



ERNÄHRUNG BEI FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN



Inhalt

	Seite
ALLGEMEINES	2
ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI ERHÖHTEN CHOLESTERINWERTEN	5
ZUSÄTZLICHE MASSNAHMEN BEI ERHÖHTEN TRIGLYZERIDWERTEN	9
LEBENSMITTELAUSWAHL	10
ADRESSEN UND LINKS ZUR ERNÄHRUNGSINFORMATION	17

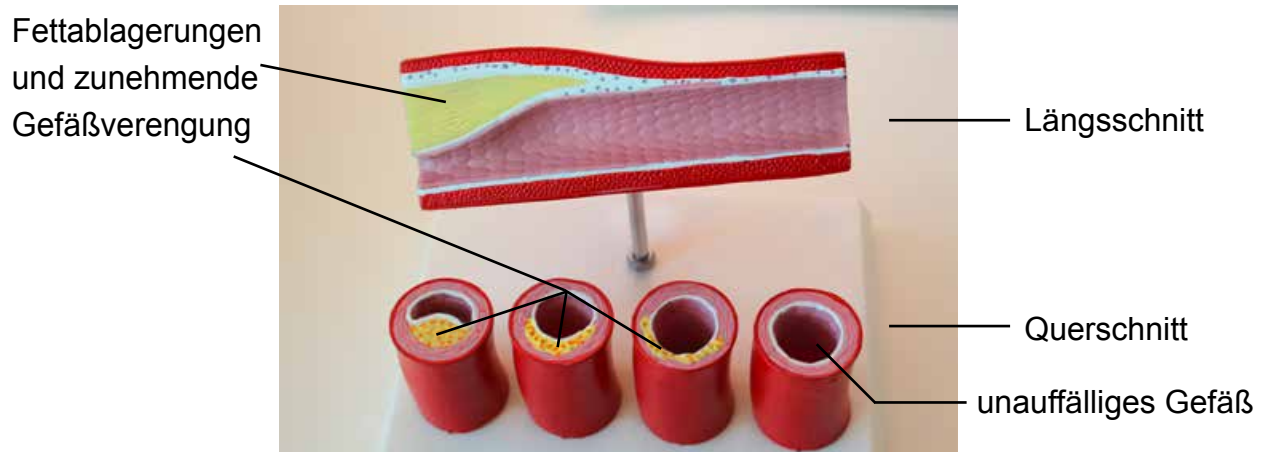
UNSERE VISION
Rehabilitation von Körper und Geist
Lebensqualität als Ziel

ALLGEMEINES

Eine Fettstoffwechselstörung ist eine **erworbene** oder **angeborene** Erhöhung der Blutfettwerte. Fettstoffwechselstörungen sind mit einem erhöhten Cholesterin- bzw. Triglyzeridwert oder einer Mischform verbunden.

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

Blick in ein Gefäß – Entstehung von Ablagerungen und Gefäßverengungen



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

■ RISIKOFAKTOREN FÜR DIE ENTSTEHUNG VON 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-Kreislauferkrankungen.

Gründe für einen erhöhten Blutcholesterinspiegel können sein:

- ✓ 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-Kreislauferkrankungen.

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 *	Bei hohem Risiko *	Bei sehr hohem Risiko *
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>.

* Zu welcher Gruppe Sie gehören, besprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin / Ihrem behandelnden Arzt.

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

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. Außerdem ermöglicht eine entsprechende körperliche Aktivität den Abbau von Stress, wodurch sich Ihr Wohlbefinden wesentlich verbessern kann.

➤ Rauchfrei Leben

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

Das Beenden des Rauchens ist eine der wichtigsten Präventionsmassnahmen der Atherosklerose.

ERNÄHRUNGSTHERAPIE 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 eine Kost basierend auf pflanzlichen Lebensmitteln sowie Fisch und sorgsam ausgewählten Fleischprodukten.

- **Gesättigte Fettsäuren** können die Blutfettwerte erhöhen und es kommt zum Anstieg des LDL-Cholesterins, welches bei der Entstehung von Atherosklerose eine große Rolle spielt.

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.

- **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.



Das Ziel einer Ernährungsumstellung bei erhöhten Cholesterinwerten ist:

- die Reduktion von gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren und
- die Steigerung von ungesättigten Fettsäuren und der Ballaststoffzufuhr.

Ungesättigte Fettsäuren

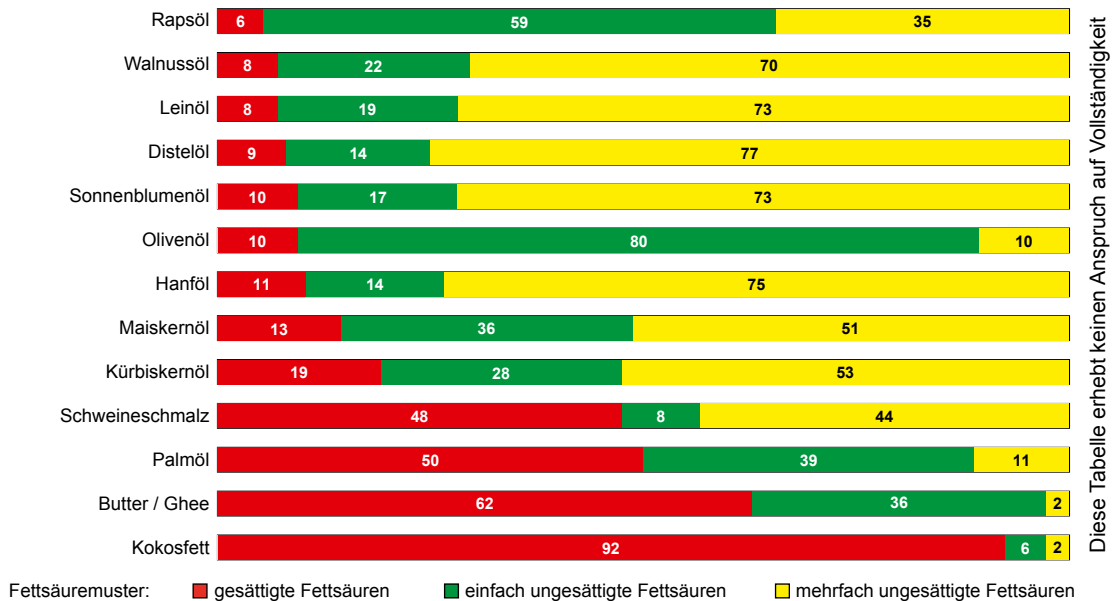
Wirkung:

blutdrucksenkend, entzündungshemmend und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verbessern die Fließgeschwindigkeit des Blutes und senken das LDL-Cholesterin sowie die Triglyzeride

Vorkommen:

Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele, Nüsse, Leinsamen, Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Avocado

FETTSÄUREMUSTER (Angaben in %)



➤ Transfettsäuren

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

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



Achten Sie auf die richtige Fettmenge!

Fett ist unser größter Energielieferant.

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

Eine zu fettreiche Ernährung bleibt auf Dauer nicht ohne Folgen für Ihr Körpergewicht und Ihren Stoffwechsel.

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)

- ⇒ **⅓ Kochfett:** 20 g Öl (2 Esslöffel)
- ⇒ **⅓ Streichfett:** max. 20 g (2 Teelöffel) Streichfett (Butter, Margarine)
- ⇒ **⅓ verstecktes Fett:** enthalten in Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukten Mehlspeisen, Süßwaren, etc.

Fettvergleich:

Lebensmittel	Kcal	Fett/g	Lebensmittel	Kcal	Fett/g
1 EL Crème Fraiche	57	6	1 EL Sauerrahm	18	2,5
50 g Emmentaler 45% F.i.T.	191	14	50 g Edamer 30% F. i. T.	126	8
50 g Gervais	165	16	50 g Magertopfen	37	0,1
50 g Kantwurst	260	25	50 g Pressschinken	95	6
50 g Extrawurst	175	17	50 g Putenextra	90	11
¼ l Vollmilch	160	9	¼ l fettarme Milch 1,5 %	118	4
50 g Chips	287	18	50 g Soletti	180	0,2
150 g Sachertorte	650	40	150 g Apfelstrudel	195	8

... oder so:



Leberkäsesemmel **34 g Fett**



Weckerl / Schinken o. Fettrand **4g Fett**



Wr. Schnitzel vom Schwein **20 g Fett**



Gegrillte Hühnerbrust **6g Fett**



Pommes frites

18 g Fett



Petersilienkartoffel o. Fett zubereitet 0g Fett



Obers-Creme-Schnitte

26 g Fett



Biskuit-Joghurt-Schnitte

10g Fett

➤ 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, ...)
- ⊗ **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 – Wie wirken sie?

Ballaststoffe sind pflanzliche Nahrungsbestandteile und senken einen erhöhten Blutfettspiegel, 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. Somit spielen sie eine wesentliche Rolle bei der Gewichtsreduktion. Wo Ballaststoffe zu finden sind, sind 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

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

ZUSÄTZLICHE MASSNAHMEN BEI ERHÖHTEN TRIGLYZERIDWERTEN

➤ **Schnell verfügbare Kohlenhydrate (Zucker)**

Ein Überangebot an Zucker wird im Körper als 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 Fruchtojoghurt, Fruchtmolke, etc.



**Planen Sie 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst („5 a day“) –
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.

Das Ziel einer Ernährungsumstellung bei erhöhten Triglyzeridwerten ist:

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

LEBENSMITTELAUSWAHL


Die nachfolgende Einteilung soll Sie bei der Lebensmittelauswahl unterstützen.

Günstige Lebensmittel sind unter 😊 angeführt.




Ungünstige Lebensmittel scheinen unter ☹ auf.


😊	FISCH	☹
<p>Fette Fische (Omega-3-Fettsäuren)</p> <p>Thunfisch Lachs Hering Makrele Sardine</p> <p>Magere Fische:</p> <p>Forelle Saibling Zander Hecht Seezunge Dorsch Scholle Seelachs Rotbarsch, ...</p>		<p>Fischkonserven in Öl und Saucen</p> <p>Fertige Fischerzeugnisse (z.B. Fischstäbchen, Backfisch, Fisch nach Müllerin Art, etc.)</p>
<p>TIPP:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Genießen Sie 1 – 2 x wöchentlich Fisch.✓ Achten Sie auf nachhaltigen Fischfang.		


😊	FLEISCH	😞
<p>Magere Fleischsorten von:</p> <p>Kalb Rind (Faschiertes) Lamm Wild Schwein (Schnitzelfleisch, Filet) Huhn, Pute ohne Haut</p>		<p>alle Innereien: Leber, Nieren, Bries</p> <p>Schaf, Gans, Ente</p> <p>alle fetten und fett durchzogenen Fleischsorten: Bauchfleisch Schopf fettes Kotelett gemischtes Faschiertes</p>
<p>TIPP:</p> <p>✓ Fleisch soll maximal 2 – 3 x pro Woche in einer Menge von 120 g (Rohgewicht) auf Ihrem Speiseplan stehen!</p>		




😊	FLEISCH- & WURSTWAREN	😞
<p>magerer kalter Braten Kümmelkarree Pfefferkarree Schinkenwurst Krakauer magerer Schinken Rindersaftschinken Putenbrust, Putensulz Schinkensulz Geflügelwurst</p>		<p>Speck Extrawurst Wiener Käsewurst Streichwürste Leber-, Fleischpasteten Dauerwürste (Salami, Kantwurst) Leberkäse Frankfurter, Knacker Krainer Bratwürste Weißwurst</p>
<p>TIPP:</p> <p>✓ Planen Sie öfter magere Topfenaufstriche als Alternative ein!</p> <p>✓ Wurst und Schinken soll maximal 2 – 3 x pro Woche in einer Menge von 50 g auf Ihrem Speiseplan stehen!</p>		


	MILCH & MILCH-PRODUKTE	
<p>Magertopfen bis max. 20% F.i.T. Hütten- bzw. Landfrischkäse</p> <p>fettarmes griechisches Joghurt 0% bzw. 2%</p> <p>fettarme Käsesorten (bis 35% F.i.T.): z.B. Bierkäse Quargel Joghurtkäse Baronesse Käse nach Holländer Art Schlossdamer Berggraf Traungold leicht Magrom Goudette Mozzarella bzw. Feta in Light-Variante</p> <p>Mager- oder Halbfettmilch Buttermilch Skyr Joghurt 1%</p>		<p>Vollmilch Sauermilch Joghurts / Fruchtjoghurts ab 3,6% Fett</p> <p>Milch und Milchprodukte mit Fruchtzusatz</p> <p>Frischkäsezubereitungen z.B. Gervais</p> <p>Schlagobers Crème fraiche Sauerrahm</p> <p>Käsesorten über 35% F.i.T.: z.B. Emmentaler Camembert diverse Schimmelkäse Tilsiter Mildsiter Schlierbacher</p>

	EIER	
<p>Eiklar</p>		<p>Eierspeise mit Speck Eiersalat Mayonnaise</p>

😊	BROT & BACK- WAREN	😞
<p>Vollkornmehl (z.B. Dinkel, Weizen, Roggen)</p> <p>Vollkornbrot Grahambrot Roggensauerteigbrot</p> <p>Haferflocken Müsli (ungezuckert)</p>		<p>Semmel Weißbrot Toastbrot Milchbrot Laugengebäck Kornspitz Mischbrot</p> <p>gezuckerte Frühstückscerealien gesüßte Müslimischungen</p>
<p>TIPP:</p> <p>✓ Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!</p>		

😊	BEILAGEN	😞
<p>Kartoffeln Naturreis Vollkornteigwaren Grünkern Buchweizen Perlweizen Vollkorn-Couscous Hirse Polenta Quinoa Couscous</p>		<p>Pommes Frites Kroketten Bratkartoffeln Fertig-Rösti</p>
<p>TIPP:</p> <p>✓ Bereiten Sie Ihre Beilagen fettarm zu und achten Sie darauf, dass die Kohlenhydratbeilage maximal ¼ des Tellers ausmacht!</p>		

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 😊 <h2 style="text-align: center;">GEMÜSE – SALAT</h2> 😊 </div>		
		
<p>TIPP:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gemüse (frisch oder tiefgekühlt) und Salat sind vitamin- und ballaststoffreich ✓ Ideal sind 3 Portionen Gemüse / Salat / Hülsenfrüchte pro Tag! 		

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 😊 <h2 style="text-align: center;">OBST – NÜSSE</h2> ☹️ </div>		
<p>Alle Sorten sind geeignet – frisch oder tiefgekühlt</p>		<p>Ungünstig bei erhöhten Triglyzeriden</p> <ul style="list-style-type: none"> gezuckerte Dosenkompotte kandierte Früchte Trockenfrüchte
<p>TIPP:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Essen Sie 2 Obstportionen täglich! ✓ Nüsse enthalten hochwertige Fettsäuren, sind aber kalorienreich! Genießen Sie eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse am Tag! 		



ZUCKER & SÜSSIGKEITEN



Marmeladen mit hohem Fruchtanteil

Diverse Strudel aus gezogenem Strudelteig

Biskuit-Mehlspeisen

Germ-Mehlspeisen (z.B. Buchteln, Striezel)



Fettreiche Torten/ Mehlspeisen (aus Blätterteig, Plunderteig, Mürbteig)

Krapfen

Naschereien

Schokolade

Eis

Ungünstig bei erhöhten Triglyzeriden

Zucker

Honig

Marmelade

TIPP:

- ✓ Bei Zuckerkrankheit und Gewichtsabnahme ist die Reduktion von Zucker & Süßigkeiten besonders zu beachten.
- ✓ Bei der Zubereitung von Kuchen oder Torten kann die Hälfte des Mehles durch Vollkornmehl ersetzt werden und die im Rezept angegebene **Zuckermenge um $\frac{1}{3}$ reduziert** werden.
- ✓ Zuckerreduzierte Marmeladen mit hohem Fruchtanteil (> 60 % Fruchtanteil) oder selbst gemacht mit 3:1 (Obst : Gelierzucker) schmecken noch fruchtiger!



FETTE & ÖLE



Rapsöl

Olivenöl

Sojaöl

Hanföl

Leinöl

Walnussöl

Distelöl

Kürbiskernöl



Tierische Fette

Erdnussbutter


Kokosfett

Palmfett

Frittierfette

TIPP:

- ✓ Kochfette (Öle) und Streichfette sparsam verwenden!

😊	GETRÄNKE	☹️
<p>Leitungswasser (ev. mit Minze oder Melisse angesetzt)</p> <p>Mineralwasser</p> <p>Tee ungezuckert</p> <p>Kaffee</p>		<p>Ungünstig bei erhöhten Triglyzeriden</p> <p>Alkohol</p> <p>Limonaden</p> <p>Fruchtsäfte</p> <p>Fruchtsirup</p> <p>Eistee</p>
<p>TIPP:</p> <p>✓ Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser!</p>		

😊	KOCH- & KÜCHENTECHNIK	☹️
<p>Dämpfen</p> <p>Dünsten</p> <p>Kochen</p> <p>Grillen</p> <p>Garen in Bratfolie</p> <p>Garen in Alufolie</p> <p>Garen in Heißluft</p> <p>Garen im Römertopf</p> <p>Garen im Wok</p> <p>Verfeinern mit kalter Milch und Maizena</p>		<p>Einbrennen</p> <p>starkes Anrösten</p> <p>mit Speck umwickeln</p> <p>Frittieren</p> <p>Panieren</p> <p>Verfeinern mit Schlagobers, Crème fraiche, etc.</p>

ADRESSEN UND LINKS ZUR ERNÄHRUNGSMITTELS INFORMATION

AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien
Tel. 050 555-0; Fax 050 555-22019

www.ages.at

forum.ernährung heute

Verein zur Förderung von Ernährungsinformation
Schwarzenbergplatz 6, 1030 Wien, Tel: 01 / 712 33 44
office@forum-ernaehrung.at; www.forum-ernaehrung.at

Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien (IfEW)

Althanstraße 14, 1090 Wien
Tel. 01 / 42 77-54901; Fax 01 / 42 77-9549
ernaehrungswissenschaften@univie.ac.at

www.univie.ac.at/nutrition/

Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien
Tel. 01 / 714 71 93; Fax 01 / 718 61 46
info@oege.at; www.oege.at

Verband der Diätologen Österreichs

Grüngasse 9/Top 20, 1050 Wien
Tel. 01 / 60 27 960; Fax 01 / 60 03 824
office@diaetologen.at; www.diaetologen.at

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ)

Grundlgasse 5, 1090 Wien
Tel. 01 / 333 39 81; Fax 01 / 333 39 81-9
veoe@veoe.org; www.veoe.org

Österreichische Atherosklerosegesellschaft

Freyung 6, 1010 Wien
Tel.: 01 / 536 63-73; Fax: 01 / 536 63-61
www.aas.at

Essenziell Ernährungskommunikation GmbH

Ramperstorffergasse 2/9, 1050 Wien
Tel.: 01 / 545 59 67-0; Fax: 01 / 545 59 67-4
www.essenziell.at

Diese Broschüre entstand unter Mitarbeit der Diätologinnen/Diätologen aller Rehabilitationszentren der Pensionsversicherungsanstalt.



Stand: 03.2020

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

Pensionsversicherungsanstalt, Friedrich Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien

Fotos: © PVA, Jansenberger Fotografie