

# Ernährungstipps für Jugendliche

Fit und gesund durch den Tag!



© iStock.com/sky/mesher

# Gesunde Ernährung

Um dich gesund zu halten, spielt eine ausgewogene Ernährung eine bedeutende Rolle. Nur wenn du deinem Körper alles gibst, was er braucht, bist du fit und gerüstet für alle Herausforderungen.

Deine Ernährung soll vollwertig, vielseitig und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sein, damit du deinen Tagesbedarf decken kannst. Das alles erscheint zwar logisch und einleuchtend, aber wie kannst du es in deinem Alltag umsetzen?

Genau dafür gibt es diese Broschüre! Hier kannst du nachlesen, was gesunde Ernährung wirklich bedeutet. Tolle Tipps sollen dich unterstützen, deinen Körper in Höchstform zu bringen!

Außerdem findest du hier auch Interessantes zu den Themen Alkohol, Energy Drinks und Fast Food.

**Viel Spaß beim  
Schmökern in dieser  
Broschüre sowie viel Erfolg  
bei der Umsetzung der  
Empfehlungen wünschen  
dir die Diätologinnen  
der Österreichischen  
Gesundheitskasse.**



## Die Ernährungspyramide unterstützt Sie!

Die österreichische Ernährungspyramide ist ein einfaches und alltagstaugliches Hilfsmittel, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren kann. Die Portionsbausteine helfen dabei, sich im Ernährungsdschungel unseres Schlaraffenlandes zurechtzufinden.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Versuche deine Ernährung Schritt für Schritt umzustellen. Jede Veränderung ist ein Lernprozess und braucht daher Zeit. Aber es lohnt sich!



LEBENSMITTEL	EIN BAUSTEIN ENTSPRICHT...
<p><b>Flüssigkeit</b></p> 	<p>¼ l kalorienarme und alkoholfreie Getränke</p>
<p><b>Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte</b></p> 	<p>90-120 g Gemüse / Salat (2 Handvoll) 130-150 g Obst (1 Handvoll) oder</p>
<p><b>Erdäpfel und Getreide</b></p> 	<p>1-2 Scheiben Brot (85-120 g) 270-350 g Erdäpfel (4-5 mittelgroße) oder Getreide gekocht wie Nudeln, Reis etc.</p>
<p><b>Milch und Milchprodukte</b></p> 	<p>220-250 ml Milch oder 150 g Naturjoghurt 30 g Käse</p>
<p><b>Fleisch, Fisch, Ei und Wurst</b></p> 	<p>max. 1-2 Portionen Fisch à 100 g oder max. 3 Portionen Fleisch à 200-210 g oder max. 3 Portionen Wurst à 30-50 g oder max. 2-3 Eier</p>
<p><b>Fette und Öle</b></p> 	<p>max. 4 TL pflanzliche Öle (18-22 g) täglich max. 4 TL Butter oder Margarine (18-22 g) täglich</p>
<p><b>Fettes, Süßes und Salziges</b></p> 	<p>max. 1 Portion/Tag wie Mehlspeisen, Süßigkeiten, Fastfood, Snacks, Knabberien, Limonaden, etc.</p>

**Iss folgende Lebensmittel:**

■ ... täglich  
 ■ ... wöchentlich  
 ■ ... sparsam  
 ■ ... selten

## Leistungskurve

Die Leistungskurve zeigt dir, wann dein Körper Höchstleistungen bringt und wann er Pausen braucht. Mit einer geeigneten Mahlzeit kannst du deinem Körper in den Pausen wieder Kraft für die nächsten Aufgaben geben.



- **06:00 – 07:00 Uhr:** Dein Körper braucht jetzt ganz dringend ein Frühstück, um die nötige Energie für den bevorstehenden Tag zu erhalten.
- **10:00 Uhr:** Deine Leistungsfähigkeit erreicht den Höhepunkt. Damit du dieses „Hoch“ noch etwas verlängern kannst, ist eine Jause jetzt optimal.
- **12:00 – 13:00 Uhr:** Bis zu Mittag sinkt deine Leistung. Das Mittagessen gibt dir wieder Kraft für den Nachmittag in der Schule / im Beruf oder für Freizeitaktivitäten.
- **14:00 Uhr:** Du hast jetzt das Tagestief erreicht. Um für Hausübungen/ Arbeit und Freizeit wieder fit zu sein, braucht dein Körper eine kleine Jause.
- **18:00 Uhr:** Um diese Zeit solltest du die letzte Mahlzeit des Tages essen – das Abendessen. Es soll nicht zu schwer im Magen liegen, damit du später gut schlafen kannst.
- **21:00 – 22:00 Uhr:** Die optimale Zeit schlafen zu gehen. Dein Körper braucht Schlaf und Ruhe, um auch am nächsten Tag wieder volle Leistung zu bringen!

## Wie viel Energie braucht dein Körper?

Die Energiemenge, die dein Körper braucht, um seine Körperfunktionen aufrecht zu erhalten und Tätigkeiten verrichten zu können, ist individuell. Das hängt von deinem Alter, Geschlecht und körperlicher Anstrengung ab.

Die Energie wird in Kilokalorien (kcal) angegeben.

## Durchschnittlicher Bedarf an kcal pro Tag

WEITERE TIPPS	M	W
13 - unter 15 Jahre	2700	2200
15 - unter 19 Jahre	3100	2500



## DER BODY-MASS-INDEX

Der Body-Mass-Index bewertet das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße und ist so aussagekräftiger als die alleinige Beurteilung des Gewichtes anhand einer Waage. Bei der Beurteilung des BMI von Jugendlichen spielt neben dem Geschlecht vor allem das Alter eine bedeutende Rolle. Mit Hilfe der „BMI-Perzentilen“ lassen sich die ermittelten BMI-Werte relativ leicht einschätzen.

### Wie ermittelt man den BMI?

**Formel:** Körpergewicht in Kilogramm / Körpergröße in Meter zum Quadrat

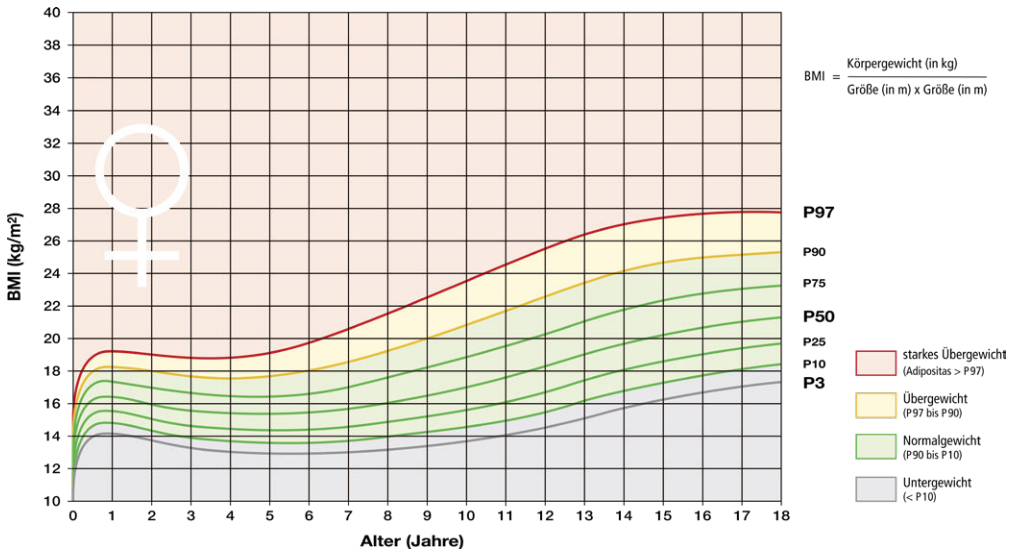
**Beispiel:** Ein 15-jähriges Mädchen mit 1,70 m und 60 kg hat einen BMI von ca. 20

### Einteilung des BMI

Die Referenzwerte basieren auf einer Stichprobe von über 34.000 deutschen Kindern und Jugendlichen und sind anhand sogenannter Perzentilkurven grafisch dargestellt.

Normalbereich: p10 - p90. Die nachstehenden Tabellen ermöglichen dir, deinen errechneten BMI in der Tabelle einzuordnen und deine Perzentile (p) zu ermitteln.

### Perzentilkurve Mädchen





## Was passiert, wenn du immer mehr isst als dein Körper braucht?

Wenn du deinem Körper ständig zu viel Energie zuführst, kann das zu Übergewicht führen. Die überschüssige Energie wird im Körper in Fett umgewandelt.



### Hier ein kleines Rechenbeispiel:

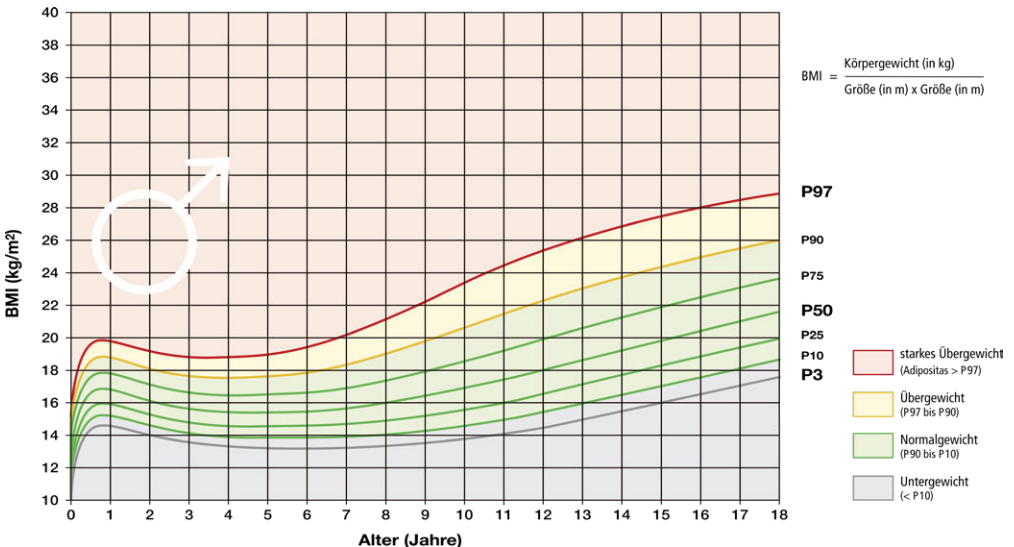
Wenn du täglich ½ l Orangensaft zuviel trinkst, sind das in einem Jahr 80.300 kcal zu viel.

1 kg Körperfett hat 7000 kcal  
(= 4 Butterpackungen à 250g).

Das Ergebnis sind 11,5 kg Gewichtszunahme nur durch ½ l Orangensaft zu viel (80.300 / 7.000 = 11,5).

Natürlich isst du nicht täglich gleich viel. Manchmal ist es mehr, manchmal weniger. Das ist kein Problem, denn das gleicht sich aus!

### Perzentilkurve Jungen



## FLÜSSIGKEIT

Nicht nur die richtige Ernährung, sondern auch eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr beeinflusst deine Leistungsfähigkeit.

Dein Gehirn, deine Muskeln und deine Organe müssen ständig mit Sauerstoff versorgt werden. Das funktioniert nur dann, wenn das Blutvolumen konstant bleibt und das Blut nicht zähflüssig ist.



**Daran merkst du, dass du zu wenig getrunken hast:**

Du fühlst dich müde und schlapp.

Du bekommst Kopfschmerzen.

Du bist leicht reizbar.

Du kannst dich nicht mehr so gut konzentrieren...

**Mindestens 1,5 l sollst du täglich trinken!**  
**Am besten hast du immer eine Trinkflasche dabei.**

**Machst du körperliche Bewegung, erhöht sich dein Flüssigkeitsbedarf:**

0,5 l/h zusätzlich bei nicht sichtbarem Schweiß

1,0 l/h zusätzlich bei sichtbarem Schweiß

1,5 l/h zusätzlich bei fließendem Schweiß

Deinen individuellen Flüssigkeitsbedarf kannst du auch berechnen:  
40 ml pro kg Körpergewicht

Beispiel: 50 kg Körpergewicht x 40 ml = 2.000 ml (2 l)



**geeignete Getränke**

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- ungesüßte Tees
- stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte

**ungeeignete Getränke**

- Alkohol
- Kaffee
- Energy Drinks
- Limonaden
- unverdünnte Obst- und Gemüsesäfte



**Durchschnittlicher Zuckergehalt von Getränken in Zuckerkwürfeln pro 500 ml**

GETRÄNK	ZUCKERWÜRFEL à 4 g
Wasser	0
Mineralwasser mit Geschmack	4
Sirup verdünnt mit Wasser (1:6)	13
Fruchtsaft	13
Fruchtmolke	14
Cola / Limonaden	13
Eistee	10
Energy Drink	14



©iStock.com/Vasca

## Kaffee

Kaffee ist nicht als Durstlöcher geeignet. Er ist eines der ältesten Aufputzmittel, daher solltest du Kaffee als Genussmittel sehen. Nach zu viel Kaffee wirst du dich unruhig und gestresst fühlen. Vielleicht merkst du auch, wie dein Herz zu rasen beginnt. Außerdem bewirkt Koffein eine erhöhte Nierentätigkeit und dadurch vermehrte Harnausscheidung. Am besten trinkst du zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser.



©iStock.com

## Alkohol

Alkohol ist KEIN Durstlöcher! Auch ist zuviel davon schädlich für deine Leber! Warum? Nur die Leber kann Alkohol abbauen. Und während deine Leber damit beschäftigt ist, kann sonst kein anderer Nährstoff abgebaut werden. Deshalb begünstigt Alkohol ganz wesentlich die Entstehung von Übergewicht!

Weiters muss festgehalten werden, dass laut Österreichischem Jugendschutzgesetz Jugendlichen bis zum vollendeten 16. Lebensjahr der Konsum von Alkohol verboten ist.

### Energiewert von alkoholischen Getränken:

1 Flasche Bier (500 ml) = 2 Semmeln

1 Flasche Alkopops (275 ml) = 2 Semmeln



©iStock.com/xmxx



## Energy Drinks

Laut Hersteller haben diese Getränke eine belebende Wirkung. Dieser Effekt ist auf Koffein und Taurin zurückzuführen. Der Koffeingehalt liegt bei ca. 80 mg pro Dose (250 ml). Das entspricht in etwa 2 Tassen Espresso.

Wie beim Kaffee wirst du dich auch nach einem Energy Drink unruhig und gestresst fühlen. Vielleicht merkst du diese Wirkung bereits nach einer Dose, da der Tauringehalt so hoch ist.

Zusätzlich enthalten Energy Drinks viel Zucker.

Die kurzfristige Leistungssteigerung führt im Anschluss wieder zu einem starken Leistungsabfall. Dies ist speziell beim Sport, aber auch in Schule und Beruf nicht wünschenswert.

**Wenn du Energy Drinks mit Alkohol mischt, hast du eine doppelt schlechte Wirkung:**

hantreibender und Stress auslösender Effekt von Koffein/Taurin und negativer Einfluss von Alkohol auf die Leber



## Fast Food / Junk food

Was versteht man darunter?

Essen im Gehen oder Stehen  
fette und zuckerhaltige Speisen  
Theken- oder Straßenverkauf  
Wegwerfverpackungen



Fast Food ist meist sehr fett-, zucker- und daher kalorienreich. Gemüse ist oft gar nicht oder nur in kleinen Mengen vorhanden.

Wenn du im Gehen isst, läuft das oft so nebenbei ab. Dein Körper registriert gar nicht richtig, dass er gerade Nahrung bekommen hat.

Du hast schneller wieder das Gefühl hungrig zu sein.

Hast du gewusst, dass ...



1 Kebap (300 g)  
636 kcal / 36 g Fett



1 Hamburger groß (200 g)  
512 kcal / 28 g Fett



1/2 Tafel Schokolade (50 g)  
268 kcal / 16 g Fett



1/4 l Erdbeermilch  
205 kcal / 5 g Fett

## Light-Produkte

„Light“ steht für einen reduzierten Gehalt eines Bestandteiles in einem Lebensmittel. Das kann sich auf Fett, Zucker, Salz etc. beziehen.

Im Klartext: Wenn du LIGHT auf einer Packung liest, ist das auf einen ganz bestimmten Inhaltsstoff bezogen.

### Sind Light-Produkte besser?

Bei Wurst, Fleisch, Milch und Milchprodukten bezieht sich das Wort „light“ meist auf den Fettgehalt. Die „Light-Version“ von Wurst ist z.B. Schinken und bei Käse spricht man davon, wenn < 35 % Fett in Trockenmasse (FiT) auf der Packung vermerkt ist.

ACHTUNG bei Joghurt oder Joghurt drinks: Wenn der Fettgehalt gesenkt wurde, ist häufig viel Zucker zugesetzt.



### Light-Süßigkeiten und Light-Knabberien:

Chips, Kekse, Popcorn, Schokolade... Viele Firmen produzieren Light-Produkte.

Wenn du dir auf der Rückseite der Packung die Nährwerttabelle ansiehst, kannst du gut vergleichen. Meist sind Light-Süßigkeiten und Light-Knabberien nicht sehr viel fett-, zucker- oder kalorienärmer, dafür aber um einiges teurer.

Wie du bei der Ernährungspyramide gesehen hast, gehört auch Süßes, Fettiges und Salziges zu unserer Ernährung. Davon solltest du max. 1 Portion am Tag essen. Light-Süßigkeiten und Light-Knabberien gehören auch in diese Gruppe. Du sollst davon jedoch nicht mehr oder unendlich viel essen. Es gelten die gleichen Mengen wie bei den normalen Produkten!

## Beispiele

PRODUKT		NORMALE VARIANTE	LIGHT VARIANTE
28 g Kartoffelchips		148 kcal 9 g Fett	132 kcal 7 g Fett
28 g Erdnussflips		137 kcal 7 g Fett	129 kcal 5 g Fett

## Sport und Bewegung

Neben einer gesunden Ernährung braucht dein Körper ausreichend Bewegung. Damit hältst du dich fit!

Du kannst verschiedene Sportarten ausüben, wichtig ist, dass du Spaß hast!



©iStock.com/apomares

### Energieverbrauch bei Sport und Bewegung (Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde)

Krafttraining	5,6 kcal
Aerobic	6,0 kcal
Reiten, Trab	6,4 kcal
Tennis spielen	6,6 kcal
Inlineskaten	7,0 kcal
Fußball spielen	7,8 kcal
Rad fahren, 20 km/h	8,0 kcal
Schwimmen, Brust	9,6 kcal
Laufen, 12 km/h	12,6 kcal



## Praktische Umsetzung

So könnte ein Tag für dich aussehen:



### Frühstück

Tee mit Zitrone

1 Portion Naturjoghurt (250 g)

1 Portion Getreideflocken (50 g)

1 Portion saisonales Obst und 1 Handvoll Nüsse

1 Glas Apfelsaft (200 ml)

### Jause

1 Vollkornweckerl bestrichen mit 1 TL Butter  
gefüllt mit 2 Blatt Schinken, 1 Salatblatt und  
Tomaten- und Gurkenscheiben

Mittagessen (Rezept S. 18)

Gefüllte Putenröllchen mit Reis und Salat

### Jause

1 Portion saisonales Obst

Abendessen (Rezept S. 19)

Bunter Nudelsalat

### Getränke

über den Tag verteilt 1,5 – 2 l Wasser, Mineral, ungesüßte Tees

### Nährwertangabe pro Portion

Energie.....	2579 kcal
Eiweiß.....	110 g
Fett.....	90 g
Kohlenhydrate.....	323 g

## Gefüllte Putenröllchen mit Reis und Salat

### für 2 Personen:

2 Putenschnitzel  
(à 120 g)

50 g Frischkäse

75 g Brokkoli

Salz

weißer Pfeffer

2 TL Olivenöl

etwas Suppe

zum Aufgießen

160 g Reis

200 g grüner Salat

2 TL Olivenöl

3 TL Balsamico Essig

1 Spritzer Zitronensaft

frische Kräuter

Putenschnitzel plattieren, salzen und pfeffern. Brokkoli in sehr kleine Röschen teilen, mit dem Frischkäse vermengen und auf den Putenschnitzeln verteilen.

Fleisch einrollen und die Rouladen mit Fleischspießen fixieren. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Putenrouladen rundum anbraten. Mit etwas Suppe aufgießen und 15 bis 20 Minuten im vorgeheizten Rohr bei 150° C garen.

Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Reis zugeben. Lt. Packungsanleitung (ca. 15 min) kochen und warmstellen.

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Für das Dressing Öl, Essig sowie Zitronensaft vermischen. Frische Kräuter aus dem Garten zugeben und den Salat mit der Marinade abmachen.



## Bunter Nudelsalat mit Joghurtdressing

### für 2 Personen:

200 g Fusilli aus  
Hartweizengrieß  
2 Tomaten  
½ Salatgurke  
1 gelber Paprika  
1 Karotte  
½ Bund  
Frühlingszwiebeln

100 ml Naturjoghurt  
1 TL Honig  
1 TL Senf  
Salz  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
1 Spritzer Zitronensaft  
2 TL Rapsöl

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abschrecken und auskühlen lassen.

Das Gemüse waschen und nach Bedarf schälen.

Die Tomaten und die Gurke würfelig und den Paprika in feine Streifen schneiden. Die Karotte grob raspeln und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Das Gemüse mit den Nudeln in einer Schüssel vermischen.

Für das Dressing das Joghurt mit den übrigen Zutaten glattrühren und über den Salat gießen. Alles gut durchmischen und am besten einige Zeit im Kühlschrank durchziehen lassen.



## Mein Gesundheitszentrum Graz

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

### Ernährungsberatung

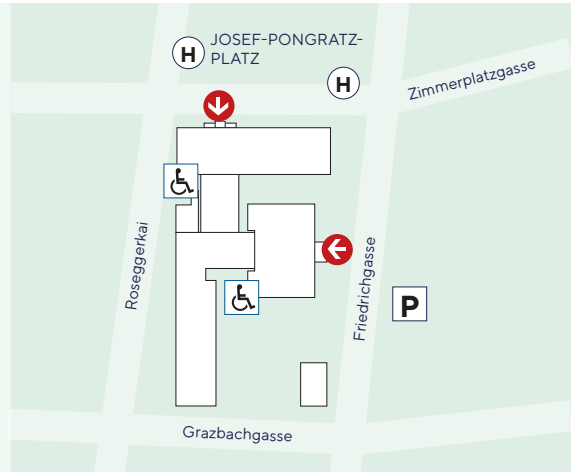
### Kontakt und Terminvereinbarung

Mo-Fr 07.00-14.00 Uhr

Tel.: 05 0766-155521 oder

E-Mail: [ernaehrung-15@oegk.at](mailto:ernaehrung-15@oegk.at)

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



## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse

Haidingergasse 1, 1030 Wien

[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark,  
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Hersteller: Druckerei Niegelhell GmbH,  
Leitringer Hauptstrasse 23, 8435 Leitring  
2020

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.