

Projekt UMBESA

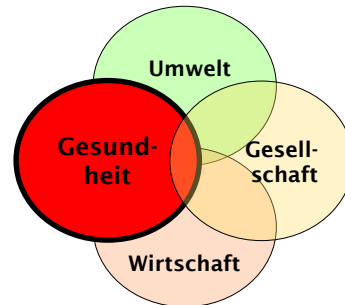
Nachhaltiger Speiseplan

Ernähren wir uns gesund?

UNSERE ERNÄHRUNG UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF... ... DIE GESUNDHEIT!

Ernährungsbedingte Krankheiten sind in Europa weit verbreitet!

Zu ernährungsbedingten Krankheiten zählen unter anderem Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.



Ursache dieser Krankheiten ist eine übermäßige und unausgewogene Ernährung.

Das bedeutet ein Zuviel an Fleisch, Wurst und Eiern sowie an zucker- oder salzhaltigen verarbeiteten Nahrungsmitteln. Damit einher geht ein Zuwenig an pflanzlichen, gering verarbeiteten Lebensmitteln.

In den armen Ländern hingegen leben etwa 840 Millionen Menschen in Hunger und leiden an Unterernährung.

In den Entwicklungsländern sterben täglich mehr als 30.000 Kinder täglich, davon über die Hälfte an Unterernährung und deren Folgen. Weitverbreitet ist außerdem ein Mangel an Mikronährstoffen.*

WUSSTEN SIE, DASS ...

... es seit dem Jahr 2000 erstmals weltweit mehr überernährte als unterernährte Menschen gibt?

*Mikronährstoffe sind zum Beispiel Eisen, Jod oder Vitamin A.

Quelle: Körber und Kretschmer (2006): Ernährung nach den vier Dimensionen. Ernährung & Medizin 21, 178-185.

Projekt UMBESA

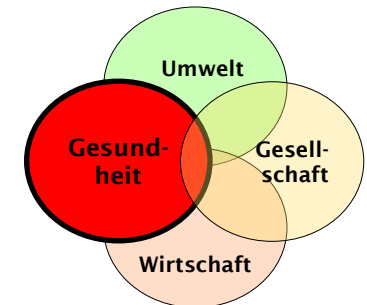
Nachhaltiger Speiseplan

Ernähren wir uns gesund?

UNSERE ERNÄHRUNG UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF... ... DIE GESUNDHEIT!

Ernährungsbedingte Krankheiten sind in Europa weit verbreitet!

Zu ernährungsbedingten Krankheiten zählen unter anderem Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.



Ursache dieser Krankheiten ist eine übermäßige und unausgewogene Ernährung.

Das bedeutet ein Zuviel an Fleisch, Wurst und Eiern sowie an zucker- oder salzhaltigen verarbeiteten Nahrungsmitteln. Damit einher geht ein Zuwenig an pflanzlichen, gering verarbeiteten Lebensmitteln.

In den armen Ländern hingegen leben etwa 840 Millionen Menschen in Hunger und leiden an Unterernährung.

In den Entwicklungsländern sterben täglich mehr als 30.000 Kinder täglich, davon über die Hälfte an Unterernährung und deren Folgen. Weitverbreitet ist außerdem ein Mangel an Mikronährstoffen.*

WUSSTEN SIE, DASS ...

... es seit dem Jahr 2000 erstmals weltweit mehr überernährte als unterernährte Menschen gibt?

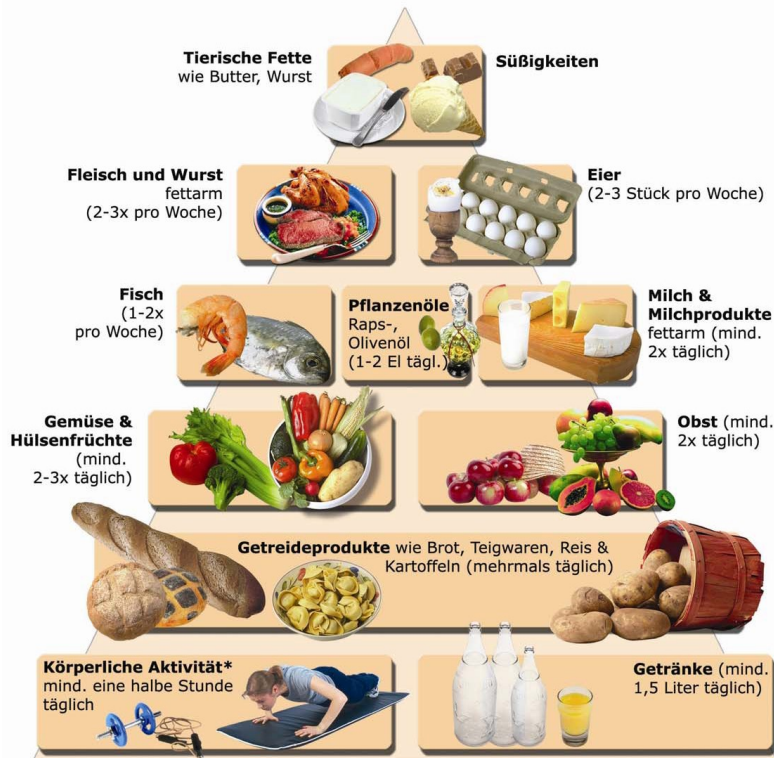
*Mikronährstoffe sind zum Beispiel Eisen, Jod oder Vitamin A.

Quelle: Körber und Kretschmer (2006): Ernährung nach den vier Dimensionen. Ernährung & Medizin 21, 178-185.

Auf dem Weg zur nachhaltigen Ernährung

BLEIBEN SIE GESUND ...

SPARSAM - WENIGER!



* in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mind. mittlerer Intensität (etwas außer Atem, aber nicht unbedingt unter Schwitzen) wie z.B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Rad fahren

REICHLICH - MEHR!

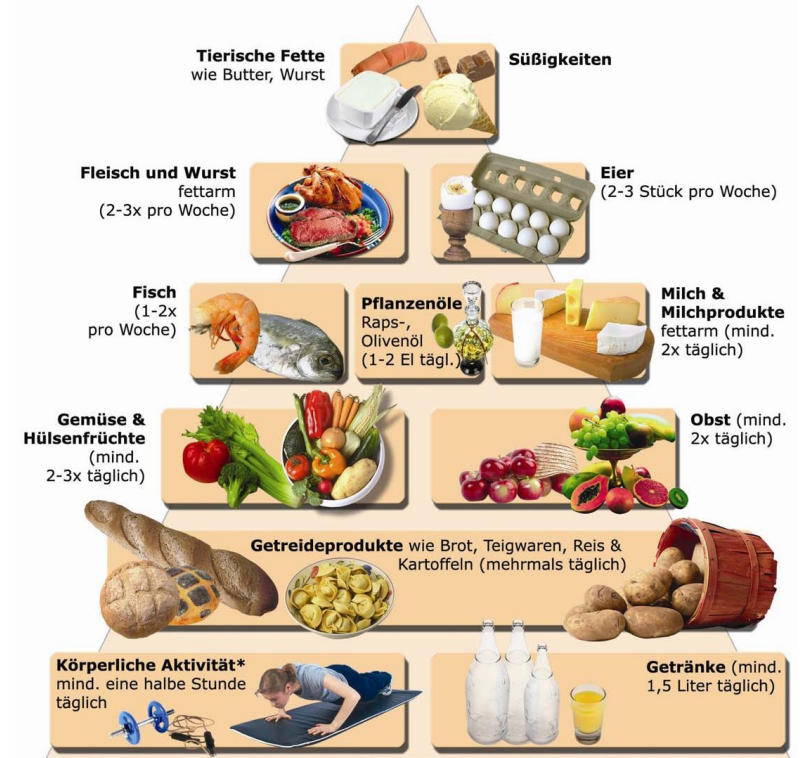
... MIT DER „GESUND LEBEN“ - PYRAMIDE

Quelle: Widhalm, Dämon: (2003): Die Gesund Leben Pyramide. Medizinische Universität Wien, Abteilung Ernährungsmedizin. Wien.

Auf dem Weg zur nachhaltigen Ernährung

BLEIBEN SIE GESUND ...

SPARSAM - WENIGER!



* in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mind. mittlerer Intensität (etwas außer Atem, aber nicht unbedingt unter Schwitzen) wie z.B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Rad fahren

REICHLICH - MEHR!

... MIT DER „GESUND LEBEN“ - PYRAMIDE

Quelle: Widhalm, Dämon: (2003): Die Gesund Leben Pyramide. Medizinische Universität Wien, Abteilung Ernährungsmedizin. Wien.