

Zucker – bewusst genießen: Österreichische Gesundheitskasse lädt zur kostenlosen Vortrags- und Webinarreihe

Jeder weiß es mittlerweile: Zucker ist nicht überlebensnotwendig, sondern vielmehr ein Genussmittel. Trotzdem liegt der Pro-Kopf-Konsum in Österreich bei durchschnittlich 21 Stück Würfelzucker täglich. Das heißt, im Schnitt fallen pro Tag 17 Prozent der Energieaufnahme auf Zucker – die World Health Organization (WHO) empfiehlt jedoch nur fünf bis maximal zehn Prozent. Österreicherinnen und Österreicher essen somit fast das Dreifache der empfohlenen Zuckermenge.

Wer weniger Zucker konsumiert, tut seiner Gesundheit in vielerlei Hinsicht Gutes. Beispielsweise sinkt das Risiko an Karies, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und anderen Stoffwechselleiden zu erkranken. Generell steigt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, wenn wir unseren Zuckerverbrauch im Auge behalten. Ein gesunder Mittelweg ist also gefragt.

Wie das geht, zeigt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) von 17. April bis 15. Mai 2023 mit einer bundesweiten kostenlosen Vortragsreihe. Dabei erfährt man alles über den Stoffwechsel von Zucker, welche Zuckerarten es gibt und wie sich diese auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Ebenso klären die Vortragenden über die körperlichen Auswirkungen von zu viel Zucker auf, erläutern Zutatenlisten sowie Nährwertangaben und gehen auf Alternativen und Süßstoffe ein. Darüber hinaus lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie man Zucker – ohne Verbote – bewusst genießen kann.

Im Anschluss an die Vorträge werden drei Webinare angeboten; diese finden zwischen 22. und 31. Mai 2023 statt. Die ersten beiden Online-Vorträge befassen sich mit den Inhalten aus den Präsenzvorlesungen und vertiefen dieses Wissen weiter. Das letzte Webinar beschäftigt sich mit der Frage, welche Auswirkungen Zucker auf unser Gehirn hat. Anschließend gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

ÖGK-Vortragsreihe „Zucker – bewusst genießen“

Anmeldung erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung oder telefonisch bzw. per E-Mail – begrenzte Teilnehmerzahl!

Eintritt frei!

Ort	Datum	Anmeldung
Burgenland		Beginn jeweils 18.30 Uhr
Eisenstadt, ÖGK Kundenservice	17.04.2023	+43 5 0766-131713 bzw. proaktiv@oegk.at
Oberwart, ÖGK Kundenservice	17.04.2023	
Kärnten		Beginn jeweils 18.15 Uhr
Klagenfurt, ÖGK Kundenservice	18.04.2023	+43 5 0766-165003 bzw. gesundleben-16@oegk.at
Villach, ÖGK Kundenservice	25.04.2023	
Vorarlberg		Beginn 18.00 Uhr
Dornbirn, ÖGK Veranstaltungsforum	18.04.2023	+43 0766-191670 bzw. gesundleben-19@oegk.at
Salzburg		Beginn jeweils 17.00 Uhr
Salzburg, ÖGK GIZ	19.04.2023	+43 5 0766-178126 bzw. gabriele.scheberan@oegk.at
Salzburg, ÖGK GIZ	03.05.2023	
Niederösterreich		Beginn jeweils 18.30 Uhr
Baden, ÖGK Kundenservice	25.04.2023	+43 5 0766-126214 bzw. gesundleben-12@oegk.at
Melk, Saal der Arbeiterkammer	15.05.2023	
St. Pölten, ÖGK Kundenservice	24.04.2023	
Tulln, ÖGK Kundenservice	03.05.2023	
Zwettl, Sparkassensaal	26.04.2023	
Steiermark		Beginn jeweils 18.00 Uhr
Graz, ÖGK (Seminarraum 3. Stock)	08.05.2023	+43 5 0766-151938 bzw. julia.thamerl@oegk.at
Leoben, Begegnungszentrum	17.04.2023	

Oberösterreich	Beginn 18.00 Uhr	
Freistadt, ÖGK Kundenservice	10.05.2023	+43 5 0766-14503510 bzw. ernaehrung-14@oegk.at
Wien	Beginn jeweils 17.00 Uhr	
Floridsdorf, ÖGK Mein Gesundheitszentrum	11.05.2023	+43 5 0766-112696 bzw. gesundheitsfoerderung-11@oegk.at
Wienerberg, ÖGK Mein Gesundheitszentrum	08.05.2023	
Tirol	Beginn jeweils 17.30 Uhr	
Innsbruck, ÖGK Kundenservice	15.05.2023	+43 5 0766-181632 bzw. gesundleben-18@oegk.at
Kufstein, Novum Kufstein	08.05.2023	

ÖGK-Webinare „Zucker – bewusst genießen“

- Webinar Teil 1:
„Auswirkungen von Zucker auf den Körper: Was passiert wenn wir Zucker essen?“
Montag, 22.05.2023, 18.30 Uhr
- Webinar Teil 2:
„Auswirkung von Verboten und Gedanken auf unseren Zuckerkonsum“
Mittwoch, 24.05.2023, 18.30 Uhr
- Webinar Ernährungspsychologie:
„Auswirkungen von Zucker auf unser Gehirn – Wie kommt´s, dass wir Zucker so lieben?“
Mittwoch, 31.05.2023, 18.30 Uhr

Infos und Anmeldung unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung. Nach erfolgter Anmeldung gibt es den Link zur Teilnahme.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at