

und Versand der Produkte statt. Viele Mitarbeiter der Traditionsmanufaktur sind seit Jahrzehnten im Unternehmen und bringen einen großen Wissensschatz mit, Oecotrophologinnen stehen mit ihrem Ernährungswissen Kunden beratend per Telefon zur Seite.

Über Vitaquell

Mit der Entwicklung der ersten ungehärteten, rein pflanzlichen Margarine gilt Vitaquell als „Wegbereiter“ der heutigen Reformhaus-Margarine. Sie kam in Form des Vitaquell-Würfels und bestand aus kalt gepressten Ölen wie Sonnenblumen- und Weizenkeimöl. Im Laufe der Jahre kamen viele weitere Margarinen und Öle hinzu, das Grundprinzip der schonenden Verarbeitung und Kombination aus Innovation und Gesundheitsplus hat sich seitdem aber nicht geändert.

Neben der eigentlichen Produktqualität, die sich durch die sorgfältige Auswahl von edlen Rohstoffen, ein schonendes Herstellungsverfahren und modernes Qualitätsmanagement ergibt, fokussiert Vitaquell Aspekte wie Umweltverträglichkeit, Erhaltung der Lebensräume und Sicherung sozialer Strukturen. Zudem zählen Fairness und Verantwortung gegenüber Mitarbeitern, Kunden und Partnern zu den wichtigsten Richtlinien des

unternehmerischen Handelns, auch im Hinblick auf nachfolgende Generationen.

Mit dem Ziel, gesunde Ernährung zu fördern, besteht eine langjährige Zusammenarbeit mit verschiedenen Vereinen, zum Beispiel dem Arbeitskreis Omega-3, der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaften und dem Verband für Ernährung und Diätetik. Vitaquell-Produkte sind im Reformhaus sowie in einigen Einzelhandelsfilialen erhältlich. Das gesamte Sortiment kann im firmeneigenen onlineshop bestellt werden.

Weitere Informationen und Zugang zum shop finden Sie unter www.vitaquell.de.

➤ Eine Information der Fauser Vitaquellwerk KG, Hamburg.

Das Wiener Ernährungsprotokoll

Österreichisches Ernährungsprotokoll veröffentlicht

Seit Juni 2018 gibt es das Wiener Ernährungsprotokoll (WEP), ein an die österreichischen Verzehrsgewohnheiten und Lebensmittelbezeichnungen adaptiertes prospektives Ernährungsschätzprotokoll. Von dem Software-Unternehmen

DATO Denkwerkzeuge in Auftrag gegeben, wurde das WEP von den beiden Diätologie-Studentinnen der FH Campus Wien, Isabella Bersenkovitch und Birgit Kogler, entwickelt. Nach erfolgreicher Überprüfung von Validität, Reliabilität und Usability, kann das WEP als effizientes Ernährungserhebungs-Tool im Bereich der Ernährungsberatung und -forschung eingesetzt werden. Gefördert wurde das Projekt durch die Österreichische Förderungsgesellschaft FFG.

➤ Weitere Informationen unter www.wiener-ernaehrungsprotokoll.at

➤ Eine Information der dato Denkwerkzeuge, Wien.

REI goes international

Der Bedarf an Fremdsprachen in der Ernährungstherapie nimmt zu. Auch Betriebe und Krankenkassen entdecken ihr Interesse an Vorträgen für ausländische Zielgruppen. Das Richtig Essen Institut (REI) betreut diese Nische bereits bundesweit. Per Webinar können sich Mitarbeiter vom Schreibtisch und Außendienstler von unterwegs einloggen und gezielt ihre Fragen stellen. Die individuelle Ernährungstherapie erfolgt über Telefonberatung

Name: _____

wiener ERNÄHRUNGSPROTOKOLL


von _____ bis _____ Anzahl der Tage _____

Geben Sie alle Lebensmittel, Speisen und Getränke an, die Sie zu sich nehmen. Tragen Sie dazu einen Strich an der vorgesehenen Stelle ein. Beachten Sie die angegebenen Portionsgrößen und passen Sie Ihren Eintrag daran an, indem Sie zwei Striche für eine doppelte Portion, C für eine halbe Portion und X für eine viertel Portion machen. Alternativ können Sie ½ oder ¼ schreiben. Zählen Sie nach dem letzten auszufüllenden Tag die Summen bei „-“ zusammen. z.B.


Vollkornbröt	Schelbe	50 g	+++ X X C	6
Butter	Teelöffel	4 g		4

- Besteht eine Mahlzeit aus mehreren Komponenten, sollen alle Komponenten (z.B. Fleisch, Beilage, Salat, Saße,...) im Protokoll erfasst werden. Einzelne Rezept-Zutaten einer Speise müssen nicht berücksichtigt werden.
- Sollten Sie ein Lebensmittel, das Sie verzehrt haben, nicht in der Liste finden, verwenden Sie das Feld „Sonstige Lebensmittel, Speisen & Nahrungsergänzungsmittel“, um es handschriftlich hinzuzufügen.
- Gekaufte oder selbst zubereitete Speisen können Sie entweder in der Kategorie „Auswahl an zubereiteten Speisen“ oder handschriftlich angeben.
- Berücksichtigen Sie auch die Fettzugabe bei selbst zubereiteten Speisen wie Salaten, Fleisch- und Fischgerichten oder ähnlichem. Geben Sie die Menge an zugesetztem Fett in der Kategorie „Fette & Öle“ an.
- Beachten Sie bei gekauften und abgepackten Produkten die Angabe der enthaltenen Portionsgröße auf der Verpackung, um die Erfassung Ihrer Portionsgröße abstimmen zu können.
- Füllen Sie das Protokoll zum Zeitpunkt des Verzehrs aus und führen Sie es immer mit sich mit. Als Erhebungsdauer werden 4 (3 Werktage + 1 Wochenendtag) oder 7 aufeinanderfolgende Tage empfohlen.


Portionsgrößen




Fleisch ca. 150 g
Lachs ca. 150 g




Hauptspesenteller ø ca. 26 cm
Reis ca. 110 g
Erdäpfel ca. 150 g




Gemüse pro Sorte ca. 125 g



Torte ca. 125 g



Kleinobst gemeinsam ca. 125 g



Becher klein ca. 200 ml

IMPRESSUM: Es handelt sich um ein Werk im Sinne des österreichischen Urheberrechtsgesetzes. Urheber/innen sind Isabel Bersenkovitch, Birgit Kogler, Anna Tritscher, Sonja Vissontal und Peter Putz, Mitarbeiter/innen der Fachhochschule Campus Wien, Favoritenstraße 226, A-1100 Wien. Das Wiener Ernährungsprotokoll wurde im Auftrag von dato Denkwerkzeuge, Bernd Malerhofer, entwickelt und ist in die Software nuts nutritionalsoftware integriert. Darüber hinaus kann das Wiener Ernährungsprotokoll für Lehre und Forschung unentgeltlich benutzt werden (Lizenz: Creative Commons CC BY-NC-ND 3.0 AT <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/at/>). 1. Auflage, Juni 2018