

Der ausgewogene Verzehr verschiedener Lebensmittel ist das Prinzip einer gesunden Ernährung

Sich gesund zu ernähren ist heute oft schwierig. Zeitmangel und leichte Verfügbarkeit führen zum vermehrten Konsum von Fertiggerichten. Zudem wird oft zu viel Fleisch, Wurst, Fett und Zucker gegessen.

Diese kalorienreiche Ernährung und der gleichzeitige Bewegungsmangel erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wer sich gesund ernährt, erhält und verbessert sein Wohlbefinden, beugt Krankheiten vor und fühlt sich fit und vital.

Nicht der Verzicht soll im Vordergrund stehen, sondern der Genuss:

**Probieren Sie etwas Neues,
verlassen Sie beim Essen gewohnte
Pfade. Geschmackliche Vorlieben
sind nicht in Stein gemeißelt!**



Die ÖGK unterstützt Sie mit hilfreichen Tipps und weiteren kostenlosen Angeboten.
Auch Ernährungs-Apps können hilfreich sein!

HABEN SIE FRAGEN?

WIR HELFEN IHNEN
GERNE WEITER!

In diesem Folder wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Unser Verein "Meine Herzklappe" möchte mehr Bewusstsein für Herzklappenerkrankungen und deren Risikofaktoren sowie weitere häufige Herz-Kreislauf-Erkrankungen schaffen.

Langfristig soll somit die frühzeitige Erkennung und erfolgreiche Behandlung gefördert werden.

Wir wollen die Lebensqualität von Betroffenen und ihren Familien verbessern, u.a. durch persönliche Unterstützung, Informationen und Weiterbildungsaangebote sowie durch Vertretung der Interessen von Betroffenen.

Unsere Präsidenten:



Univ. Prof. Dr. Christian Hengstenberg
Leiter der Klinischen Abteilung für Kardiologie
am Universitätsklinikum AKH Wien und
Präsident.



Univ. Prof. Dr. Raphael Rosenhek
Leiter der Ambulanz für Erworbene
Herzklappenfehler am Universitätsklinikum
AKH Wien und Vizepräsident..



Verein "Meine Herzklappe"
ZVR-Zahl 1610469561:

✉ office@meineherzklappe.at
☎ +43 676 55 44 740

www.meineherzklappe.at

-gesund essen



Der gesunde Mahlzeitenteller



Koche frisch und vermeide Fertigprodukte

Proteine machen stark und satt

Reduziere Deinen Zuckerkonsum

Genieße Dein Essen ohne Nebenbeschäftigung

Trinke viel Wasser

Wähle mehr pflanzliche als tierische Fette

Iss mehr Fisch

Iss Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit

Vermeide Softdrinks

Wähle Vollkornprodukte

Hör auf Deinen Körper: Iss wenn Du hungrig bist und hör auf, wenn Du satt bist.

Reduziere Deinen Salzkonsum

Iss ballaststoffreich

Achte auf regelmäßige Mahlzeiten