



Versicherungsanstalt  
öffentlich Bediensteter



Ernährungsempfehlung

bei Fettstoffwechselstörungen



**Generaldirektor  
Dr Gerhard Vogel**



**Präsident  
Fritz Neugebauer**

## **Blatt - Symbol des Lebens**

Die BVA will die Gesundheit ihrer Kunden erhalten und fördern. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVA.

### **Impressum**

#### **Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:**

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter - BVA, Josefstädter Straße 80, 1080 Wien  
Tel: 050405-0, Fax: 050405-22900, E-Mail: oea@bva.at, www.bva.at, DVR: 0024155

**Für den Inhalt verantwortlich:** Dr Johannes Trauner, MSc - Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

**Autoren:** Prim UnivDoz Dr Harald Kritz - Ärztlicher Leiter Rehabilitationszentrum Engelsbad, Elisabeth Apoloner - Diätologin Rehabilitationszentrum Engelsbad, Sarah Ortner

**Konzept und Layout Imagebild:** Marion Carniel, Claudia Sekardi

**Konzept und Layout Broschüre:** Ing Karina Winter - Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

**Fotos:** Norbert Quirxner - Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

Auflage 7/2012, 4.000 Exemplare

Liebe Leserinnen und Leser!

Es ist für uns gelebte Selbstverständlichkeit, dass sich die aus Gründen der besseren Lesbarkeit gewählten neutralen Bezeichnungen, wie Versicherter, Dienstnehmer etc., sowohl auf Männer als auch auf Frauen beziehen. Diese Broschüre wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechte können jedoch daraus nicht abgeleitet werden.

## Sehr geehrte Dame! Sehr geehrter Herr!

Ihre Gesundheit ist unser Anliegen!

Nach diesem Motto wollen wir Ihnen Vorbeugung, Behandlungsmöglichkeiten und Risiken von Fettstoffwechselstörungen näherbringen.

Fettstoffwechselstörungen gelten als zentraler Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mehr als 50 % der Todesfälle in Österreich gehen darauf zurück.

Atherosklerose beginnt bereits in jugendlichem Alter und ist bei uns vorwiegend durch lebensstilbedingte Einflüsse und nur zu einem geringen Teil durch Vererbung verursacht.

Die schleichende und für den Betroffenen meist unbemerkte Verlaufsform dieser Erkrankung macht viele sorglos. Dabei ist die Vorbeugung kein Problem – sondern sogar einfach. Jeder Erwachsene sollte seine Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride) kennen. Mit einer Umstellung seiner Lebensweise (Ernährung, Bewegung) und – wenn notwendig – mit zusätzlicher medikamentöser Therapie ist es heute leicht möglich, jede Fettstoffwechselstörung in den Griff zu bekommen.

Prim UnivDoz Dr Harald Kritz

Ärztlicher Leiter Rehabilitationszentrum Engelsbad, Baden bei Wien

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Fettstoffwechselstörungen und ihre Folgen.....</b>	<b>5</b>
<b>Normalwerte und Zielwerte .....</b>	<b>5</b>
<b>Die häufigste Ursache für Fettstoffwechselstörungen .....</b>	<b>6</b>
<b>Cholesterin und Triyglyceride .....</b>	<b>7</b>
<b>Des Rätsels Lösung?.....</b>	<b>9</b>
<b>Reduzieren Sie Ihr Übergewicht bzw. Ihren Bauchumfang.....</b>	<b>9</b>
<b>Wie soll man Bauchumfang messen? .....</b>	<b>9</b>
<b>Zielwerte für den Bauchumfang in cm .....</b>	<b>10</b>
<b>Stellen Sie Ihre Ernährung um – machen Sie mehr Bewegung!.....</b>	<b>10</b>
<b>Nehmen Sie Fett genauer unter die Lupe! .....</b>	<b>12</b>
<b>Wie viel Fett pro Tag? .....</b>	<b>12</b>
<b>Welches Fett soll ich verwenden? .....</b>	<b>13</b>
<b>Omega-3-Fettsäuren – die Bodyguards Ihrer Gefäße.....</b>	<b>15</b>
<b>Unerwünschte Transfette .....</b>	<b>16</b>
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe – eine vielseitige und aktive Truppe.....</b>	<b>16</b>
<b>Seien Sie Ihren Kindern ein gutes Vorbild! .....</b>	<b>18</b>
<b>Das merke ich mir .....</b>	<b>19</b>

## FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN UND IHRE FOLGEN

Unter dem Begriff Fettstoffwechselstörungen (Hyperlipidämien) werden zahlreiche erworbene, aber auch angeborene Erkrankungen zusammengefasst, die alle mit einer Erhöhung der Blutfettwerte einhergehen.

**Hypercholesterinämie** = zu hoher Cholesteringehalt im Blut  
**Hypertriglyceridämie** = zu hoher Triglyceridgehalt im Blut

Es gibt aber auch die kombinierte bzw. gemischte Hyperlipidämie, bei der sowohl Cholesterin als auch Triglyceride erhöht sind.

Unbehandelte Fettstoffwechselstörungen können bereits in jungen Jahren zu Veränderungen in den Blutgefäßen führen. Ausgelöst werden Fettstoffwechselstörungen vorwiegend durch lebensstilbedingte Einflüsse (zu viel Landtierfett im Essen – zu wenig Bewegung) und nur zu einem geringen Teil durch Vererbung.

### Normalwerte und Zielwerte

	<b>Normalwerte</b>	<b>Empfohlene Zielwerte</b> bei bestehenden Herz- Kreislaufkrankungen und Diabetes	<b>Meine Werte</b> Datum .....
<b>Cholesterin</b> gesamt	< 200 mg/dl	< 160 mg/dl	
<b>LDL</b> Cholesterin	< 130 mg/dl	< 100 mg/dl	
<b>HDL</b> Cholesterin	> 50 mg/dl	> 50 mg/d	
<b>Triglyceride</b>	< 200 mg/dl	< 150 mg/dl	

## DIE HÄUFIGSTE URSACHE FÜR FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN

- Übergewicht, besonders im Bauchbereich
- mangelnde Bewegung
- zu energiereiches Essen
- hohe Zufuhr von Landtierfetten
- mangelnde Zufuhr an wertvollen Fettsäuren aus Fischen, Samen, Ölen und Nüssen
- zu geringe Aufnahme von Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Nieren- und Schilddrüsenerkrankungen



## CHOLESTERIN UND TRIYGLYCERIDE

Cholesterin wird einerseits vom Körper selbst gebildet, andererseits durch die Nahrung aufgenommen. Der Körper ist jedoch nicht auf eine Cholesterinzufuhr durch die Nahrung angewiesen, die notwendigen Mengen kann er auch selbst herstellen.

Cholesterin spielt bei der Bildung von Zellwänden, Gallensäure und verschiedenen Hormonen eine wesentliche Rolle.

Nahrungscholesterin nehmen wir ausschließlich mit tierischen Lebensmitteln auf, jedoch ist die Cholesterinaufnahme durch die Nahrung nicht unbedingt verantwortlich für einen erhöhten Blut-Cholesterinspiegel.

**Damit Cholesterin im Blut transportiert werden kann, braucht es "Träger", die sogenannten Lipoproteine.**

Die zwei Lipoproteine LDL (Low-Density-Lipoprotein) und HDL (High-Density-Lipoprotein) sind die wichtigsten Transportmittel des Cholesterins. Man könnte auch sagen "die zwei Gesichter des Cholesterins".



**LDL**

**LDL** transportiert das Cholesterin aus der Leber in die Körperzellen. Ist es über längere Zeit erhöht, kann es zu gefährlichen Veränderungen in den Blutgefäßen führen. Deswegen gilt es als das sogenannte "böse" Cholesterin.



**HDL**

**HDL**, das "gute" Cholesterin (sogenannte "Schutzlipoprotein"), bewirkt den Transport von Cholesterin aus Zellen und Gewebe in die Leber, in der das Cholesterin anschließend verstoffwechselt wird. Es verhindert also Fett- und Cholesterinablagerungen in den Gefäßen.

Der Gesamtcholesteringehalt im Blut ist isoliert betrachtet nicht immer aussagekräftig bei der Einstufung einer Fettstoffwechselstörung. Bei der Risiko- beurteilung spielt das Verhältnis von Cholesterin zu HDL eine entscheidende Rolle, der **Quotient Cholesterin/HDL sollte kleiner sein als 4**.

### Cholesterin-Berechnungsbeispiel:

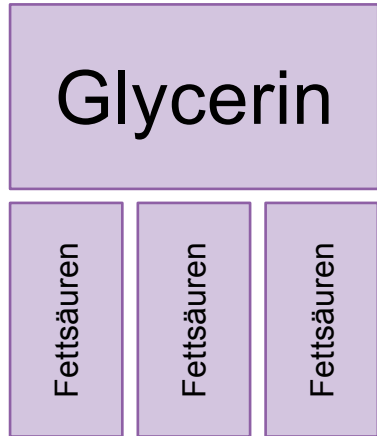
Cholesteringehalt = 200 mg/dl Blut, HDL = 50 mg/dl Blut

$$200 : 50 = 4$$

Triglyceride sind natürlich vorkommende Fette, sie werden auch als Neutralfette bezeichnet. Sie gehören ebenso wie Cholesterin zu den Lipiden.

Triglyceride setzen sich aus einem Molekül Glycerin, an das drei Fettsäuren gebunden sind, zusammen.

Triglyceride nehmen wir mit dem Nährstoff Fett über unser Essen auf. Neben der Aufnahme der Triglyceride mit der Nahrung ist der Körper auch selbst in der Lage Triglyceride herzustellen.



### Aus Zucker und Alkohol werden Triglyceride

Ist auch Ihr Triglyceridwert erhöht, ist es neben den bereits angeführten Empfehlungen auch wichtig, den Zuckerverzehr zu reduzieren.

Der übermäßige Genuss von Zucker, zuckerreichen Speisen und Getränken kann einerseits zu Übergewicht führen, was sich wiederum ungünstig auf den Blutfettspiegel auswirkt. Ferner wird ein Überangebot an Zucker vom Körper in Fett umgewandelt und dadurch steigt der Triglyceridspiegel.

Auch Alkohol hat einen Einfluss auf die Blutfette und trägt zu deren Erhöhung bei, da Alkohol die Neubildung von Triglyceriden in der Leber fördert. Bei erhöhten Triglyceriden sollte daher auf Alkohol verzichtet werden. Außerdem enthält er viel Energie und trägt somit auch zur Entstehung von Übergewicht bei.

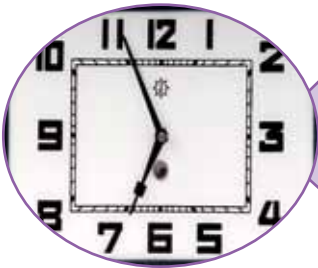


## DES RÄTSELS LÖSUNG?

### Reduzieren Sie Ihr Übergewicht bzw. Ihren Bauchumfang

Die Bauchumfangmessung als Berechnung für Ihr Übergewicht, ist nach neuesten Studien aussagekräftiger als das Körpergewicht oder die Berechnung nach dem Body-Mass-Index.

### Wie soll man Bauchumfang messen?



#### Wann?

Morgens vor dem Frühstück – 1 x wöchentlich



#### Wo?

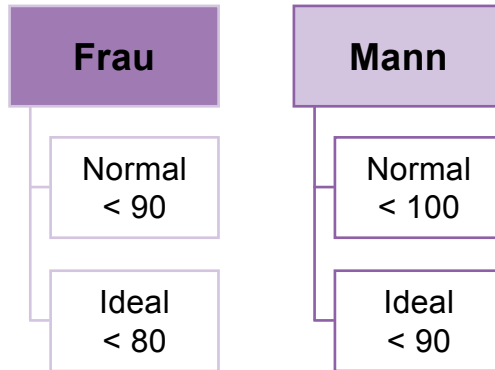
In Nabelhöhe oder an der dicksten Stelle



#### Wie?

Im Stehen – vor dem Spiegel

## Zielwerte für den Bauchumfang in cm



## Stellen Sie Ihre Ernährung um – machen Sie mehr Bewegung!

Ziel einer Lebensstiländerung ist es, den zu hohen Cholesterin- und/oder Triglyceridspiegel abzusenken bzw. wieder ein optimales Verhältnis der Lipoproteine herzustellen.

Liegt außer zu hohen Blutfettwerten auch ein Bluthochdruck (Hypertonie), eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) oder Übergewicht (Adipositas) vor, und sind Sie zudem noch Raucher, erhöht sich Ihr Risiko für einen Herzinfarkt wesentlich.

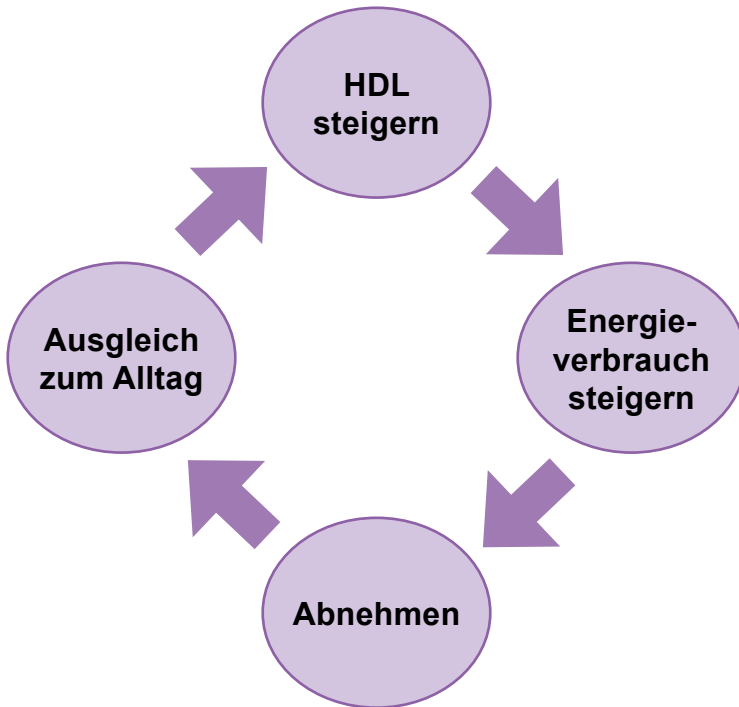
Das Fatale ist, dass sich mit jedem zusätzlichen Risikofaktor das Gesamtrisiko um ein Vielfaches erhöht.

Die Ernährung hat bei Fettstoffwechselstörungen einen hohen Stellenwert und stellt die Grundlage der Behandlung dar. Häufig ist falsche Ernährung ausschlaggebend für das Auftreten von Fettstoffwechselstörungen, somit ist eine Ernährungsumstellung die vorrangige und häufig alleinige therapeutische Maßnahme.

Aber keine Sorge nicht Verzicht, sondern Umstellung der Ernährung ist angesagt, denn ein Verzicht (zB auf Butter) hat noch keinen Cholesterinspiegel in Ordnung gebracht.

Gesundes Essen kann vor allem über die Energiebilanz, die Art und Menge der Nahrungsfettsäuren und das Nahrungscholesterin die Blutfettwerte beeinflussen. Eine wesentliche Unterstützung dieser Maßnahmen erreicht man durch zusätzliche regelmäßige körperliche Betätigung.

Durch regelmäßiges Ausdauertraining, wie Gehen, Med-Walking, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Wandern etc. ergeben sich viele Vorteile:



Denken Sie daran, dass Sie keine sportlichen Höchstleistungen erbringen müssen! Viel wichtiger ist, dass der Ausgleichssport regelmäßig durchgeführt wird. Regelmäßig bedeutet mehrmals (2 bis 3 mal) wöchentlich mindestens 30 Minuten.

Auch Treppensteigen, Gartenarbeit, Fußwege, Gymnastik und eher "weniger intensive" Bewegungen zählen dazu! Welche Sportarten zu empfehlen sind, hängt vom jeweiligen körperlichen Zustand und auch vom Alter ab.

## Nehmen Sie Fett genauer unter die Lupe!

Fette können für unseren Körper lebenswichtig oder schädlich sein – je nachdem um welches Fett es sich handelt. Vor allem die Zusammensetzung und die Menge der aufgenommenen Fette entscheidet diese Frage.

Da wir mit dem Essen aber beinahe bei jeder Mahlzeit Fett in sichtbarer und versteckter Form aufnehmen, ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass wir unserem Körper möglichst nützliche, gesunde Fette zuführen.

## Wie viel Fett pro Tag?

Die tägliche Gesamtfettmenge sollte **höchstens 30% der Energiezufuhr** ausmachen.

Das sind bei einer durchschnittlichen Energiezufuhr von 2.000 kcal 65 g Fett.

### Empfohlene Tagesfettmenge in Abhängigkeit von der Energiezufuhr:

Energiezufuhr	Maximale Tagesfettmenge (30 %)
2.000 kcal	65 g
1.800 kcal	58 g
1.600 kcal	50 g
1.400 kcal	45 g

Man berechnet pro Kilogramm Normalgewicht (Normalgewicht = Körpergröße in cm minus 100) 1 Gramm Fett.

Das ergibt somit für einen 160 cm großen Menschen 60 g Fett/Tag.

## Welches Fett soll ich verwenden?

Die quantitativ wichtigsten Einflüsse auf die Blutfettwerte gehen von der Menge und der Art der Fettsäuren in der Nahrung aus.

Gesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
<ul style="list-style-type: none"> <li>Landtierfette: alle Fleischsorten, Speck, Schmalz, Fleischerzeugnisse, Schinken, Wurst, Milch, Käse, Joghurt, Speiseeis, Obers, Sauerrahm, Eier</li> <li>aber auch in: Aufstrichen, Soßen, Torten, Kuchen, Cremes, Fertigprodukte, Süßigkeiten</li> <li>gehärtetem Kokosfett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olivenöl</li> <li>Rapsöl</li> <li>Mandelöl</li> <li>Avocado</li> <li>Haselnüsse</li> <li>Erdnüsse/Erdnußöl</li> <li>Mandeln</li> <li>Pistazien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arganöl</li> <li>Leinsamen/Leinöl</li> <li>Rapsöl</li> <li>Hanföl</li> <li>Walnuss/Walnussöl</li> <li>Weizenkeimöl</li> <li>Sojaöl</li> <li>Distelöl</li> <li>Traubenkernöl</li> <li>Sonnenblumenöl</li> <li>Kürbiskernöl</li> <li>Maiskeimöl</li> <li>Fische und Meeresfrüchte</li> </ul>

Zu viele **gesättigte Fettsäuren** erhöhen die Blutfettwerte, besonders die Konzentration von LDL-Lipoprotein, das bei der Entstehung von kardiovaskulären Erkrankungen eine große Rolle spielt. Diese sind auch hauptverantwortlich für die Einlagerung des Bauchfettes und für die Entstehung von Übergewicht.

Hingegen enthalten Pflanzen- und Fischfette viele **ungesättigte Fettsäuren**, die eine positive Auswirkung auf unseren Stoffwechsel haben.



### **Kochfett**

Bevorzugen Sie als Kochfett pflanzliche Öle. Zum Erhitzen eignen sich Oliven- und Rapsöl. Für die Zubereitung von kalten Speisen (Salate) sind alle Öle aus Samen und Nüssen besonders empfehlenswert.

Trotz der gesundheitlichen Vorteile, gehen Sie auch damit sparsam um. Täglich 2 bis 4 EL (Esslöffel) hochwertiger Öle sind ausreichend!



### **Streichfett**

Gehen Sie mit Streichfett sparsam um. Verwenden Sie davon maximal 10 g täglich, dies entspricht ca. 1 EL Butter oder Margarine.



### **Versteckte Fette**

Versteckte Fette werden meist unbewusst gegessen.

Achten Sie bei der Auswahl und beim Einkauf Ihrer Lebensmittel auf den Fettgehalt und die Fettqualität. Einen sehr hohen Fettgehalt können Wurstwaren, Fleisch, Käse- und Milchprodukte, Süßigkeiten, Fertigprodukte, Soßen sowie Mehlspeisen haben.

## Omega-3-Fettsäuren – die Bodyguards Ihrer Gefäße

Immer mehr Studien belegen mittlerweile den gesundheitlichen Nutzen der zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehörenden Omega-3-Fettsäuren. Diese lebensnotwendigen Fettsäuren beeinflussen verschiedene Körperfunktionen positiv:

### Omega-3-Fettsäuren als Herz-Kreislaufschutz

Omega-3-Fettsäuren nehmen deutlichen Einfluss auf die Blutfettwerte.

Sie sind in der Lage

- das LDL-Cholesterin und auch die Triglyceride zu senken,
- verbessern die Fließeigenschaft des Blutes und können die Verklumpung der Blutplättchen hemmen.

Reich an Omega-3-Fettsäuren sind Fische, Schalentiere, Mandeln, Walnüsse, grünes Gemüse sowie Pflanzenöle aus Leinsamen, Walnüssen, Raps, Hanf, Soja und Weizenkeimen.

Um die spezifischen gesundheitlichen Effekte zu erreichen, wird empfohlen wöchentlich zwei Fischmahlzeiten zu essen.



## Unerwünschte Transfette

Transfette können bei der industriellen Fetthärtung entstehen. Pflanzliches Fett wird dabei über längere Zeit erhitzt, bei diesem Vorgang werden neue und für unseren Körper fremde Fettmoleküle – die Transfettsäuren – produziert.

Obwohl man mittlerweile die gesundheitsschädigende Wirkung dieser Fette kennt, werden sie weiterhin vielen Lebensmitteln zugesetzt.

Der Gehalt an Transfettsäuren wird auf unseren Lebensmittelverpackungen leider immer noch nicht angegeben, auch gibt es keine festgesetzten Obergrenzen.

Sie können aber davon ausgehen, dass in fast allen Produkten, in denen gehärtete oder teilweise pflanzliche Fette enthalten sind, zugleich auch unterschiedliche Mengen an Transfettsäuren versteckt sind: in Margarinen, Ausbackfetten, Backwaren, Croissants, Striezeln, Keksen, Krapfen, Donuts, Crackers, Blätterteiggebäck wie Topfengolatschen, Schaumrollen, in vielen Fertiggerichten, panierten Speisen, Kartoffelchips, Schoko-Aufstrichen, Pommes frites, Popcorn, Salatcroutons etc.

## Sekundäre Pflanzenstoffe – eine vielseitige und aktive Truppe

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören neben einer großen Anzahl von verschiedenen Pflanzeninhaltsstoffen auch die Ballaststoffe.

Pflanzen produzieren sekundäre Pflanzenstoffe im eigenen Interesse. Sie können sich mit Hilfe dieser Stoffe gegen Schädlinge, UV-Strahlen oder Krankheiten schützen. Sie regulieren das Wachstum der Pflanzen oder machen sich als Duftstoffe und Farben nützlich.

Aber auch für Ihren Körper sind diese Pflanzenstoffe extrem hilfreich. Sie unterstützen das Immunsystem und gelten als Schutz gegen Herz-Kreislauferkrankungen. Der Cholesterinspiegel, die Blutzuckerwerte und der Blutdruck werden ebenfalls günstig beeinflusst.



## Die Favoriten für Ihren Blutfettspiegel



### Saponine

sind zuckerähnliche Substanzen (Glykoside), die hauptsächlich in Hülsenfrüchten (Erbsen, Linsen, Bohnen) aber auch in Spinat und Getreide vorkommen.



### Phytosterine

können den Cholesterinspiegel senken.

Beste Quellen sind Soja, Avocado, Nüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam und Getreidekeime.



### Ballaststoffe

sind unverdauliche Nahrungsbestandteile.

Besonders reich sind Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.



### Sulfide

sind Schwefelverbindungen, die hauptsächlich in Zwiebelgewächsen, Knoblauch, Schnittlauch, Porree, Gemüsezwiebeln und Schalotten enthalten sind.

## Fazit

Eine gesunde Mischkost, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkorngetreideprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse („5 am Tag“) ist und die richtigen Fette enthält, stellt die Grundlage für eine Reduktion des Cholesterinwertes dar und kann dazu beitragen, den Medikamenteneinsatz zu minimieren!

## SEIEN SIE IHREN KINDERN EIN GUTES VORBILD!

Besonders Kinder von Hyperlipidämie- und Bluthochdruckkranken sowie Infarktpatienten können ein erhöhtes erbliches Risiko haben. Sie stellen die zukünftigen Patienten der Herz-Kreislaufkranken in der nächsten Generation dar.

Deswegen sollte sich die ganze Familie auf gesunde Ernährungsgewohnheiten umstellen. Nur so kann bei den Kindern eine lebenslange Verhaltensänderung bewirkt werden und ernährungsbedingte Erkrankungen bei genetischer Veranlagung in der zweiten Lebenshälfte vorgebeugt werden.



## DAS MERKE ICH MIR

- Essen Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel, sie enthalten kein oder wenig Fett.
- Verzichten Sie bei Schinken und Käse als Brotbelag auf das Streichfett unterhalb. Eine Alternative zu Streichfett, wie Butter oder Margarine, sind fettreduzierte Frischkäsesorten, Magertopfen, Hüttenkäse, Kren, Senf, Chutneys oder Tomatenmark.
- Belegen Sie Ihr Brot öfter mit Gemüse (zB Radieschen, Tomaten, Paprika, Karotten, Gurken, Schnittlauch, Zwiebel).
- Schneiden Sie bei Fleisch und Geflügel alles sichtbare Fett vor der Zubereitung weg. Entfernen Sie auch beim Schinken den Fettrand.
- Wählen Sie fettsparende Zubereitungsarten, wie Dämpfen, Dünsten oder Grillen. Garen Sie in beschichteten Pfannen, Edelstahltopfen, Römertopf oder in der Folie. Verwenden Sie für die Zubereitung der Speisen ausschließlich gesunde Öle wie Olivenöl oder Rapsöl.
- Um Soßen nicht mit Creme fraiche, Schlagobers, Sauerrahm oder anderen fetthaltigen Milchprodukten zu binden, kochen Sie Gemüse oder Kartoffeln mit dem Fleisch mit und passieren diese zum Schluss.
- Bereiten Sie Salatdressings ausschließlich mit Pflanzenölen von guter Qualität zu, verzichten Sie auf Marinaden aus Mayonnaise, Joghurt oder Sauerrahm. Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Salat zB mit Walnuss- oder Arganöl.
- Vorsicht bei Süßigkeiten, die Fett enthalten. Naschen Sie lieber Fruchtgummi, Trockenfrüchte, Nüsse oder Studentenfutter. Viele Süßigkeiten sollten eigentlich Fettigkeiten heißen. Greifen Sie statt zu Cremeeis lieber zu fettfreiem Fruchtsorbet.
- „Light“-Lebensmittel sind zwar oft zuckerreduziert, können aber trotzdem viel Fett enthalten.

# Ihre Ansprechpartner in den Bundesländern

## Hauptstelle

1080 Wien, Josefstädter Straße 80  
Tel: 050405-0, Fax: 050405-22900  
E-Mail: [postoffice@bva.at](mailto:postoffice@bva.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr  
Fr 8:00 - 13:00 Uhr  
Garageneinfahrt Uhlplatz 2

## Standort Pensionservice

1030 Wien, Barichgasse 38  
Tel: 0504051, Fax: 0504051-6190  
E-Mail: [pensionservice@bva.at](mailto:pensionservice@bva.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 8:00 - 12:00 Uhr

## Landesstelle für Wien, NÖ und Bgl

1080 Wien, Josefstädter Straße 80  
Tel: 050405, Fax: 050405-23900  
E-Mail: [Lst.wien@bva.at](mailto:Lst.wien@bva.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr  
Fr 8:00 - 13:00 Uhr  
Garageneinfahrt Uhlplatz 2

## Außenstelle St. Pölten

der Landesstelle für Wien, NÖ und Bgl  
3100 St. Pölten, Bahnhofplatz 10  
Tel: 050405, Fax: 050405-23891  
E-Mail: [Ast.stpoelt@bva.at](mailto:Ast.stpoelt@bva.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr  
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

## Außenstelle Eisenstadt

der Landesstelle für Wien, NÖ und Bgl  
7000 Eisenstadt, Neusiedler Straße 10  
Tel: 050405, Fax: 050405-23991  
E-Mail: [Ast.eisenstadt@bva.at](mailto:Ast.eisenstadt@bva.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr  
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

## Landesstelle für Oberösterreich

4010 Linz, Hessenplatz 5  
Tel: 050405, Fax: 050405-24900  
E-Mail: [Lst.linz@bva.at](mailto:Lst.linz@bva.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Do 7:30 - 14:00 Uhr  
Fr 7:30 - 12:00 Uhr

## Besuchen Sie uns im Internet

[www.bva.at](http://www.bva.at)

## Landesstelle für Steiermark

8020 Graz, Grieskai 106  
Tel: 050405, Fax: 050405-25900  
E-Mail: [Lst.graz@bva.at](mailto:Lst.graz@bva.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr  
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

## Landesstelle für Kärnten

9020 Klagenfurt am Wörthersee,  
Siebenhügelstraße 1  
Tel: 050405, Fax: 050405-26900  
E-Mail: [Lst.kft@bva.at](mailto:Lst.kft@bva.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Do 7:30 - 14:00 Uhr  
Fr 7:30 - 12:00 Uhr

## Landesstelle für Salzburg

5020 Salzburg, Faberstraße 2A  
Tel: 050405, Fax: 050405-27900  
E-Mail: [Lst.sbg@bva.at](mailto:Lst.sbg@bva.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr  
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

## Landesstelle für Tirol

6010 Innsbruck, Meinhardstraße 1  
Tel: 050405, Fax: 050405-28900  
E-Mail: [Lst.ibk@bva.at](mailto:Lst.ibk@bva.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr  
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

## Landesstelle für Vorarlberg

6900 Bregenz, Montfortstraße 11  
Tel: 050405, Fax: 050405-29909  
E-Mail: [Lst.bgz@bva.at](mailto:Lst.bgz@bva.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 12:00 Uhr  
und 13:30 - 15:00 Uhr  
Fr 8:00 - 12:00 Uhr