

Herzgesund mit Brot

Wien, 4. Oktober 2010 **Wer Brot isst, is(s)t gesund. Heute wurde die neue Ernährungsbroschüre „Herz.Genuss.Brot“ mit besonderem Fokus auf Brot im Rahmen einer Pressekonferenz mit Gesundheitsminister Stöger präsentiert. Die Broschüre ist in Bäckereien erhältlich und/oder online unter www.brotistgesund.at/herzgenussbrot zu finden. Von 11. bis 17. Oktober ist Österreichische Brotwoche.**

Der von Wissenschaftern und Medizinerinnen gemeinsam entwickelte Ernährungsfahrplan „Herz.Genuss.Brot“ basiert auf den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Er ist modular aufgebaut und dient vor allem der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Er ist anwenderfreundlich, familiengerecht und schmeckt. „Die Broschüre enthält praxistaugliche Tipps zur gesunden Ernährung und Rezepte zum Nachmachen – fürs Hirn, fürs Herz und für den Gaumen.“ so Gesundheitsminister Stöger bei der Pressekonferenz zur Vorstellung der Informationsbroschüre und freut sich, dass mit dem „Ernährungsfahrplan“ nun nach der Ernährungspyramide ein weiteres praxistaugliches Instrument zur Umsetzung der Ernährungsempfehlungen in den Alltag vorliegt.

Damit aktuelles Ernährungswissen Eingang in den Alltag findet, muss es verständlich aufbereitet werden in Form von handlungsrelevanten Ratschlägen, einprägsamen Bildern und schmackhaften Rezepten. Man weiß heute, dass Brot und Gebäck gerade aufgrund ihres Gehaltes an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen zu den „herzgesunden“ Lebensmitteln zählen. Wie dieses Wissen auf dem Teller umgesetzt werden kann, zeigt der praktische Ernährungsfahrplan „Herz.Genuss.Brot“ mit über 50 Rezepten.

Entwickelt wurde der neue Fahrplan „Herz.Genuss.Brot“ unter der wissenschaftlichen Leitung von Univ.-Prof. Dr. Günter Steuer (Kardiologe) und Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm (Ernährungsmediziner) sowie der Ernährungswissenschaftlerin Mag. Angela Mörixbauer. Gesunder Lebensstil, richtige Ernährung und ausreichend Bewegung sind Garanten für ein gesundes Leben. Es gibt wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über klare Zusammenhänge zwischen Ernährungsformen und der Entstehung von Krankheiten. Der alltagstaugliche Ernährungsfahrplan setzt die österreichischen Ernährungsempfehlungen und die Ernährungspyramide um, und soll helfen der Entwicklung der Herz-Kreislaufferkrankungen entgegen zu wirken.

In nächster Zukunft ist mit einem deutlichen Anstieg von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit verbunden Todesfällen zu rechnen. Dies geht zum größten Teil auf Lebensstilfaktoren zurück, die sich unter anderem in der Zunahme von Adipositas und Diabetes manifestieren. „Die Abschätzung des kardiovaskulären Risikos und die Einleitung präventiver Maßnahmen werden daher immer wichtiger.“ so Univ.-Prof. Dr. Günter Steuer.

Eine ungesunde Ernährungsweise verbunden mit Bewegungsarmut führt zu einem der größten Gesundheitsprobleme der Gegenwart, dem Anstieg von Übergewicht und Adipositas. „Das Gute daran: Man kann etwas verändern. Oberste Priorität haben heute der Ausgleich der Energiebilanz, die Optimierung der Nahrungsfette und die Erhöhung des Ballaststoffanteils.“ erklärt Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm.

Herzgesund essen heißt:

Mehr **komplexe Kohlenhydrate**. Zu finden in Brot, Teigwaren, Reis (bevorzugt als Vollkornprodukte) und Erdäpfeln. **Greifen Sie zu Brot und Gebäck**. Im Durchschnitt wird in Österreich wesentlich weniger Brot und Gebäck verzehrt, als im Hinblick auf die Gesundheit zu empfehlen wäre.

So oft wie möglich **frisches Obst und Gemüse**. Besonders der Gemüseverzehr liegt in Österreich hinter den Empfehlungen. Obst und Gemüse liefern reichlich Nähr- und Ballaststoffe, vor allem in den Schalen finden sich viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die das Immunsystem unterstützen.

Fettarme Milch und Milchprodukte, aber nicht in stark gezuckerter Form, sind ein wichtiger Beitrag zu einer herzgesunden Ernährung.

Eine Reduktion des im Schnitt weit überhöhten **Salzkonsums** ist ein wichtiger Schritt zu einer Vermeidung von Bluthochdruck und damit zur Herz-Kreislauf-Gesundheit. Das in Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Erdäpfeln reichlich enthaltene **Kalium** beeinflusst den Salzhaushalt positiv.

Fett sollte höchstens 1/3 der täglichen Kalorienaufnahme ausmachen. Im Hinblick auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit sollte der Anteil tierischer Fette deutlich verringert und durch wertvolle pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl ersetzt werden. Die wertvollen **Omega-3-Fettsäuren** finden sich vor allem in fettreichem Fisch, aber auch in pflanzlichen Ölen wie Rapsöl.

A propos Kalorien: Von zentraler Bedeutung ist, die Kalorienzufuhr so zu gestalten, dass die Entstehung von Übergewicht vermieden bzw. vorhandenes Übergewicht abgebaut wird. Darüber hinaus ist eine Erhöhung des Energieverbrauchs durch körperliche Aktivität zu empfehlen.

Das 24-teilige Modulsystem ist die Basis für einen gesunden Tag und orientiert sich an der Ernährungspyramide:

6 Module alkoholfreie Getränke , 3 Module Brot und Gebäck, 3 Module Milch und Milchprodukte, 2 Module Bewegung, 2 Module Gemüse und Hülsenfrüchte, 2 Module Obst, 1 Modul Salat, 1 Modul Getreideprodukte und Erdäpfel, 1 Modul Fisch, Fleisch, Wurst und Eier, 1 Modul pflanzliche Öle und Nüsse, 1 Modul Streich-, Back- und Bratfette, 1 Modul Genuss (Detailangaben zu den Modulen finden Sie in der Broschüre).

Die gewerblichen Bäcker Österreichs laden als die Experten bei Brot und Gebäck von 11. bis 17. Oktober 2010 zur Österreichische Brotwoche und präsentieren die Vielfalt und Qualität ihrer Produkte. Probieren Sie dort die herzgesunde Ernährung aus.

Download der Broschüre „Herz.Genuss.Brot“ – Der gesunde Ernährungsfahrplan und Bestellmöglichkeit unter:

www.brotistgesund.at/herzgenussbrot

Der Verein für Getreidewirtschaftliche Marktforschung, der von den österreichischen Müllern und Bäckern getragen wird, hat es sich zur Aufgabe gemacht, Projekte im Bereich der Ernährungskommunikation und der Marktforschung anzustoßen und zu ermöglichen. Den Projekten wie "Herz.Genuss.Brot" liegt ein streng wissenschaftlicher Anspruch zugrunde. Aus den wissenschaftlichen Erkenntnissen werden konkrete Vorschläge für die praktische Umsetzung in der alltäglichen Ernährung entwickelt.

Rückfragen:

Elke Weilharter, MAS

SKYunlimited

elke.weilharter@skyunlimited.at

0664/4111773 und 01/522 59 39 15