

27. Februar 2003

Gesunde Jause in der Snack-Pause

Sobotka: Richtige Ernährung ist Basis der Gesundheit

Leberaufstrich mit Ballaststoffen und hohen Nährwerten auf einem Vollkornbrot aus 57 Prozent Roggen-Vollkorn, Wasser, Salz und Hefe. Diese Snack-Pause widmete heute Umwelt-Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka allen St. Pöltnern bei einem Info-Stand in Zusammenarbeit zwischen der Aktion „Gesundes Leben in Niederösterreich“ und dem NÖ Gesundheitsforum.

Es gebe bewiesene Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit. In unserem Kulturkreis werde meist reichlich und fetthaltig gegessen sowie zu viel Alkohol getrunken. Doch nur mit einer abwechslungsreichen Ernährung werden dem Organismus ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zugeführt, so Sobotka.

„Richtige Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Gesunde Ernährung des 21. Jahrhunderts sollte neben einer optimalen Zusammensetzung der Nährstoffe auch aus ‚gesunder‘ und somit aus biologischer Produktion stammen. Wir möchten dazu anregen, auf Bioprodukte und heimische Lebensmittel zu achten“, erklärte Sobotka.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at