#MAW2026
MALNUTRITION AWARENESS WEEK

Mit Ernährung das Krebsrisiko senken

Wussten Sie, dass...

...was täglich auf Ihrem Teller liegt, Ihre Gesundheit nachhaltig beeinflusst?

Bevorzugen Sie

- ballaststoffreiche & wenig verarbeitete Lebensmittel wie
  - Gemüse
  - Hülsenfrüchte
  - Obst
  - Vollkornprodukte usw.
- gesunde Fette (z.B. hochwertige Pflanzenöle, Nüsse, Samen, Fische)
- Wasser & ungesüßte Tees

Nehmen Sie weniger von

- rotem & verarbeitetem Fleisch
- stark verarbeiteten Lebensmitteln
- zuckerhaltigen Getränken & Süßigkeiten
- stark salzhaltigen Lebensmitteln & Snacks
- Alkohol

Ein gesundes Körpergewicht & ein bewusster Umgang mit Portionsgrößen, angelehnt an die österreichische Ernährungspyramide, können langfristig einen Unterschied machen.

Tun Sie selbst etwas für Ihre Gesundheit!
Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein der Krebsprävention und kann dazu beitragen, das Risiko für bestimmte Krebsarten zu senken.
Diätolog*innen & Ernährungsmediziner*innen unterstützen Sie dabei!

optimal nutritional care for all

fh GESUNDHEITS BERUFE OÖ

HELP Steiermärkische Krankenanstalten

AKE ARBEITSGEMEINSCHAFT KLINISCHE ERNÄHRUNG