

Neue Ernährungsbox: Gesundheit leicht gemacht für alle Österreicher!

Die ÖDG präsentiert die neue Ernährungsbox, ein einfaches Werkzeug zur gesunden Ernährung und Diabetesprävention.

Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich - Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) hat proaktiv auf den wachsenden Bedarf an gesunder Ernährung reagiert und präsentiert ihre neu überarbeitete **Ernährungsbox**. Diese Box ist speziell darauf ausgelegt, den Menschen ein einfaches und effektives Werkzeug an die Hand zu geben, um ihre Ernährung nachhaltig zu verbessern und damit das Risiko für bedeutende Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herzinfarkt und Schlaganfall erheblich zu senken. Unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. Joakim Huber zielt die Initiative darauf ab, bewusste Entscheidungen über die Gesundheit zu fördern und eine langfristige Veränderung der Essgewohnheiten zu unterstützen.

Die neue Ernährungsbox beinhaltet ein umfassendes Infobuch mit wissenschaftlich fundiertem Wissen, das die neuesten Ernährungsempfehlungen umfasst. Darüber hinaus enthält sie ein Experimentierbuch mit kreativen Rezepten, ein hochwertiges Obstmesser sowie ein Schneidbrett, um gesunde Essgewohnheiten einzuführen und zu fördern. „Essen mit Genuss und Verstand macht Spaß“, so Dr. Joakim Huber. „Die Box soll dazu motivieren, die eigene Ernährung kritisch zu hinterfragen und zu verbessern“, ergänzt OA Univ.-Doz. Dr. Bernhard Paulweber, der Vorsitzende des Ausschusses Prävention der ÖDG. Diese Box ist ab einem Preis von 35 Euro zuzüglich Versandkosten über www.ernaehrungsbox.at

erhältlich.

Praktische Unterstützung für jeden Tag

Die Schlüsselprinzipien der Ernährungsbox beinhalten den täglichen Verzehr von viel Obst und Gemüse, vor allem Beeren, den Verzehr von gesunden Fetten, Vollkornprodukten und pflanzlichen Eiweißen. Das bewusste Fördern dieser Nahrungsmittel soll dazu beitragen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 vorzubeugen. „Das Ziel ist, die Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ernährung nicht nur zu ändern, sondern auch Spaß dabei zu haben“, erklärt die Projektkoordinatorin Andrea Undeutsch von der Universitätsklinik für Innere Medizin I.

Die ÖDG ist eine wissenschaftliche Fachgesellschaft, die sich für die Prävention und bestmögliche Betreuung von Menschen mit Diabetes einsetzt. Mit dieser neuen Ernährungsbox setzt die ÖDG einen wichtigen Schritt in der Unterstützung der Gemeinschaft im Kampf gegen ernährungsbedingte Krankheiten und lädt alle ein, ihr Wohlbefinden durch gesunde Ernährung zu steigern.

Details	
Ort	Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ots.at• www.oedg.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at