



## Literatur- und Bildverzeichnis zu der Publikation:

„GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN“ Dauerkalender mit Ernährungstipps

- ◆ Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.  
Österreichischer Ernährungsbericht 2017.  
Download am 28.04.2022 unter:  
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=528>
- ◆ Gesundheitsfonds Steiermark (Hg.) (2019). Im Blickpunkt - Ernährung älterer Menschen in der Steiermark. Gesundheitsberichterstattung Steiermark. Graz  
Download am 28.04.2022 unter:  
[www.gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2020/08/Gesundheitsbericht\\_ImBlickpunkt\\_Ern%C3%A4hrung%C3%84ltererMenschen.pdf](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2020/08/Gesundheitsbericht_ImBlickpunkt_Ern%C3%A4hrung%C3%84ltererMenschen.pdf)
- ◆ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.  
Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“. Oktober 2013.  
Download am 28.04.2022 unter:  
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=628>
- ◆ Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.  
Broschüre: „Ich lade dich zum Essen ein“ - Informationen für alle, die ältere Menschen betreuen, pflegen und verköstigen. Februar 2015 (aktualisierter Nachdruck April 2020).  
Download am 28.04.2022 unter:  
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=612>
- ◆ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Öffentliches Gesundheitsportal Österreich. Sport & Abnehmen.  
Im Internet unter:  
[www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerpergewicht/abnehmen](http://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerpergewicht/abnehmen)
- ◆ Bundesministerium für Gesundheit. Ernährung auf einen Blick. 10/2014. Im Internet unter:  
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=620>
- ◆ Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.  
Die Ernährungspyramide im Detail - 7 Stufen zur Gesundheit.  
Im Internet unter:  
[www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Ern%C3%A4hrungsempfehlungen/Ern%C3%A4hrungspyramide0.html](http://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Ern%C3%A4hrungsempfehlungen/Ern%C3%A4hrungspyramide0.html)
- ◆ Landwirtschaftskammer Steiermark und Gesundheitsfonds Steiermark.  
Steirische Ernährungspyramide.  
Im Internet unter:  
[www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/)



- ◆ Weltgesundheitsorganisation (WHO). Body mass index – BMI  
Im Internet unter:  
[www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi](http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi)
- ◆ Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Deutschland. Sicher verpflegt - Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen. 2021  
Download am 28.04.2022 unter:  
[www.bfr.bund.de/cm/350/sicher-verpflegt-besonders-empfindliche-personengruppen-in-gemeinschaftseinrichtungen.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/350/sicher-verpflegt-besonders-empfindliche-personengruppen-in-gemeinschaftseinrichtungen.pdf)
- ◆ Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. Nahrungsmittelunverträglichkeiten.  
Download am 28.04.2022 unter:  
[www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/inhalt)
- ◆ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). DGE-Praxiswissen. Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter  
Download am 28.04.2022 unter:  
[www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Essen\\_und\\_Trinken\\_bei\\_Kau\\_und\\_Schluckstoerung\\_im\\_Alter.pdf](http://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_bei_Kau_und_Schluckstoerung_im_Alter.pdf)
- ◆ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Öffentliches Gesundheitsportal Österreich. Zink.  
Im Internet unter:  
[www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/vitamine-mineralstoffe/spurenelemente/zink](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/vitamine-mineralstoffe/spurenelemente/zink)
- ◆ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Zink. Juli 2019. Im Internet unter: [www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/faq/FAQs-Zink.pdf](http://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/faq/FAQs-Zink.pdf)
- ◆ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D. Gemeinsame FAQ des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR), der DGE und des Max Rubner-Institut (MRI) vom 22. Oktober 2012.  
Im Internet unter:  
[www.dge.de/wissenschaft/faqs/vitamin-d](http://www.dge.de/wissenschaft/faqs/vitamin-d)
- ◆ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Öffentliches Gesundheitsportal Österreich. Wie viel Flüssigkeit braucht der Körper.  
Im Internet unter:  
[www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf)
- ◆ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Selen.  
Im Internet unter:  
[www.dge.de/index.php?id=356](http://www.dge.de/index.php?id=356)
- ◆ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Presseinformation: Presse, DGE aktuell, 2014 08/2014 vom 16.12.2014. Was tun bei chronischer Verstopfung?  
Im Internet unter:  
[www.dge.de/presse/pm/was-tun-bei-chronischer-verstopfung/](http://www.dge.de/presse/pm/was-tun-bei-chronischer-verstopfung/)
- ◆ Bundeszentrum für Ernährung. Regelmäßig Hülsenfrüchte essen. Lässt sich so Typ-2-Diabetes vorbeugen?



Im Internet unter:

[www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2017/april/regelmaessig-huelsenfruechte-essen/](http://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2017/april/regelmaessig-huelsenfruechte-essen/)

- ◆ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Öffentliches Gesundheitsportal Österreich. Provitamin A.  
Im Internet unter:  
[www.gesundheit.gv.at/lexikon/p/lexikon-beta-carotin](http://www.gesundheit.gv.at/lexikon/p/lexikon-beta-carotin)
- ◆ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit, 2012.  
Im Internet unter:  
[www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/](http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/)
- ◆ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Evidenzbasierte Leitlinie: „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“, 2. Version 2015.  
Im Internet unter:  
[www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/leitlinie-fett/?L=0](http://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/leitlinie-fett/?L=0)
- ◆ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Öffentliches Gesundheitsportal Österreich. Tryptophan.  
Im Internet unter:  
[www.gesundheit.gv.at/lexikon/t/lexikon-tryptophan](http://www.gesundheit.gv.at/lexikon/t/lexikon-tryptophan)
- ◆ Gesundheitsfonds Steiermark. Weniger Alkohol – Mehr vom Leben.  
Im Internet unter:  
[www.mehr-vom-leben.jetzt/](http://www.mehr-vom-leben.jetzt/)
- ◆ Fonds Gesundes Österreich. Bewegungsempfehlungen für Erwachsene ab 65 Jahren.  
Download am 28.04.2022 unter:  
[https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2021-03/fgoe\\_plakat\\_65\\_Jahre\\_bfrei.pdf](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2021-03/fgoe_plakat_65_Jahre_bfrei.pdf)