

# Hintergrunddokument zum Produkt: Der gesunde Teller für ein leichteres Leben

## Inhalt

<b>Warum gibt es die Broschüre „Der gesunde Teller für ein leichteres Leben“?</b> .....	1
<b>Anwendungsgebiet</b> .....	2
<b>Der Weg zu den Empfehlungen</b> .....	2
<b>An der Entwicklung des gesunden Tellers waren folgende Personen beteiligt</b> .....	2
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	3
<b>Bildverzeichnis</b> .....	4

## Warum gibt es die Broschüre „Der gesunde Teller für ein leichteres Leben“?

Viele Steirerinnen und Steirer haben mit Übergewicht oder Adipositas zu kämpfen. Unterstützung bietet das vom Gesundheitsfonds Steiermark beauftragte Ernährungsberatungsprogramm GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – daheim und unterwegs. Dieses Programm wird von der FH JOANNEUM, Institut Diätologie, umgesetzt. Im Rahmen des Programmes beraten Diätologinnen insbesondere sozioökonomisch benachteiligte Personen überwiegend zum Thema Gewichtsverlust. Um diese Beratungen gut durchführen zu können, hat sich - zusätzlich zu anderen Unterlagen - das Tellermodell als nützlich und für die Klientel als gut nachvollziehbar herausgestellt. Da verfügbare Tellermodelle für das Programm nicht gänzlich passend waren, wurde ein eigenes Tellermodell entwickelt. Dargestellt wird im entwickelten GGG-Tellermodell, dass Gemüse/Obst, Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und Getränke Teil einer gesundheitsförderlichen Mahlzeit sein sollen. Darüber hinaus wurde darauf geachtet, dass sich die gegebenen Empfehlungen nah an den Lebenswelten der Klient\*innen befinden. So gibt es pikante und süße Empfehlungen bei den verschiedenen Mahlzeiten. Bei diesen Empfehlungen wurden die Themen Regionalität und Saisonalität berücksichtigt. Die Speisenvorschläge sind als Richtlinie für eine Vielzahl an Personen mit Übergewicht und Adipositas, unabhängig von deren Energiebedarf, geeignet. Durch das Einlageblatt mit Empfehlungen zur Mengenangabe wird das Modell komplettiert und individuelle Anmerkungen können ergänzt werden. Die entwickelte Broschüre zeigt alle drei Hauptmahlzeiten als Teller und ergänzt die optische Darstellung der Teller mit Speisenvorschlägen.

## Anwendungsgebiet

Der Teller wurde für die Verwendung im Rahmen einer professionellen Ernährungsberatung konzipiert. Im Rahmen der Beratung wird der Teller im Detail erklärt und Empfehlungen werden an die individuellen Bedürfnisse der Klient\*innen angepasst. Dies betrifft z. B. die Mahlzeitenfrequenz und die Portionsgrößen. Das Tellermodell ist weiters Teil eines größeren Informationsangebotes und ergänzt die umfangreichen Produkte, die auf der Website [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) zur Verfügung gestellt werden. Beispielsweise gibt es ein Ernährungstagebuch (inkl. Auswertemöglichkeit). Darüber hinaus gibt es eine umfangreiche Sammlung von Ernährungsbroschüren sowie von guten und gesundheitsförderlichen Rezepten. Hier sind die gemüsereichen Rezepte der Kampagne „Sei amol g'miasig“ zu nennen, welche sich zum Teil auch als Empfehlung am GGG-Tellermodell wiederfinden.

## Der Weg zu den Empfehlungen

Das GGG-Tellermodell wurde im Rahmen des o.g. Ernährungsberatungsprogrammes von den Diätologinnen der Arbeitsgruppe „Qualitätsmanagement und Weiterentwicklung“ erstellt und im Februar 2021 erstmals veröffentlicht. Es basiert auf einer Literaturrecherche sowie auf den Erfahrungen der Diätologinnen. Darüber hinaus wurde das Wissen der FH JOANNEUM und des Gesundheitsfonds Steiermark in die Entwicklung des Tellermodells eingebracht.

Im Oktober 2022 wurde das Tellermodell geringfügig angepasst. Empfehlenswerte Mahlzeiten wurden weiter regionalisiert.

## An der Entwicklung des gesunden Tellers waren folgende Personen beteiligt

<b>Arbeitsgruppe „Qualitätsmanagement und Weiterentwicklung“ GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – daheim und unterwegs:</b>	<b>FH JOANNEUM, Institut Diätologie:</b>	<b>Gesundheitsfonds Steiermark, Public Health Gesundheitsförderung/Fach- und Koordinationsstelle Ernährung:</b>
Andrea Fassl, BSc MSc Birgit Kogler, BSc Natalie Möstl, BSc Julia Strasser, BSc Maria Tropper Mag. Birgit Wirnsberger, BSc	Theresa Draxler, BSc Manuela Hatz, MEd	Lisa Bauer, MA Anja Mandl, MA Nina Mehsner (Praktikantin 2020) Mag. Martina Karla Steiner

## Literaturverzeichnis

- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. Der Energieverbrauch. Download am 11.01.2021 unter: [www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/grundumsatz](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/grundumsatz)
- Canada's Food Guide (2019). Essen Sie gesund. Leben Sie gesund. Im Internet unter: [www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/german-allemand.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/german-allemand.html).
- Deutsche Diabetes Hilfe (2017). Die Teller-Methode. Im Internet unter: [www.diabetesde.org/teller-methode](http://www.diabetesde.org/teller-methode).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V., Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin, 2. Auflage (1. Aktualisierung, 2011-2014). Im Internet unter: [www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/050-001l\\_S3\\_Adipositas\\_Pr%C3%A4vention\\_Therapie\\_2014-11-abgelaufen.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/050-001l_S3_Adipositas_Pr%C3%A4vention_Therapie_2014-11-abgelaufen.pdf)
- GEMEINSAM G'SUND GENIEßEN – Sei amol g'miasig. Rezeptkarten online unter: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteSeiAmolGmiasig](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteSeiAmolGmiasig)
- Gutzeit, A. & Nowag, M. (2018). Einfach kochen! Schritt für Schritt. Rezepte und Ernährungs-Wissen in Bildern und Leichter Sprache. Wien: Facultas.
- Hauner, H., Beyer-Reiners, E., Bischoff, G., Breidenassel, C., Ferschke, M., Gebhardt, A., Holzapfel, C., Lambeck, A., Meteling-Eeken, M., Paul, C., Rubin, D., Schütz, T., Volkert, D., Wechsler, J., Wolfram, G., & Adam, O. (2019). Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Aktuelle Ernährungsmedizin, 44(06), 384–419. <https://doi.org/10.1055/a-1030-5207>
- Havard Medical School (o.J.). Der gesunde Teller. Im Internet unter: [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/german/](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/german/).
- Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Abteilung Ernährung und Erwerbsskombination. Saisonal und regional. Ihr Weg zum gesunden und klimafreundlichen Genuss. Die steirische Ernährungspyramide 1. Auflage, Juli 2016
- Österreichische Diabetes Gesellschaft (o.J.). Der gesunde Teller. Im Internet unter: [www.facediabetes.at/pdf/Der-Gesunde-Teller.pdf](http://www.facediabetes.at/pdf/Der-Gesunde-Teller.pdf).
- Österreichische Gesundheitskasse (2020). Mahlzeit! Gesund durch den Tag mit der richtigen Menge. Im Internet unter: [www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.741201&version=1607696586](http://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.741201&version=1607696586).
- Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin (o.J.) Der gesunde Teller. Zu bestellen im Internet unter [www.oeaie.org/service/infomaterial-bestellung-fuer-ernaehrungsmediziner/](http://www.oeaie.org/service/infomaterial-bestellung-fuer-ernaehrungsmediziner/)
- Roeb et al.: S2k-Leitlinie zur Therapie der nicht-alkoholischen Fettleber (2015). im Internet unter: [www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/021-025l\\_S25\\_NASH\\_Nicht\\_alkoholische\\_Fettlebererkrankung\\_2020-02-abgelaufen.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/021-025l_S25_NASH_Nicht_alkoholische_Fettlebererkrankung_2020-02-abgelaufen.pdf)
- Schutz et al.: European Practical and Patient-Centered Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care (2019). Im Internet unter: [www.karger.com/Article/Fulltext/496183](http://www.karger.com/Article/Fulltext/496183)
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2011). Der optimale Teller. Im Internet unter: [www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/](http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/).
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Merkblatt: Der optimale Teller/November 2011, aktualisiert September 2018. Download am 11.01.2021 unter: [www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt\\_der\\_optimale\\_Teller\\_2016.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller_2016.pdf)

## Bildverzeichnis

### Seite: Die steirische Ernährungspyramide:

- Ernährungspyramide: Gesundheitsfonds Steiermark, Landwirtschaftskammer Steiermark/Werner Krug

### Seite: Mittagessen-Ideen

- Strudel: istockphoto/bernjuer
- Palatschinken: istockphoto/bhofack2

### Seite: Frühstück-Ideen

- Brot mit Paradeisern: istockphoto/Elmik
- Porridge mit Erdbeeren: istockphoto/OksanaKiian

### Seite: Abendessen-Ideen

- Erdäpfelgulasch/milanfoto
- Hirseauflauf/minadezhda

### Seite Frühstück: Für einen guten Start in den Tag – pikanter Teller

- Gurken: istockphoto/LOVE\_LIFE
- Krasse: istockphoto/dageldog
- Paprika: istockphoto/Tim UR
- Karotten: istockphoto/Floortje
- Käse und Schinken: istockphoto/angorius
- Kornspitz: istockphoto/creativetoons
- Tee: Gesundheitsfonds Steiermark, Landwirtschaftskammer Steiermark/Werner Krug
- Butter: Gesundheitsfonds Steiermark, Landwirtschaftskammer Steiermark/Werner Krug

### Seite Mittagessen: Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht

- Tiefkühlgemüse: istockphoto/LumenSt
- Salat: istockphoto/AnastasiaNurullina
- Forelle: Gesundheitsfonds Steiermark/Lunghammer
- Erdäpfel: istockphoto/RedHelga
- Glas Wasser: Gesundheitsfonds Steiermark, Landwirtschaftskammer Steiermark/Werner Krug
- Öle und Walnüsse: Gesundheitsfonds Steiermark, Landwirtschaftskammer Steiermark/Werner Krug

### Seite Abendessen: leicht und g'schmackig

- Paradeiser: Gesundheitsfonds Steiermark, Landwirtschaftskammer Steiermark/Werner Krug
- Essiggurkerl: istockphoto/Marat Musabirov
- Käferbohnen: Gesundheitsfonds Steiermark, Landwirtschaftskammer Steiermark/Werner Krug



- Vollkornbrot: istockphoto/orinoco-art
- Aufstrich: istockphoto/etorres69
- Öle und Walnüsse. Gesundheitsfonds Steiermark, Landwirtschaftskammer Steiermark/Werner Krug
- Butter: Gesundheitsfonds Steiermark, Landwirtschaftskammer Steiermark/Werner Krug
- Glas Wasser: Gesundheitsfonds Steiermark, Landwirtschaftskammer Steiermark/Werner Krug