

PRESSEINFORMATION

Die ÖDG-Ernährungsbox ist da

Ein fundierter und motivierender Begleiter am Weg zu einer gesünderen Ernährung

(Wien, 9. Mai 2017) – Nach dem großen Erfolg der ÖDG-Bewegungsbox gibt die Österreichische Diabetes Gesellschaft nun eine Ernährungsbox heraus, um auch diesen essentiellen Teil der Diabetes-Prävention und -Therapie auf sympathische und leichterfassbare Weise schmackhaft zu machen. Die ÖDG Ernährungsbox kann zum Selbstkostenpreis von € 35.- zzgl. Versandkosten unter <http://www.ernaehrungsbox.at/> bestellt werden.

Gesammeltes Expertenwissen: Gute Information motiviert

WAS esse ich WANN und vor allem WIE VIEL davon? Und wie kann ich meinen inneren Schweinehund überwinden und mich von alten ungesunden Gewohnheiten verabschieden? Diesen Fragen ist die Österreichische Diabetes Gesellschaft auf den Grund gegangen und hat mit einem Expertenteam, bestehend aus ÄrztInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen und DiätologInnen zwei Bücher herausgebracht, die Teil der neuen ÖDG Ernährungsbox sind.

OA Univ.-Doz. Dr. Bernhard Paulweber, Vorstand der Universitätsklinik für Innere Medizin I am Landeskrankenhaus Salzburg und Vorsitzender des Ausschusses Prävention der ÖDG betont: „Wir hoffen, dass wir mit dieser Ernährungsbox möglichst viele Menschen dazu motivieren können, den Prozess der Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung zu beginnen und dadurch ihre eigene Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Denn eine nachhaltige Ernährungsänderung senkt das Risiko an Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall zu erkranken deutlich. Dass sinnvolle Ernährungsänderungen dies tatsächlich bewirken können, wurde in wissenschaftlichen Studien vielfach bewiesen. Die Ernährungsbox soll ein Begleiter auf diesem Weg sein, sowohl in der Diabetesprävention, als auch für Menschen, die bereits an Diabetes erkrankt sind.“

Gesundes Essen mit Genuss – ohne Aufwand, ohne Verbote, ohne Diät.

Alle ExpertInnen, die an der Entstehung der Box mitgearbeitet haben, sind in ihrer täglichen Arbeit häufig mit Menschen befasst, die etwas an ihrer Ernährungsweise ändern sollen oder wollen. Priv.-Doz. Dr. Joakim Huber, Vorstand der Internen Abteilung im Franziskus Spital in Wien und Vorstandmitglied der ÖDG betont: „Uns, den Autorinnen und Autoren, ist es ein besonderes Anliegen, mit der Ernährungsbox Personen, die an ihrer Gesundheit interessiert sind, ein Werkzeug in die Hand zu geben, das ihnen hilft, sich kritisch mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen. Essen mit Genuss und Verstand macht Spaß und kann das Wohlbefinden und die Gesundheit mit jedem Bissen steigern! Und das ohne großen Aufwand, ohne Verbote, ohne Diät.“

Die Inhalte der ÖDG Ernährungsbox

Die ÖDG Ernährungsbox besteht aus einer Jausenbox, die zwei Bücher, ein Schneidebrett, ein Messer und einen kleinen Dressingbecher enthält. Das umfassende Info-Buch vermittelt jenes Wissen, das für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung notwendig ist und beschäftigt sich dabei nicht nur mit den Nahrungsmitteln an sich, sondern mit dem gesamten Lebenskontext vom Einkaufen und Kochen bis zum Essen zu Hause und in der Arbeit.

„In dem ebenfalls der Box beiliegenden Experimente-Buch wird der Weg von der Theorie zur Praxis auf spielerische und phantasievolle Weise erlebbar gemacht“, erklärt die Projektkoordinatorin Andrea Undeutsch von der Universitätsklinik für Innere Medizin I am Landeskrankenhaus Salzburg. „Die Informationen und Anregungen der Box motivieren, die Alltagsernährung langfristig umzustellen und gute Vorsätze zu verwirklichen.“

Nicht nur was wir essen, spielt eine Rolle, sondern auch, wann und wie wir essen.

Auch die Beigaben in der Ernährungsbox, wie Schneidbrett und Messer, oder Dressingbecher und Jausenbox, stehen für wichtige Elemente einer gesünderen Ernährung. Selbstzubereitetes Essen ist gesünder als Fertigprodukte, denn man hat mehr Kontrolle darüber, was man wirklich isst. Gerade

beim Essen am Arbeitsplatz können kleine Hilfsmittel, wie der Dressingbecher und die Jausenbox, gesunde Ernährung erleichtern.

Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-Experten und Diabetes-Expertinnen. Ordentliche Mitglieder der Gesellschaft sind Ärzte und Ärztinnen und wissenschaftlich einschlägig orientierte Akademiker und Akademikerinnen. Assoziierte Mitglieder sind Diabetesberater und Diabetesberaterinnen und Diätologen und Diätologinnen. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft sieht es als ihre Aufgabe, die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen mit Diabetes mellitus zu verbessern. Sie setzt sich daher für die Anliegen der Betroffenen ein. Sie fordert und fördert die stetige Verbesserung der Versorgung von Menschen mit Diabetes mellitus. Sie unterstützt die Forschung und verbreitet wissenschaftliche Erkenntnisse aller den Diabetes berührenden Fachgebiete sowohl zur Verbesserung der medizinischen Betreuung als auch zur bestmöglichen Vorbeugung von Neuerkrankungen.

Informationen über die Aktivitäten der ÖDG finden Sie unter <http://www.oedg.at/>

Fotos von der Ernährungsbox und den ExpertInnen stehen Ihnen zum Download unter folgendem Link zur Verfügung: <http://www.publichealth.at/portfolio-items/ernaehrungsbox/>

Rückfragehinweis:

Public Health PR; Mag. Michael Leitner, MAS

Tel.: 01/60 20 530/91; Mail: michael.leitner@publichealth.at