind (Faschiertes)
- » Lamm
- » Wildschwein (Schnitzfleisch, Filet)
- » Huhn, Pute ohne Haut

Weniger geeignet



» alle Innereien:

- » Leber, Nieren, Bries

» Schaf, Gans, Ente

» alle fetten und fettdurchzogenen

Fleischsorten:

- » Bauchfleisch, Schopf, fettes Kotelett,
gemischtes Faschiertes

Fleisch- & Wurstwaren



Tipp: Wurst und Schinken sollten Sie maximal 2 – 3 × pro Woche in einer Menge von 50 g essen. Planen Sie stattdessen magere Topfenaufstriche als Alternative ein.

Besser geeignet 😊

- » magerer kalter Braten
- » Kümmelkarree
- » Pfefferkarree
- » Schinkenwurst
- » Krakauer
- » magerer Schinken
- » Rindersaftschinken
- » Putenbrust, Putensulz
- » Schinkensulz
- » Geflügelwurst

Weniger geeignet 😞

- » Speck
- » Extrawurst
- » Wiener
- » Käsewurst
- » Streichwürste
- » Leber-, Fleischpasteten
- » Dauerwürste (Salami, Kantwurst)
- » Leberkäse
- » Frankfurter, Knacker
- » Krainer
- » Bratwürste
- » Weißwurst

Milch & Milchprodukte



Besser geeignet 😊

- » Magertopfen bis max. 20 % F.i.T.
- » Hütten- bzw. Landfrischkäse
- » fettarmes griechisches Joghurt 0 % bzw. 2 %
- » fettarme Käsesorten (bis 35 % F.i.T.): z. B.
- » Bierkäse
- » Quargel
- » Joghurtkäse
- » fettreduzierte Käsesorten
- » Mozzarella bzw. Feta in Light-Variante
- » Mager- oder Halbfettmilch
- » Buttermilch
- » Skyr
- » Joghurt 1 %

Weniger geeignet 😞

- » Vollmilch
- » Sauermilch
- » Joghurts / Fruchtojoghurts ab 3,6 % Fett
- » Milch und Milchprodukte mit Fruchtzusatz
- » Frischkäsezubereitungen z. B. Gervais
- » Schlagobers
- » Crème fraîche
- » Sauerrahm
- » Käsesorten über 35 % F.i.T.:
z. B. Emmentaler, Camembert,
diverse Schimmelkäse, Tilsiter



Eier

Besser geeignet



- » Eiklar

Weniger geeignet



- » Eierspeise mit Speck
- » Eiersalat
- » Mayonnaise



Brot & Backwaren

Tipp: Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.

Besser geeignet



- » Vollkornmehl (z. B. Dinkel, Weizen, Roggen)
- » Vollkornbrot
- » Grahambrot
- » Roggensauerteigbrot
- » Haferflocken
- » Müsli (ungezuckert)

Weniger geeignet



- » Semmel
- » Weißbrot
- » Toastbrot
- » Milchbrot
- » Laugengebäck
- » Kornspitz
- » Mischbrot
- » gezuckerte Frühstückscerealien
- » gesüßte Müslimischungen



Beilagen

Tipp: Bereiten Sie Ihre Beilagen möglichst fettarm zu und achten Sie darauf, dass die Kohlenhydrate maximal $\frac{1}{4}$ des Tellers ausmachen.

Besser geeignet



- » Kartoffeln
- » Naturreis
- » Vollkornteigwaren
- » Grünkern
- » Buchweizen
- » Perlweizen
- » Couscous, Vollkorn-Couscous
- » Hirse
- » Polenta
- » Quino

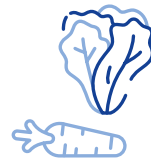
Weniger geeignet



- » Pommes Frites
- » Kroketten
- » Bratkartoffeln
- » Fertig-Rösti

Gemüse – Salat

Gemüse, egal ob frisch oder tiefgekühlt, sowie Salat sind vitamin- und ballaststoffreich. Essen Sie idealerweise 3 Portionen Gemüse/Salat/Hülsenfrüchte pro Tag.



Obst – Nüsse

Tipp: Essen Sie 2 Obstportionen täglich. Nüsse enthalten hochwertige Fettsäuren, sind aber kalorienreich, genießen Sie eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse am Tag.



Besser geeignet



- » alle Sorten – frisch oder tiefgekühlt

Weniger geeignet



Ungünstig bei erhöhten Triglyzeriden

- » gezuckerte Dosenkompotte
- » kandierte Früchte
- » Trockenfrüchte

Zucker & Süßigkeiten

Tipp: Bei Zuckerkrankheit und Gewichtsabnahme ist die Reduktion von Zucker & Süßigkeiten besonders zu beachten. Ersetzen Sie daher bei der Zubereitung von Kuchen oder Torten die Hälfte des Mehles durch Vollkornmehl und reduzieren Sie die im Rezept angegebene Zuckermenge um ein Drittel.



Zuckerreduzierte Marmeladen mit hohem Fruchtanteil (>60 % Fruchtanteil) oder selbst gemacht mit 3:1 (Obst : Gelierzucker) schmecken noch fruchtiger.

Besser geeignet



- » Marmeladen mit hohem Fruchtanteil
- » Strudel aus gezogenem Strudelteig
- » Biskuit-Mehlspeisen
- » Germ-Mehlspeisen (z. B. Buchteln, Striezel)

Weniger geeignet



- » Fettreiche Torten/ Mehlspeisen (aus Blätterteig, Plunderteig, Mürbteig)
- » Krapfen
- » Naschereien
- » Schokolade
- » Eis

Ungünstig bei erhöhten Triglyzeriden

- » Zucker
- » Honig
- » Marmelade



Fette & Öle

Tipp: Verwenden Sie Kochfette (Öle) und Streichfette sparsam.

Besser geeignet



- » Rapsöl
- » Olivenöl
- » Sojaöl
- » Hanföl
- » Leinöl
- » Walnussöl
- » Distelöl
- » Kürbiskernöl

Weniger geeignet



- » tierische Fette
- » Erdnussbutter
- » Kokosfett
- » Palmfett
- » Frittierfette



Getränke

Tipp: Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser.

Besser geeignet



- » Leitungswasser (ev. mit Minze oder Melisse angesetzt)
- » Mineralwasser
- » Tee
- » ungesüßter Kaffee

Weniger geeignet



Ungünstig bei erhöhten Triglyzeriden

- » Alkohol
- » Limonaden
- » Fruchtsäfte
- » Fruchtsirup
- » Eistee



Zubereitungsarten

Besser geeignet



- » Dämpfen
- » Dünsten
- » Kochen
- » Grillen
- » Garen in Bratfolie
- » Garen in Alufolie
- » Garen in Heißluft
- » Garen im Römertopf
- » Garen im Wok
- » Verfeinern mit kalter Milch und Maizena

Weniger geeignet



- » Einbrennen
- » starkes Anrösten
- » Speck-Ummantelung
- » Frittieren
- » Panieren
- » Verfeinern mit Schlagobers, Crème fraîche etc.

Adressen und Links

AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien

Tel.: 043 (0)50 555-0, www.ages.at

forum.ernährung heute

Verein zur Förderung von Ernährungsinformation

Schwarzenbergplatz 6, 1030 Wien

Tel.: 043 (0)1 71 23 344, www.forum-ernaehrung.at

Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien (IfEW)

Althanstraße 14, 1090 Wien

Tel.: 043 (0)1 42 77-54 901,

www.univie.ac.at/nutrition

Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien

Tel.: 043 (0)1 71 47 193, www.oege.at

Verband der Diätologen Österreichs

Grüngasse 9/Top 20, 1050 Wien

Tel.: 043 (0)1 60 27 960, www.diaetologen.at

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ)

Grundlgasse 5, 1090 Wien

Tel.: 043 (0)1 33 33 981, www.veoe.org

Österreichische Atherosklerosegesellschaft

Freyung 6, 1010 Wien

Tel.: 043 (0)1 53 663-73, www.aas.at

Mein Trinkpass

Viele Menschen trinken nicht genug. Dieser Trinkpass soll Ihnen helfen, Ihr Trinkverhalten besser zu verstehen und zu optimieren.

Optimale Flüssigkeitsmenge ist 1,5 bis 2 Liter pro Tag.



Kreuzen Sie jedes Glas Wasser an, wenn Sie ¼ Liter getrunken haben.

Tipp:

- » **Besser geeignet** sind Wasser und ungesüßter Tee.
- » **Weniger geeignet** sind Kaffee, zuckerhaltige Säfte, Limonaden oder Alkohol.

Woche 1

	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,50	1,75	2,00
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 2

	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,50	1,75	2,00
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 3

	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,50	1,75	2,00
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 4

	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,50	1,75	2,00
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln trägt zum Wohlbefinden sowie zur Gesundheit bei und stellt neben der körperlichen Aktivität eine entscheidende Säule in der Prävention von Erkrankungen dar.

Mit nützlichen Tipps und schmackhaften Rezepten vermitteln wir Ihnen leicht verständlich die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und erleichtern Ihnen die praktische Umsetzung der Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung. Das hilft Ihnen bei der Erreichung Ihrer Reha-Ziele.



Alle Informationen:

www.pv.at/RZ302

[illegible]

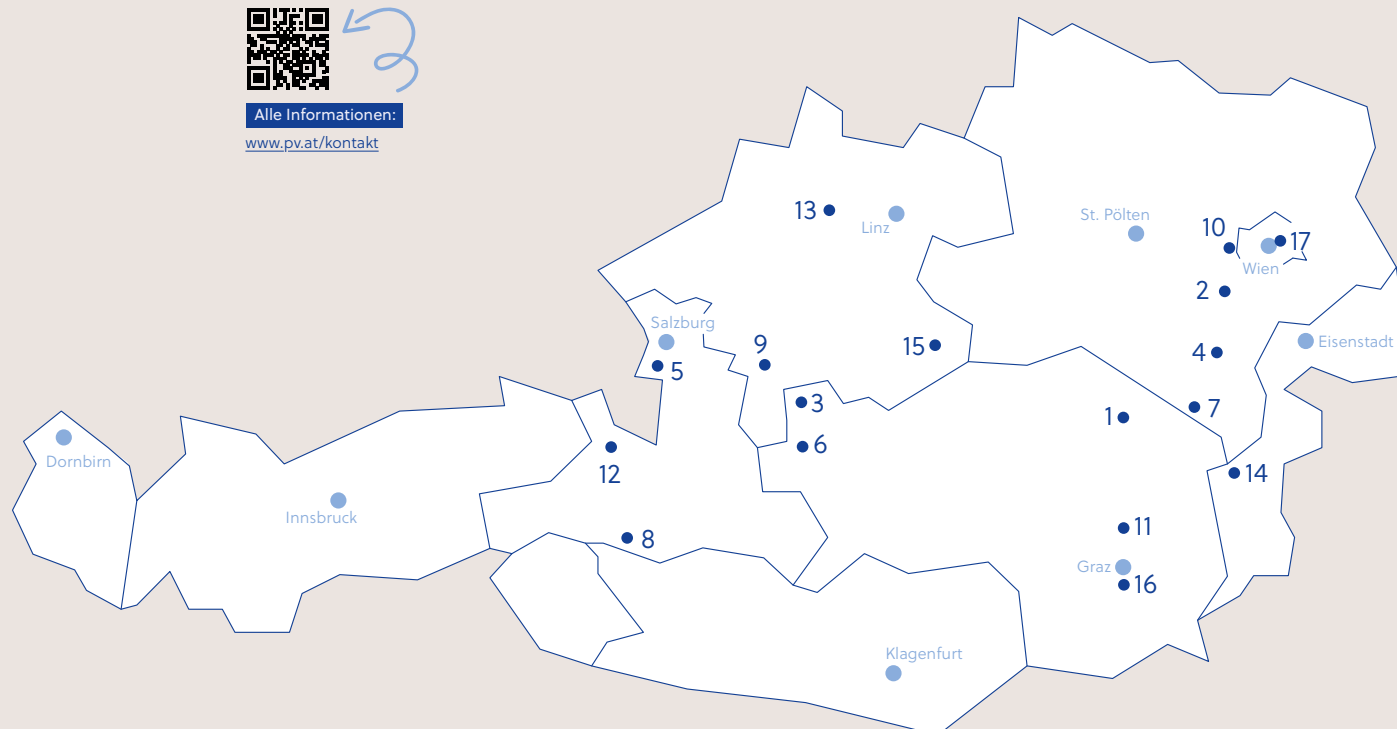
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Unsere Reha-Zentren und Landesstellen

Wir sind österreichweit für Sie da. Hier erhalten Sie alle Informationen zu unseren Standorten, Landesstellen und Reha-Zentren sowie die passenden Kontaktmöglichkeiten.



Alle Informationen:
www.pv.at/kontakt



- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. Reha-Zentrum Aflenz | 10. Reha-Zentrum Laab im Walde |
| 2. Reha-Zentrum Alland | 11. Reha-Zentrum St. Radegund |
| 3. Reha-Zentrum Bad Aussee | 12. Reha-Zentrum Saalfelden |
| 4. Reha-Zentrum Felbring | 13. Reha-Zentrum Bad Schallerbach |
| 5. Reha-Zentrum Großgmain | 14. Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf |
| 6. Reha-Zentrum Gröbming | 15. Reha-Zentrum Weyer |
| 7. Reha-Zentrum Hohegg | 16. PV ZAR Graz |
| 8. Reha-Zentrum Bad Hofgastein | 17. PV ZAR Wien |
| 9. Reha-Zentrum Bad Ischl | |

Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick, worauf Sie in punkto Ernährung bei einer Fettstoffwechselstörung achten sollten bzw. welche Lebensmittel für Sie gut oder weniger geeignet sind.