

# Genießen und langfristig abnehmen

(ergänzende Informationen zu den Ernährungs-  
Seminaren)



*Moin moin!*

*Ich habe nun endlich die Ursache für Hüftspeck gefunden!*

*Morgens unter der Dusche fand ich die Lösung: Die Gefahr lauert im Shampoo!  
Beim Haare waschen rinnt der Schaum des Shampoos vom Kopf über den  
ganzen Körper. Bisher habe ich mir nichts dabei gedacht.  
Bis ich heute Morgen gelesen habe, was auf der Flasche steht:  
„Für extra Volumen und mehr Fülle“.*

*S\*\*\*! Kein Wunder, dass ich zunehme!*

*Ich werde ab sofort nur noch Geschirrspülmittel verwenden,  
denn dort steht auf der Flasche: „Entfernt auch hartnäckiges  
Fett“.*

*Ich bin heute nicht mehr zu erreichen – bin duschen!*



Ganz so einfach ist es natürlich nicht! Wir möchten Ihnen in unseren Ernährungsseminaren zeigen, welche Möglichkeiten Sie haben, sich mit Ihrem Essverhalten auseinander zu setzen: Was machen Sie bereits richtig? Wo ergeben sich Möglichkeiten Gewohnheiten zu verändern? Welche Hilfsmittel können Sie nutzen?

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit unseren Veranstaltungen, dem Infomaterial, sowie den Angeboten aus dem Aktivprogramm den Spaß an der gesunden Ernährung näherbringen und Sie in Ihrem Abnehm-Vorhaben erfolgreich unterstützen können.

## Shakes und Co zum Abnehmen

Es gibt ein großes Angebot freiverkäuflicher Produkte zur Gewichtsreduktion. Diese lassen sich in folgende Produktkategorien einteilen:

<b>Medizinprodukte (Quellmittel/ Fettabsorber: Chitosane, Kollagene, Cellulose)</b>	Wirksamkeit muss nicht durch Studien belegt sein
<b>Nahrungsergänzungsmittel (Pflanzenextrakte: Phaseolamin, Carnitin, Guarana)</b>	Wirksamkeit muss nicht durch Studien belegt sein
<b>Arzneimittel (orlistat 60mg)</b>	Zulassung durch Arzneimittelgesetz; Wirkung muss durch Studien belegt sein, weitere Infos siehe <i>Antiadiposita</i>
<b>Formula-Diäten</b>	Ersetzen zeitweise normale durch deutlich hypokalorische Austauschmahlzeiten; gesetzliche Mindestanforderungen für Zusammensetzung des Formula-Produkts

Laut Leitlinie zur Adipositas können Formula-Diäten mit weniger als 1200kcal/ Tag zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden, wenn bei Patienten mit BMI  $\geq 30$  aus medizinischen Gründen kurzfristig eine Gewichtsreduktion nötig ist. Diese Maßnahme soll zeitlich begrenzt, unter Einbindung des Arztes und in Zusammenhang mit einer Bewegungssteigerung durchgeführt werden.

## Antiadiposita

Es gibt einige Arzneistoffe, die zur unterstützenden Behandlung des Übergewichts zugelassen sind.

Sie werden in drei Gruppen aufgeteilt:

- peripher wirksame Stoffe, die die Nahrungsaufnahme im Verdauungstrakt hemmen
- zentral wirksame Stoffe, die das Hungergefühl beeinflussen
- Analoga zu Hormonen des Verdauungstraktes

Diese Präparate haben – wie andere Medikamente auch – Nebenwirkungen: fettige, übelriechende Durchfälle, Schlaflosigkeit oder depressive Verstimmungen. Um die Notwendigkeit der Einnahme zu klären, die richtige Einnahme zu gewährleisten und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu verhindern, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt über diese Therapiemöglichkeit.



## Möglichkeiten zur Beurteilung des Gewichtsverlaufs

### 1. Wiegen

Bitte wiegen Sie sich nicht ständig und haben Sie Geduld: 0,5 bis 1 Kilo Gewichtsverlust pro Monat sind völlig in Ordnung.

Gewicht Aufnahmeuntersuchung	
Woche 1	
Woche 2	
Woche 3	
Woche 4	

### 2. BMI-Berechnung

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)}}$$

### **BMI-Klassifikation nach WHO**

BMI	Kategorie	Risiko für Folgeerkrankungen
unter 18,5	Untergewicht	niedrig
18,5 bis 24,9	Normalgewicht	durchschnittlich
25 bis 29,9	Wohlfühlgewicht (Präadipositas/ Übergewicht) → Gewicht senken, sobald das Befinden oder die Blutwerte negativ	gering erhöht
30 bis 34,9	Adipositas Grad I → Gewicht senken und Verhalten ändern	erhöht
35 bis 39,9	Adipositas Grad II → Gewicht senken und Verhalten ändern	hoch
über 40	Adipositas Grad III → Gewicht senken und Verhalten ändern	sehr hoch

## BMI nach Altersstufen ( Quelle: National Research Council )

Alter	NormalBMI
19 bis 24	19 bis 24
25 bis 34	20 bis 25
35 bis 44	21 bis 26
45 bis 54	22 bis 27
55 bis 64	23 bis 28
über 64	24 bis 29

### 3. BSI

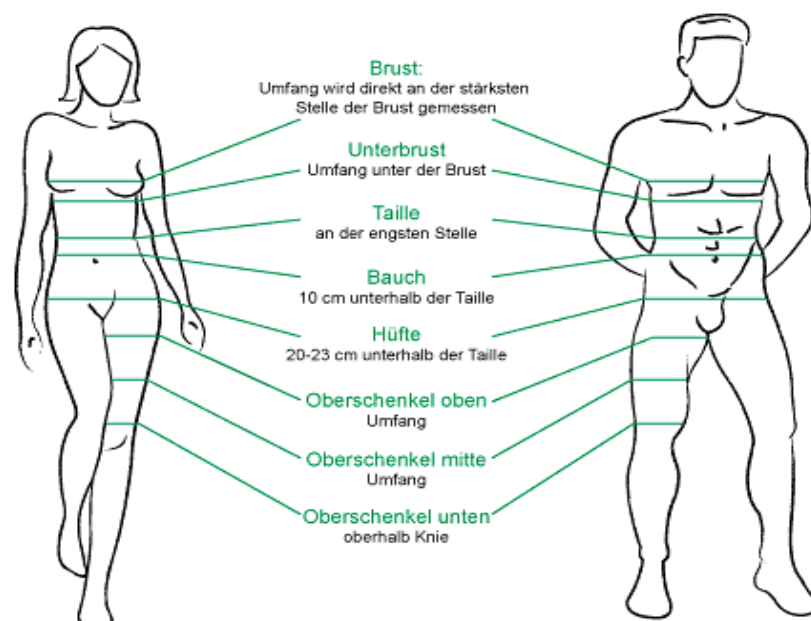
Der **Body Shape Index** ist ein Verfahren zur Bewertung des Körperfettanteils eines Menschen. Es handelt sich hierbei um eine Weiterentwicklung des BMI. Die Formel ist komplizierter, wir wollten sie trotzdem gerne als Ergänzung für Sie in unser Info-Material aufnehmen.

$$\text{BSI} = \text{Taillenumfang (m)} : (\text{BMI}^{2/3} \times \text{Körpergröße (m)}^{1/2})$$

### 4. Körperumfänge messen

Neben dem Wiegen gibt es weitere Methoden, Abnehmerfolge zu messen. Selbst wenn Sie auf der Waage keinen Unterschied sehen, kann es sein, dass sich die Körperumfänge positiv verändert haben.

Wie Sie die wichtigen Umfänge richtig messen und was Sie damit berechnen können, haben wir für Sie zusammengestellt.



Es gibt bei der Fettverteilung zwei Körpertypen: Apfelfyp (Taillenumfang größer als Hüftumfang) und Birnentyp (Taillenumfang kleiner als Hüftumfang). Beim Apfelfyp sammelt sich das überschüssige Fett in Bauchhöhe an, dadurch ergibt sich ein erhöhtes Risiko, an Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Störungen, Diabetes und Bluthochdruck zu erkranken. Durch die Zusammensetzung ist das innere Bauchfett schädlicher für die Gesundheit als überschüssige Pfunde auf den Hüften.

### Taillenumfang richtig messen:

- Morgens
- Unbekleidet
- Knapp oberhalb des Bauchnabels an der schmalsten Stelle des Bauches
- Vorm Spiegel, um sicher zu gehen, dass man gerade steht
- Bauchmuskeln entspannt und vor der Messung ausatmen
- Maßband so anlegen, dass die Schrift nach oben zeigt

Risiko für metabolische und kardiovaskuläre Komplikationen	Taillenumfang Frauen	Taillenumfang Männer
erhöht	> 79 cm	> 93 cm
deutlich erhöht	> 87 cm	> 101 cm

### Verhältnis Taillen – zu Hüftumfang

Setzt man den Taillenumfang ins Verhältnis zum Hüftumfang, erhält man eine Zahl, die als WHR (engl.: waist-hip-ratio) bezeichnet wird.

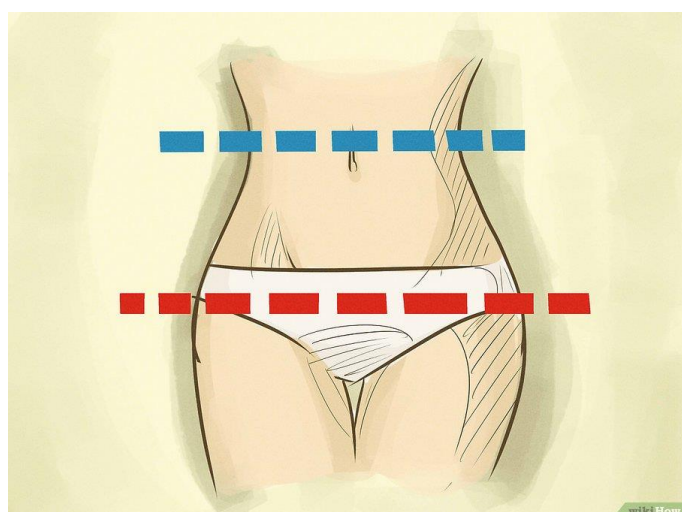
$$WHR = \frac{\text{Taillenumfang in cm}}{\text{Hüftumfang in cm}}$$

erhöhtes Krankheitsrisiko für Frauen WHR > 0,85

erhöhtes Krankheitsrisiko für Männer WHR > 1,0

### Hüftumfang richtig messen:

- Hüftumfang entspricht nicht dem Gürtelumfang, ca. 10cm darunter
  - Maßband an der stärksten Stelle des Gesäßes anlegen (siehe rote Linie in der Abbildung rechts)



### Taille – Größe – Verhältnis

Aussagekräftiger als das Verhältnis Taillen – zu Hüftumfang ist das Taillen – Größe – Verhältnis.

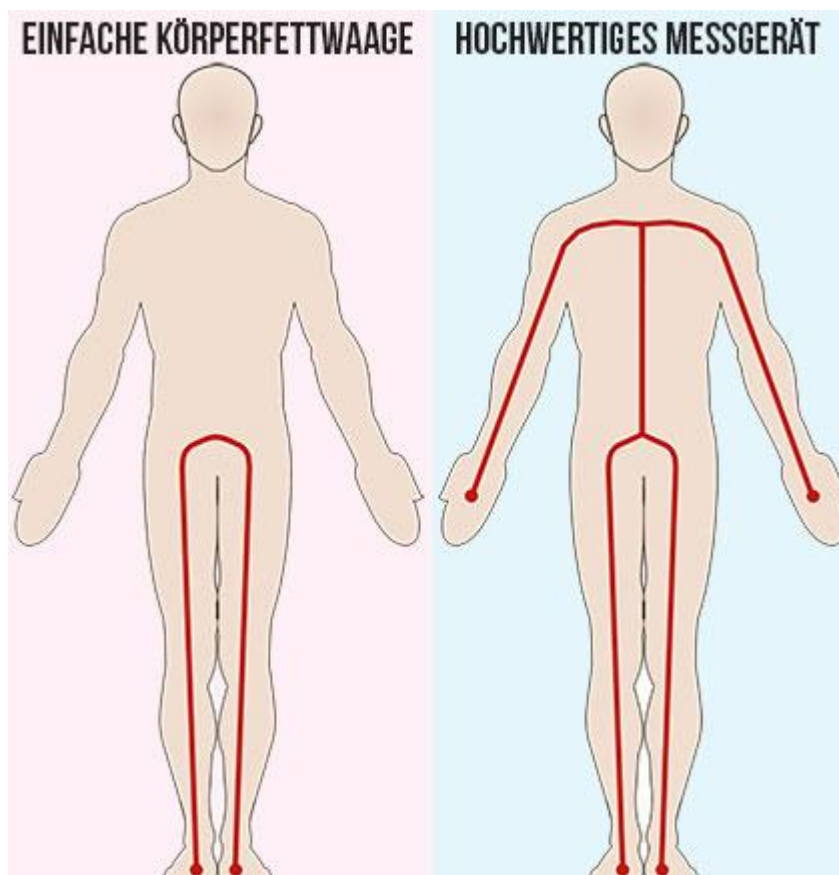
$$WHtR = \frac{\text{Taillenumfang in cm}}{\text{Körpergröße in cm}}$$

Alter	WHtR
bis 40 Jahre	0,39 – 0,50
40 – 50 Jahre	0,40 – 0,50
ab 50 Jahre	0,40 – 0,60

### 5. Fettanalyse

Die **Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)** dient der Bestimmung der Körperzusammensetzung von Menschen.

**Messprinzip:** Bei diesem Verfahren wird ein schwacher Strom (über Elektroden an Hand und Fuß), der ungefährlich ist, durch den Körper geleitet. Muskelgewebe leitet auf Grund seines Wassergehaltes Strom besser als Fettgewebe. Auf der Grundlage des Widerstandes, der beim Stromfluss auftritt, errechnet der Computer den prozentualen Körperfettanteil.



## Energiebedarf und Energieverbrauch

### Energiebedarf

Die Nahrungszufuhr sollte sich nach dem Energiebedarf des Menschen richten. Dieser setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht, körperliche Tätigkeit, ...)

Man unterscheidet zwischen:

#### GRUNDUMSATZ ( GU )

Der Grundumsatz gibt für 24h die Energiemenge an, die ein Mensch

1. bei völliger Ruhe, entspannt im Liegen,
2. 12 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme,
3. leicht bekleidet – in einem Raum mit einer Temperatur von 20°C – durchschnittlich benötigt.

Diese Energie wird bei genannten Bedingungen zur Aufrechterhaltung z.B. der Herztätigkeit, Atmung und Körpertemperatur benötigt und muss dem Körper auf jeden Fall zur Verfügung gestellt werden.

Der Grundumsatz kann in aufwendigen Verfahren gemessen werden. Es stehen jedoch auch einige Formeln (z.B. von Harris-Benedict) zur Errechnung des Energiebedarfs zur Verfügung.

#### LEISTUNGSUMSATZ

Die Energiemenge, die wir über den Grundumsatz hinaus benötigen, bezeichnet man als Leistungsumsatz. Gemessen werden kann dies mit dem „PAL“ (physical activity level).

Arbeitsschwere und Freizeitverhalten	Beispiele (Abweichungen sind möglich!!!)	PAL
ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	alte, gebrechliche Menschen	1,2
ausschließlich sitzende Tätigkeit mit keinen oder wenig Freizeitaktivitäten	Büroangestellte, Feinmechaniker, ...	1,4 – 1,5
sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch gehend oder stehend *	Laboranten, Kraftfahrer, Fließbandarbeiter, ...	1,6 – 1,7
überwiegend gehende und stehende Tätigkeit *	Hausfrauen und –männer, Verkäufer, Kellner, Handwerker, ...	1,8 – 1,9
körperlich anstrengende berufliche Arbeit *	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Leistungssportler, ...	2,0 – 2,4

- 0,3 PAL-Einheiten kommen zusätzlich bei viel Sport oder anstrengenden Hobbys hinzu (Dauer und Frequenz: 30 – 60 Minuten, vier- bis fünfmal pro Woche)



## Berechnen Sie Ihren Energiebedarf



### Schritt 1: Berechnung ihres Normalgewichts mit Hilfe des BMI

Ihr aktueller BMI 25 – 30: Verwenden Sie für Ihre Berechnung den mittleren oder unteren Wert des NormalBMI nach Altersgruppen von Seite 5.

Ihr aktueller BMI über 30: Verwenden Sie für Ihre Berechnung den oberen Wert des NormalBMI nach Altersgruppen von Seite 5.

(Größe in m x Größe in m) x **NormalBMI** = **Normalgewicht**

( \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ ) x \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ kg

---

### Schritt 2: Berechnung Ihres persönlichen, täglichen Energiebedarfs ( EU ) in Kilokalorien ( kcal )

1. **GU** nach Harris-Benedict (Quelle: Pschyrembel)

$66,5 + 13,8 \times \text{Normalgewicht in kg} + 5 \times \text{Größe in cm} - 6,8 \times \text{Alter} = \text{kcal/ Tag}$

$66,5 + 13,8 \times \text{_____} + 5 \times \text{_____} - 6,8 \times \text{_____} =$

$66,5 + \text{_____} + \text{_____} - \text{_____} = \text{_____ kcal/Tag}$

2. persönlicher **PAL** \_\_\_\_\_

3. persönlicher **EU**

**GU x PAL = EU kcal/ Tag**

\_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ kcal/ Tag

## Berechnen Sie Ihren Energiebedarf



### Schritt 1: Berechnung ihres Normalgewichts mit Hilfe des BMI

Ihr aktueller BMI 25 – 30: Verwenden Sie für Ihre Berechnung den mittleren oder unteren Wert des NormalBMI nach Altersgruppen von Seite 5.

Ihr aktueller BMI über 30: Verwenden Sie für Ihre Berechnung den oberen Wert des NormalBMI nach Altersgruppen von Seite 5.

(Größe in m x Größe in m) x NormalBMI = Normalgewicht

( \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ ) x \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ kg

---

### Schritt 2: Berechnung Ihres persönlichen, täglichen Energiebedarfs ( EU ) in Kilokalorien ( kcal )

1. **GU** nach Harris-Benedict (Quelle: Pschyrembel)

$655,1 + 9,6 \times \text{Normalgewicht in kg} + 1,9 \times \text{Größe in cm} - 4,7 \times \text{Alter} = \text{kcal/ Tag}$

$655,1 + 9,6 \times \text{_____} + 1,9 \times \text{_____} - 4,7 \times \text{_____} =$

$655,1 + \text{_____} + \text{_____} - \text{_____} = \text{_____ kcal/Tag}$

2. persönlicher **PAL** \_\_\_\_\_

3. persönlicher **EU**

**GU x PAL = EU kcal/ Tag**

\_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ kcal/ Tag

## Energieverbrauch

Der Energieverbrauch wird durch unterschiedliche Faktoren wie Art der Tätigkeit, Dauer oder das Körpergewicht bestimmt.

Der Energieverbrauch der aufgeführten Tätigkeiten bezieht sich auf ein Körpergewicht von 90kg und eine Dauer von 30 Minuten.

Tätigkeit	Energieverbrauch
Boden wischen	123
Betten beziehen	88
Bügeln	81
Fenster putzen	106
Wäsche aufhängen bzw. zusammenlegen	70
Holz tragen, laden oder stapeln	177
Umgraben	177
Rasen mähen	194
Auto waschen	106
Schlagzeug spielen	141
Klavier oder Orgel spielen	88
Fußball spielen	247
Volleyball	141
Federball	159
Tischtennis	141
Tennis	247
Tanzen Standardtänze langsam	106
Tanzen Standardtänze schnell	194
Pilates	88
Nordic Walking	230
Fahrrad fahren ruhig (ca. 15-20 km/h)	223
Rückenschwimmen	247
Brustschwimmen	354
Laufen (ca. 8 km/h)	283

 : [www.fitrechner.de](http://www.fitrechner.de)

## Tagesplanbeispiel

### Beispiel für einen Basis-Tagesplan mit 1500 kcal


→ Verteilen Sie Ihre Trinkflüssigkeit (1,5 – 2l) nach Ihrem Bedarf über den Tag!

	Beispiel	Meine Ideen/ Gedanken ...
<b>Frühstück</b>		
enthält 450 bis 500kcal	75g Müsli (entspricht 4 ½ EI Getreidekomponenten wie Haferflocken, Kleie, Cornflakes und 1 ½ EI Nüsse und Saaten wie Sesam, Kokos usw) 1 Portion fettarmes Milchprodukt 1 Portion Obst	
enthält 400 bis 450kcal	<b>ALTERNATIVE:</b>  1 - 2 Scheiben Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen 10g Streichfett 20g Käse Gurkenscheiben, Blattsalat, Tomatenscheiben, ... 25g Konfitüre oder Honig 50g Magerquark	
<b>Zwischenmahlzeit</b>	nach Bedarf, siehe folgende Seite	
<b>Mittagessen</b>		
enthält ca. 500kcal	Kartoffeln <b>oder</b> Vollkornreis <b>oder</b> Vollkornnudeln Gemüse <b>oder</b> Salat 3 – 4x pro Woche fettarmes Fleisch 2x pro Woche fettarmen Fisch ohne Panade 2x pro Woche vegetarische Kost ohne Ei und Sahne (max 5-10g Kochfett, wenig Öl an Salate ( 1 TI Öl für 4 Personen )	
enthält 450 - 500kcal	<b>ALTERNATIVE:</b>  2 Scheiben Vollkornbrot 10g Streichfett 20g fettarme Wurst 20g fettarmer Käse Rohkost ( Karotte, Kohlrabi, Gurke, Zucchini, Rettich, ... )	
<b>Zwischenmahlzeit</b>	nach Bedarf, siehe folgende Seite	
<b>Abendessen</b>		
	wie mittags, Fett und Rohkost nach persönlicher Verträglichkeit	
<b>Spätmahlzeit</b>	nach Bedarf, siehe folgende Seite	

## Zwischen- und Spätmahlzeiten

Überlegen Sie, in was Sie Ihre Kalorien investieren wollen: Genuss oder Sättigung. Zur Veranschaulichung einige Beispiele in der Tabelle.

200g Möhre	ca 50kcal	1 Storck Riese (9g)
400g Paprika	ca 130kcal	1 Knoppers (25g) ODER 1 Bifi Original
150g Apfel	ca 80kcal	1 Mini Kitkat (17g) ODER 10 Gummibärchen (25g)
2 Scheiben Vollkornbrot	ca 180kcal	1 Croissant (45g)

: Kalorien mundgerecht

## Ernährung bei Schichtarbeit

Unsere Körperfunktionen unterliegen dem rhythmischen Wechsel von Aktivität (Tag) und Regeneration (Nacht). Durch Schichtarbeit können diese Abläufe gestört werden. Mögliche Folgen können Appetitstörungen und Magen-Darm-Beschwerden sein. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sind allerdings lückenhaft und die zusätzlich unterschiedlichen Rahmenbedingungen jedes Schichtarbeiters erschweren die Formulierung klarer Empfehlungen.

: Gesundheit und Ernährung bei Schichtarbeit (BZfE)

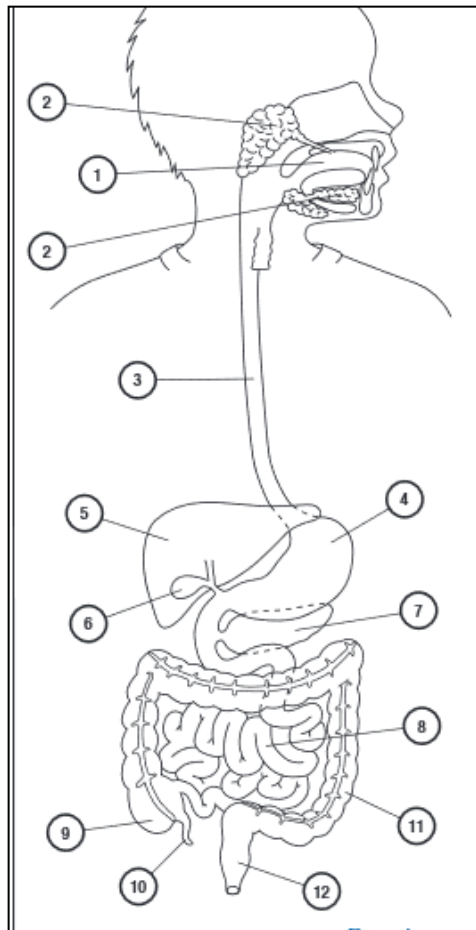
## Intervallfasten

Beim Intervallfasten gibt es unterschiedliche Formen (5:2, Dinner-Cancelling, u.a.). Die Ergebnisse der wenigen Humanstudien werden in ihrer Auswertung eben durch diese unterschiedlichen Formen, sowie die Unterschiedlichkeit der Teilnehmer (Normalgewichtige, Adipöse) und die geringe Teilnehmerzahl erschwert. Vor allem Studien mit Langzeitdaten liegen zurzeit nicht ausreichend vor.

Die bisherigen Daten deuten darauf hin, dass es positive Auswirkungen auf Gesundheit und Gewichtsabnahme gibt. Da die meisten Konzepte des Fastens keine oder nur vage Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl liefern, findet oftmals keine Ernährungsumstellung in Richtung optimaler Lebensmittelauswahl statt.

: Heilfasten, Basenfasten, Intervallfasten - ein Überblick (DGE)

## Verdauung und Energielieferanten



Verdauungsorgan	Aufgabe
1 Mundhöhle/ Zähne/ Zunge	Mechanische Zerkleinerung der Nahrung; Bewegung der Nahrung; Schlucken
2 Speicheldrüsen	Zugabe von Speichel → Gleitfähigkeit der Speisen, Abbau von Stärke durch spezielle Verdauungsenzyme im Speichel
3 Speiseröhre	Nahrungstransport durch wellenförmige Muskelbewegungen
4 Magen	Sammeln der Nahrung; Zugabe von Verdauungssäften → Beginn der Eiweißverdauung durch spezielle Enzyme; Kohlenhydratverdauung pausiert; Abtötung von Bakterien
5 Leber	Speicherorgan; Blutentgiftung; Produktion von Gallensaft
6 Gallenblase	Speicherung von Gallensaft und Abgabe bei Bedarf
7 Bauchspeicheldrüse	Produktion von Verdauungsenzymen und Hormonen (z.B. Insulin)
8 Zwölffingerdarm/ Dünndarm	Verdauung der Kohlenhydrate; Verarbeitung von Fetten und Eiweißen durch spezielle Enzyme aus Darmsaft und Bauchspeicheldrüse  Aufnahme der Nährstoffe (Resorption) und Weiterleitung in Blut und Lymphe
9 Blinddarm	Immunvorgänge
10 Wurmfortsatz	Wird entfernt bei Blinddarmentzündung
11 Dickdarm	Entzug von Wasser
12 Mastdarm	Sammeln unverdaulicher Nahrungsreste

Unsere Lebensmittel haben unterschiedliche Verdauungszeiten. Im Verdauungstrakt werden für die Nährstoffe unterschiedliche, spezifische Verdauungsenzyme produziert.

Verdauungszeit	Lebensmittel
ca. 20 Minuten	Melone, Säfte, Blattgemüse
40 – 50 Minuten	Ei, gegartes Gemüse
40 – 60 Minuten	fetter Fisch, stärkereiche Gemüse
ca. 90 Minuten	Getreide, fettarme Milchprodukte, Huhn ohne Haut
ca. 120 Minuten	Vollmilchprodukte (Hüttenkäse), Nüsse
240 – 300 Minuten	Vollmilchprodukte (Hartkäse). Schweinefleisch

### Energielieferanten

Kohlenhydrate	Eiweiße	Fette	Alkohol
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 - 55% der Energie (180 bis 250g Kohlenhydrat)</li> <li>• 1g Kohlenhydrat = 4kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 - 20% der Energie (60 - 90g Eiweiß)</li> <li>• 1g Eiweiß = 4kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 - 30% der Energie (60 bis 80g Fett)</li> <li>• 1g Fett = 9kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1g Alkohol = 7kcal</li> </ul>



Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Wasser sind ebenfalls in unseren Lebensmitteln enthalten. Sie haben unterschiedliche Aufgaben im Körper, liefern allerdings keine Kalorien.

## Begriffe

Es gibt auf den Lebensmitteln unterschiedliche Begriffe im Zusammenhang mit Zucker. Einige haben wir nachfolgend für Sie erklärt:

zuckerarm: 5g/100g Lebensmittel oder 2,5g/ 100ml Getränk

zuckerreduziert: 30% weniger Einfach – und Zweifachzucker als vergleichbares Lebensmittel

zuckerfrei: 0,5g Zucker/ 100g Lebensmittel oder 100ml Getränk

: [www.lebensmittelklarheit.de](http://www.lebensmittelklarheit.de)

## Süßungsmittel

Mittlerweile gibt es viele süße Alternativen, die man statt Zucker verwenden kann, ABER nicht muss. Schauen Sie erst einmal wo und wieviel Zucker Sie benutzen und wo es ggf. Sinn macht ein anderes Süßungsmittel einzusetzen.

In der Tabelle finden Sie einige Süßungsmittel mit Ihren Eigenschaften aufgeführt.

	Birkenzucker	Stevia	Honig
<b>Geschmack</b>	neutral süß	sehr süß, leicht metallisch, lakritz-ähnlich	würzig, aromatisch
<b>Süßkraft</b>	wie Zucker	300% von Zucker	wie Zucker
<b>Kalorien</b>	2,4kcal/ 1g	0kcal/ 1g	3kcal/ 1g
<b>Fazit</b>	geringe Auswirkung auf Blutzucker, in großen Mengen abführend	kein Einfluss auf Blutzucker	geringerer Einfluss auf Blutzucker als Zucker
<b>Durchschnittspreis/ 1kg</b>	13,85€	21,10€	15,44 €

	Kokosblütenzucker	Agavendicksaft	Ahornsirup
<b>Geschmack</b>	karamellig, nicht nach Kokos	leicht karamellig	feinwürzig, karamellig
<b>Süßkraft</b>	60% von Zucker	125% von Zucker	70% von Zucker
<b>Kalorien</b>	3,9kcal/ 1g	2,9kcal/ 1g	2,5kcal/ 1g
<b>Fazit</b>	steigert Blutzucker langsam; geringe Süßkraft □ große Mengen verwendet	erhöht Blutzucker leicht, hoher Fruchtzucker-Anteil	geringe Süßkraft □ große Mengen verwenden
<b>Durchschnittspreis/ 1kg</b>	14,86€	14,45 €	15,33 €



## Tipps und Tricks ...

### ... rund ums Einkaufen

Schreiben Sie sich einen Speiseplan und passenden Einkaufszettel.

Gehen Sie nicht hungrig einkaufen.

Was nicht da ist, kann nicht gegessen werden. Überlegen Sie, welche Lebensmittel Sie für Ihren Vorrat einkaufen. Halten Sie die Auswahl an Snacks und Süßigkeiten möglichst klein.

Überlegen Sie, welche Verpackungsgrößen sie einkaufen.

Nutzen Sie die Zutatenlisten, Nährwertangaben und den Nutri-Score.

#### *Nutri score*

Im Herbst 2020 wurde der Nutri-Score in Deutschland eingeführt. Die Verwendung durch die Hersteller ist freiwillig, d.h. der Nutri-Score ist nicht auf allen Produkten zu finden. Er wird für 100g bzw 100ml eines Produktes berechnet.

Für die ernährungsphysiologische Einordnung von Lebensmitteln werden günstige (Ballaststoffe, Proteine, Obst, Gemüse, Nüsse) und ungünstige (Fett, gesättigte Fettsäuren, Salz, Zucker, Energiegehalt) Bestandteile verrechnet.

Für die Nährstoffgruppen gibt es eine bestimmte Punktzahl (0 – optimal, 40 – schlecht). Es werden die Punkte der ungünstigen Bestandteile zusammengerechnet, die Punkte für die günstigen Bestandteile (0 nicht vorhanden, 15 – viel der vorteilhaften Nährstoffe) davon abgezogen.

Je niedriger das Gesamtergebnis wird, desto besser wird der vergebene Buchstabe.



für Lebensmittel	Buchstabe	für Getränke
-15 bis -1 Punkt	A	Gilt nur für Wasser
0 bis 2 Punkte	B	-15 bis 1 Punkt
3 bis 10 Punkte	C	2 bis 5 Punkte
11 bis 18 Punkte	D	6 bis 9 Punkte
19 und mehr Punkte	E	10 und mehr Punkte

Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren werden nicht berücksichtigt.

 : [www.test.de](http://www.test.de)  
[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

### **... rund um die Zubereitung**

Zimmerwarme Butter oder mit Öl verfeinerte Butter lässt sich besser streichen und dosieren.

Sie benötigen Fett für die Zubereitung? Messen Sie dieses ab, z.B. mit einem Löffel oder verteilen Sie es mit einem Backpinsel oder einer Sprühflasche.

Statt Soßen mit Mehlschwitze zu binden nutzen Sie einfach Speisestärke, Mehl, Kartoffeln oder püriertes Gemüse.

Sparen Sie Fett bei der Zubereitung, verändert sich der Geschmack der Speisen: achten Sie also beim Abschmecken auf die Verwendung frischer Kräuter. Nutzen Sie Gewürze, die Sie selber frisch mahlen, da diese intensiver schmecken als beispielsweise ein gemahlener Pfeffer.

Grillen Sie Frikadellen im Ofen, statt Sie mit Fett in einer Pfanne zu braten. Tauschen Sie im Hackfleischteig Eier gegen Magerquark, durch das enthaltene Eiweiß halten die Frikadellen ebenfalls zusammen.

Schwenken Sie gegartes Gemüse nicht zusätzlich in Butter. Das Fett von Fisch bzw. Fleisch reicht für die fettlöslichen Vitamine im Gemüse.

Bei der Zubereitung von Fleisch: Fond abkühlen lassen, so setzt sich das Fett ab und kann abgeschöpft werden. Dies gilt auch bei Brühen.

### **... rund ums Essen**

Essen Sie Brot mit Messer und Gabel.

Trinken Sie vor und während des Essens Wasser, dies füllt den Magen und hilft den Ballaststoffen beim Aufquellen.

Nie mehr ohne Thermoskanne/ Thermobecher – warmer, ungezuckerter Tee gibt dem Magen ein Völlegefühl

Wenn Sie grundsätzlich gesund essen, dürfen Sie sich ab und zu eine kleine Sünde gönnen.

Ein Snack lockt – warten Sie 15 Minuten und fragen Sie sich dann erneut, ob Sie ihn wirklich brauchen.

Essen Sie achtsam: konzentrieren Sie sich auf die Mahlzeit und lernen Sie auf die Sättigungssignale zu achten. Kauen Sie jeden Bissen mehrmals oder legen Sie bewusst das Besteck öfter mal zur Seite.

Sind Sie satt, schließen Sie Ihre Mahlzeit nicht mit einem Verdauungsschnaps, sondern mit einem Kaffee, Mokka oder Espresso ab.

Mittlerweile sind Anstandsreste salonfähig. Viele Restaurants verpacken diese für den Transport nach Hause. Lassen Sie sich bei Feiern nicht von Freunden und Verwandten zum Weiteressen überreden, wenn Sie satt sind.

Das neue Rezept hat nicht geschmeckt? Geben Sie ihm eine zweite Chance, testen Sie mit anderen Kräutern, Gewürzen, Gemüsesorten, ... .

Strecken Sie Naschereien und Knabbereien mit Obst und Gemüse.

### **... für das Drumherum**

Passen Sie Ihre Portionsgrößen an und nehmen Sie ggf. kleinere Teller oder Schüsseln. Nutzen Sie die Liste aus dem Anhang zur Orientierung und schreiben Sie sich die Grammangaben in eigene Haushaltmaße um.

Wenn Sie neue Garverfahren ausprobieren oder Zutaten austauschen, überlegen Sie, wie Sie Ihr Gericht nennen: Kartoffelpuffer aus dem Waffeleisen kommen vielleicht nicht gut an – Kartoffelwaffeln dagegen schon.

Blautöne verringern den Appetit, da es wenige Blautöne im Lebensmittelbereich gibt. Vielleicht können blaue Tischdecken/ Tischsets oder blaues Geschirr ihren Beitrag leisten.

Putzen Sie direkt nach dem Essen die Zähne. So setzen Sie ein Signal für den Körper: Schluss mit Essen. Minzgeschmack in Zahnpasta kann Lust auf Essen vertreiben.

Hören Sie langsame Musik, denn leise, ruhige Klänge sorgen für eine entspannte Atmosphäre. So essen Sie langsamer und nehmen das verzögert einsetzende Sättigungsgefühl wahr.

Testen Sie Duftkerzen oder Duftlampen: vanillige Düfte setzen das Glückshormon Serotonin frei und bremsen so den Appetit; Lavendelduft unterstützt die Entspannung.

Für Couch-Potatoes: Nutzen Sie Werbepausen vorm Fernseher für Mini-Workouts – machen Sie Sit-Ups, Kniebeugen und Co.

Nutzen Sie auch sonst jede Chance im Alltag für Bewegung: Treppe statt Fahrstuhl, gehen Sie bewusst einen Umweg, steigen Sie eine Bushaltestelle früher oder später aus, ...

Achten Sie auf Ihre Formulierungen: statt „Ich darf nicht ...“, besser „... weniger ...“ oder „... seltener ...“

Das Smartphone ist Ihr ständiger Begleiter? Vielleicht gibt es eine passende APP für Sie zur Unterstützung. Es folgen einige APPS, mit denen Sie beispielsweise Ihren Gewichtsverlauf dokumentieren oder ein Ernährungsprotokoll führen können:

BMI Rechner, Kalorienzähler, FDDB Extender, Fatsecret, Lifesum, Ernährungstagebuch, ...

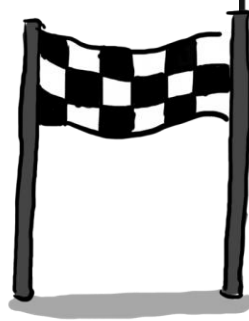
## **Nachsorge: Wie geht es zu Hause weiter?**

### **Reha-Nachsorge: Therapieerfolg nachhaltig sichern**

Abnehmen ist ein längerer Prozess, bei dem Sie eventuell zu Hause weitere Hilfe benötigen. Im Rahmen des Reha-Nachsorge-Programmes **IRENA** der DRV werden u.a. Ernährungsberatungen angeboten. Informieren Sie sich unter **www.nachderreha.de** über Angebote in Ihrer Nähe.

Haben Sie etwas Passendes gefunden? Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt im Reha-Zentrum für das weitere Vorgehen an.

Vielleicht finden Sie auf diesem Weg auch ein passendes Angebot, um dem inneren Schweinehund mehr Bewegung schmackhaft zu machen. Schauen Sie hierfür unter **T-RENA** oder **Reha-Sport** nach.



**Ernährungsfachkräfte** finden Sie über folgende Internetseiten:

[www.vfed.de](http://www.vfed.de)

[www.vdd.de](http://www.vdd.de)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

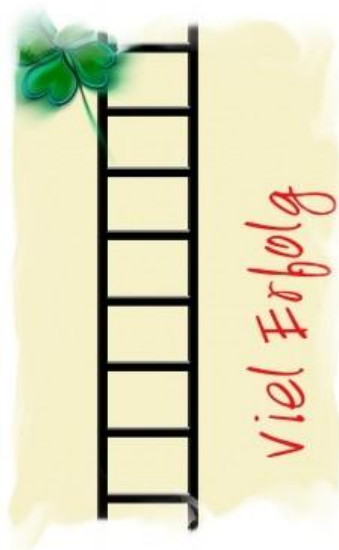
Oder Sie fragen Sie bei Ihrer **Krankenkasse** nach – vielleicht bietet diese eigene Programme/ Kurse zur Gewichtsreduktion an.

Sie möchten sich mit Betroffenen austauschen? Eine Auflistung mit **Selbsthilfegruppen** finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Adipositas Gesellschaft

[www.adipositas-gesellschaft.de](http://www.adipositas-gesellschaft.de)

Stöbern Sie im Programm **regionaler Sportvereine** oder der **Volkshochschule** – vielleicht bieten sich hier ebenfalls Möglichkeiten um sich mit Bewegung und Ernährung zu beschäftigen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg. Gerne dürfen Sie auf folgenden Wegen Kontakt mit uns aufnehmen, wenn Sie Fragen haben oder einfach nur einmal Rückmeldung aus Ihrem Alltag geben möchten.



*Simone Grote und Anja Steinke*

Reha-Zentrum Utersum auf Föhr  
Deutsche Rentenversicherung Bund  
Uaster Jügem 1  
25938 Utersum

E-Mail: [ernaehrung.utersum@drv-bund.de](mailto:ernaehrung.utersum@drv-bund.de)

## Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen und Portionsgrößen (Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung)

	Portionen pro Tag	Portionsgrößen		
		4 – 6-Jährige	7 – 9-Jährige	10 – 12-Jährige
Wasser	6	135ml	150ml	170ml
Gemüse, Salat	3	70g	75g	85g
Obst	2	100g	110g	125g
Brot, Getreide	3	60g	70g	85g
Kartoffeln, Nudeln, Reis	1	180g	220g	270g
Milch	3	150ml	200ml	220ml
Joghurt		150g	150g	150g
Käse		25g	30g	30g
Fleisch	1	120g	130g	170g
Wurst		30g	30g	30g
Fisch		50g	75g	90g
Ei		2 Stück	2 Stück	2 – 3 Stück
Öl	2	12g	15g	17g
Butter, Margarine		12g	15g	17g
Süßes, Knabbereien	1	< 140kcal	< 180kcal	< 210kcal
Alkoholische Getränke		∅	∅	∅

	Portionen pro Tag	Portionsgrößen		
		13- 14-Jährige w/m	15 – 18-Jährige w/m	Erwachsene w/m
Wasser	6	200/ 220ml	235/ 250ml	250ml
Gemüse, Salat	3	90/ 100g	100/ 120g	min. 135g
Obst	2	130/ 150g	150/ 175g	max. 125g
Brot, Getreide	3	85/ 100g	95/ 120g	50 – 100g
Kartoffeln, Nudeln, Reis	1	270/ 330g	300/ 350g	180-200g
Milch	3	220/ 250ml	250ml	200-250ml
Joghurt		150g	150g	150-200g
Käse		30g	30g	20-30g
Fleisch	1	200g	210g	160g
Wurst		30g	40/ 50g	30g
Fisch		100g	100g	150 – 200g
Ei		2 – 3 Stück	2 – 3 Stück	2 – 3 Stück
Öl	2	18/ 20g	18/ 20g	18/ 20g
Butter, Margarine		18/ 20g	18/ 20g	18/ 20g
Süßes, Knabbereien	1	< 220/ 270 kcal	< 250/ 310 kcal	220/ 270 kcal
alkoholische Getränke		∅	∅	10 – 20g (reiner Alkohol)

∅ = ohne

## Ernährungsprotokoll

Woche: vom _____ bis _____											
Gewicht am _____ : _____											
Gewicht am _____ : _____											
Lebensmittelempfehlungen und Portionsgrößen:	Ziel-portion/ -einheiten	Anzahl pro Woche	Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe	Ziel erreicht?
<b>Kalorienfreie Getränke</b> 1 Portion sind 250 ml	insg. 6 x Tag, davon max. 3 x Kaffee	42									
<b>Koffeinhaltige Getränke</b> 1 Portion sind 250 ml											
<b>Gemüse</b> 1 Portion sind 135 - 150 g oder 60g Blattsalat oder 250ml Gemüsesaft	min. 3 x pro Tag	21									
<b>Frischobst</b> 1 Portion entspricht 125g	2 x pro Tag	14									
<b>Kartoffeln, Reis, Nudeln</b> 1 Portion sind 180-200g	7 x pro Woche	insg. 21, 14 x Vollkorn									
<b>Brot, Brötchen</b> 1 Portion 50-100g <b>Getreide/ Müsli</b> 1 Portion 50-100g	2 x pro Tag										
<b>Fettarme Milchprodukte</b> 1 Portion 200-250 ml Milch, 150-200 g Joghurt, 1 Sch. Käse (20-30 g)	3 x pro Tag	21									
<b>Fettarmes Fleisch</b> 1 Portion entspricht 160 g, Geflügel bevorzugen	insg. 300-600g, max. 3 Fleischportionen										
<b>Fettarme Wurst/Aufschnitt</b> 1 Portion entspricht 30g											
<b>Eier</b> sichtbar als Frühstücksei o.ä.	2 Stück pro Woche	2									
<b>Fisch</b> 1 Portion entspricht 150g Magerfisch oder 70g Fettfisch	je 1 x pro Woche	insg. 2									
<b>Pflanzliche Öle, Streichfette</b> 20g Streichfett 15g Öl	pro Tag										
<b>Süßes, Fastfood, fette Speisen, Fertiggerichte, Kartoffelgericht mit Fettzugabe</b> 1 Portion = z.B. 1 Riegel Schokolade, 20 Salzstangen, 1 Gebäck, 3-4 Kekse, 1/2 Hand voll Gummibärchen, 1 Fertigpizza, 1 Burger, 1 Hand voll Pommes frites oder Bratkartoffeln, etc.	sparsam, nicht jeden Tag	so wenig wie möglich! max. 7									
<b>Alkohol, zuckerreiche Getränke</b> 1 Portion = z.B. 1 Tasse Kakao, 1 Glas Limo/ Bier/ Wein	wenig	max. 3									