

Die Post ist da!

Movi- Letter Tipp 4/2026: Ernährung



Walnüsse Vollkornspaghetti
Erdbeeren Linsensugo
Sonnenblumenkern-Bärlauch-Pesto
= KAROTTENSTICKS = Hummus
geröstete Haselnüsse = Vollkornsemmel
Kürbiskernbrot frische Blattsalate
Spargel Birne Apfel
Apfelvollkornkuchen

» Gut essen – länger leben???»

Momentan dreht sich vieles um gesundes Altern und möglichst viele Lebensjahre in Gesundheit. Dabei spielt unsere Ernährung eine wichtige Rolle.

DALYs

DALYs sind die Disability Adjusted Life Years (DALYs). Viele sogenannte DALYs – also durch Krankheit oder vorzeitigen Tod verlorene gesunde Lebensjahre – hängen auch mit unserem Essverhalten zusammen. Besonders ungünstig wirken sich ein zu geringer Konsum von Vollkornprodukten, Nüssen, Samen, Gemüse und Obst sowie ein zu hoher Salzkonsum aus.¹ Das gilt auch für Österreich.²

Die gute Nachricht: Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken.

Wer öfter zu Haferbrei mit Nüssen und Obst, einem Vollkorn-Jausenbrot mit Hummus oder Vollkornpalatschinken mit Apfelmus greift, verringert sein Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Typ 2-Diabetes, Schlaganfall oder Darmkrebs im Alltag auf genussvolle Art!

Besonders spannend: Auf der Seite **Food4HealthyLife** kann berechnet werden, wie sich veränderte Essgewohnheiten auf die geschätzte Lebenserwartung auswirken. Ein Blick darauf lohnt sich:

<https://priorityapp.shinyapps.io/Food/>



Foto: <https://www.dreamstime.com/healthy-nutrition-food-healthy-nutritional-food-concept-legumes-fruit-grains-cereals-seeds-herbs-dollen-arain-spice-stock-images->

*Quellen:

1 Afshin et al., 2019

2 Schwingshackl et al., 2019 Intake of 12 food groups and disability-adjusted life years from coronary heart disease, stroke, type 2 diabetes, and colorectal cancer in 16 European countries European Journal of Epidemiology, Springer Nature Link

Wortwolke Open AI, Chat GPT