

ÖDG stellt neue Ernährungsbox vor

Für die Prävention von Diabetes mellitus Typ 2 ist die Ernährung entscheidend

Wien, 17. März 2025 – Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) stellt ihre neue Ernährungsbox in überarbeiteter Auflage vor. Mehr Gemüse und Obst, Ja zu guten Fetten, Vollkorn statt Weißmehl und pflanzliches Eiweiß stellen die vier fundamentalen, mehrfach durch Studien bestätigten, Säulen zur nachhaltigen Änderung der Ernährungsgewohnheiten dar. Mit der Ernährungsbox stellt die ÖDG ein einfaches Werkzeug für diejenigen zur Verfügung, die sich mit ihrer Ernährung kritisch auseinandersetzen und diese langfristig verbessern möchten. Dadurch wird das Risiko für Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich gesenkt.

Die unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. Joakim Huber entstandene Ernährungsbox verfolgt das Ziel, gesundheitsbewussten Menschen ein praktisches Werkzeug zur Ernährungsumstellung zur Verfügung zu stellen. „Die Ernährungsbox der Österreichischen Diabetes Gesellschaft soll Menschen gezielt dabei unterstützen, bewusste Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen und liefert dafür die notwendigen Voraussetzungen. Eine langfristige Veränderung der Essgewohnheiten kann nachweislich das Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkt und Schlaganfall erheblich reduzieren. Wissenschaftliche Studien belegen, dass gezielte Ernährungsanpassungen einen entscheidenden Beitrag zur Prävention und Verbesserung der Gesundheit leisten können“, betont Huber. Die Erste Sekretärin der ÖDG Priv.-Doz. Dr. Gersina Rega-Kaun ergänzt: „Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundpfeiler einer wirksamen Vorbeugung. Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit wenig Zucker und gesättigten Fetten trägt dazu bei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, was auch für Menschen mit Diabetes mellitus gilt. Daher freuen wir uns als Fachgesellschaft natürlich besonders, dass wir mit der überarbeiteten Neuauflage unserer Ernährungsbox einen ganz konkreten Beitrag zur Prävention von Diabetes leisten können.“

Inhalte der neuen ÖDG Ernährungsbox

Die neue Ernährungsbox enthält alles, was für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung benötigt wird:

- Ein umfassendes Infobuch, das wissenschaftlich fundiertes Wissen vermittelt, einschließlich der neuen österreichischen Ernährungsempfehlungen und Ernährungspyramiden des Gesundheitsministeriums.
- Ein Experimente-Buch mit Rezepten, das auf spielerische Weise den Transfer von Theorie in die Praxis erleichtert.
- Ein hochwertiges Obstmesser und ein Schneidbrett, zur Förderung gesunder Essgewohnheiten und für die Zubereitung der Mahlzeiten.

Die Ernährungsbox der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG) zeigt, dass gesunde Ernährung keine komplizierte Diät ist, sondern eine bewusste Entscheidung für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Das Expertenteam um Priv.-Doz. Dr. Joakim Huber hofft, mit dieser Initiative möglichst viele Menschen dazu zu motivieren, ihre Ernährung kritisch zu überdenken und nachhaltig zu verbessern.

Die vier Säulen der Ernährungsumstellung

Eine gesunde Ernährung basiert auf vier zentralen Prinzipien: Der tägliche Verzehr von reichlich Gemüse und Obst – insbesondere Beeren – liefert essenzielle Nährstoffe. Gesunde Fette, vor allem aus Olivenöl, Nüssen und Omega-3-reichen Lebensmitteln, sollten bevorzugt werden. Vollkornprodukte sind Weißmehl vorzuziehen, da sie wertvolle Ballaststoffe enthalten. Zudem sollte neben tierischen Proteinen verstärkt auf pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte und Nüsse gesetzt werden.

Mediterranes Ernährungsmuster als Vorbild

Die mediterrane Ernährung zeichnet sich durch frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und hochwertige pflanzliche Fette aus. Fisch und Geflügel ersetzen weitgehend rotes Fleisch, während Milchprodukte in Maßen konsumiert werden. Durch die ausgewogene Kombination dieser Lebensmittel lassen sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 nachweislich vorbeugen.

Die Bedeutung einer bewussten Ernährung

Neben der Auswahl der Lebensmittel spielt auch die Art und Weise, wie wir essen, eine große Rolle. Die Ernährungsbox vermittelt, dass bewusste Mahlzeiten ohne Ablenkung, eine regelmäßige Essensstruktur und selbstzubereitete Speisen entscheidend zur Gesundheit beitragen. Gerade für Berufstätige bietet die Box wertvolle Tipps, um gesunde Gewohnheiten auch im stressigen Alltag umzusetzen.

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-ExpertInnen. Sie setzt sich für die Forschung, Prävention und bestmögliche Betreuung von Menschen mit Diabetes mellitus ein. Ihr Ziel ist es, das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu stärken und wissenschaftliche Erkenntnisse zur Verbesserung der medizinischen Versorgung zu verbreiten.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten zur ÖDG Ernährungsbox finden Sie unter: <https://www.ernaehrungsbox.at/>

Pressefotos zum Download finden Sie unter: <https://www.publichealth.at/portfolio-items/ernaehrungsbox-2025/>

Rückfragehinweis:

Public Health PR

Mag. Michael Leitner, MAS

Tel.: 01/60 20 530/91

Mail: michael.leitner@publichealth.at