

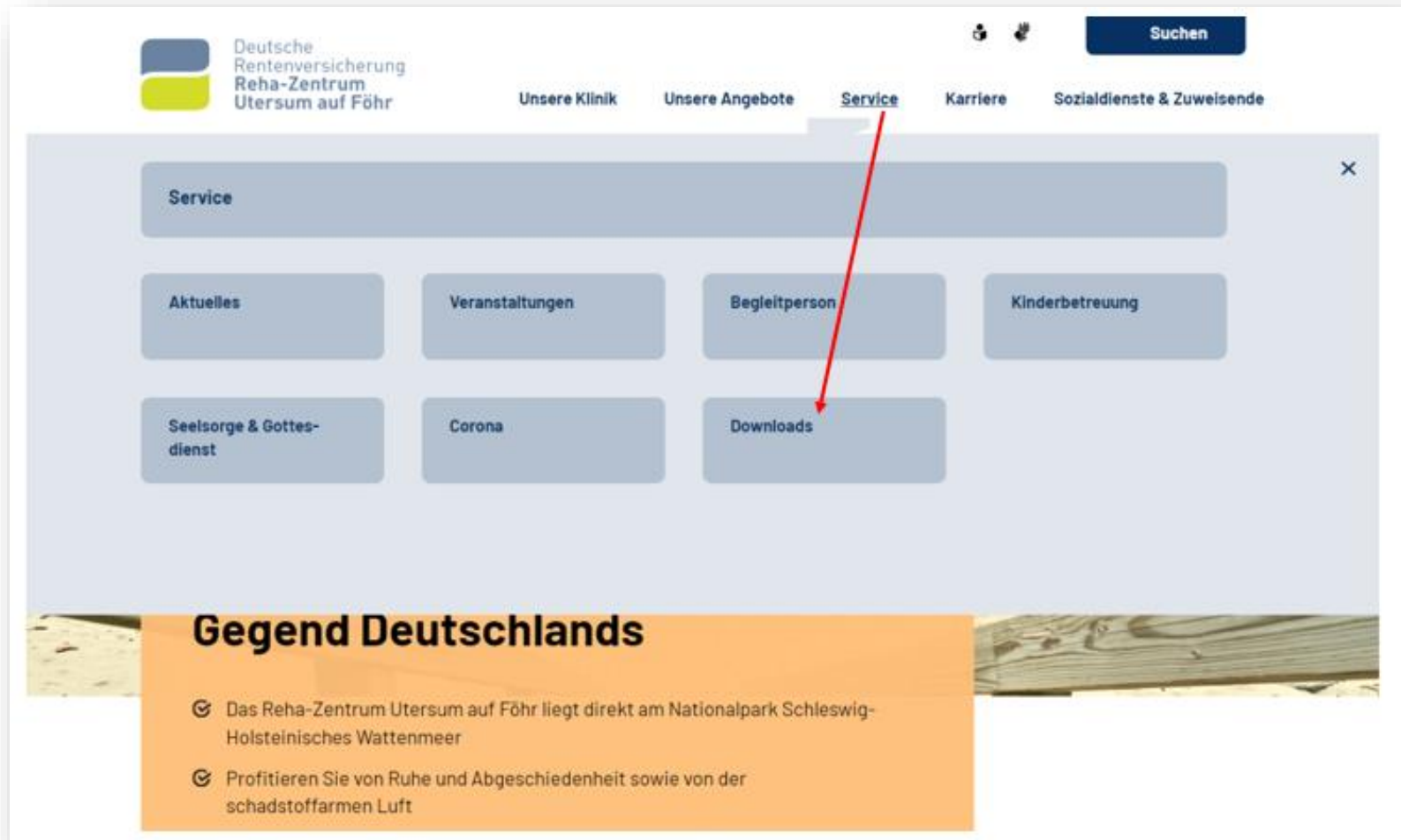
# „Genießen und langfristig abnehmen“

## Baustein: Grundlagen und Eiweiß



# Wo finden Sie unsere Präsentationen und Handouts?

Ganz einfach mit 2 Klicks auf unserer Webseite 😊



The screenshot shows the website header for 'Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Utersum auf Föhr'. The navigation menu includes 'Unsere Klinik', 'Unsere Angebote', 'Service', 'Karriere', and 'Sozialdienste & Zuweisende'. The 'Service' menu is open, displaying a grid of options: 'Aktuelles', 'Veranstaltungen', 'Begleitperson', 'Kinderbetreuung', 'Seelsorge & Gottesdienst', 'Corona', and 'Downloads'. A red arrow points from the 'Service' menu item to the 'Downloads' option. Below the navigation is a banner for 'Gegend Deutschlands' with two bullet points: 'Das Reha-Zentrum Utersum auf Föhr liegt direkt am Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer' and 'Profitieren Sie von Ruhe und Abgeschiedenheit sowie von der schadstoffarmen Luft'.

# Diät - Ernährungsumstellung



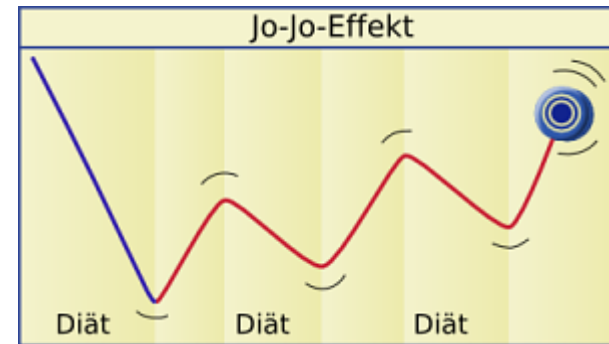
## ERNÄHRUNGSDREIECK

VfED  
Verband für Ernährung und Diätetik (VfED e.V.)  
Eupener Str. 126, 52066 Aachen  
Telefon 0241 50 73 00, Telefax 0241 50 73 11  
E-Mail info@vfed.de, Internet www.vfed.de



# Möglichkeiten zur Beurteilung des Gewichtsverlaufs

1. Wiegen
2. BMI (Body Mass Index)
3. Körperumfänge messen
4. Körperfettanalyse



# Möglichkeiten zur Beurteilung des Gewichtsverlaufs

## 1. Wiegen

→ Fett, Wasser, Muskeln

Wiegeprotokoll



# Möglichkeiten zur Beurteilung des Gewichtsverlaufs

## 2. BMI (Body Mass Index)

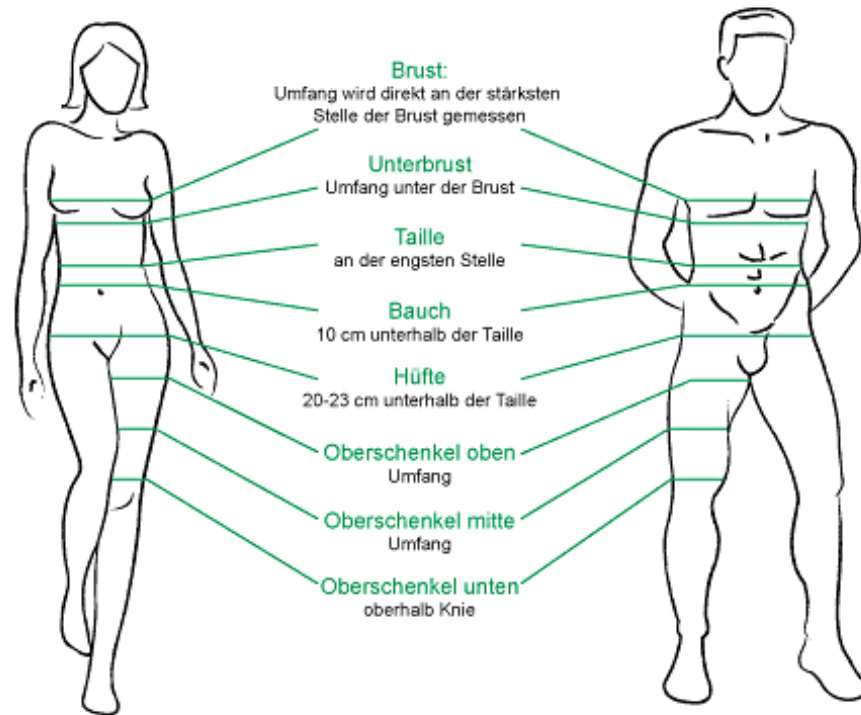
$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)}}$$

BMI	Kategorie
unter 18,5	Untergewicht
18,6 bis 24,9	Normalgewicht
25 bis 29,9	Wohlfühlgewicht/ Präadipositas
30 bis 34,9	Adipositas Grad I
35 bis 39,9	Adipositas Grad II
Über 40	Adipositas Grad III

**BMI nach  
Altersstufen !**

# Möglichkeiten zur Beurteilung des Gewichtsverlaufs

## 3. Körperrumfange



# Möglichkeiten zur Beurteilung des Gewichtsverlaufs

## 3. Körperumfänge

### Tailenumfang 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	Tailenumfang Frauen	Tailenumfang Männer
<b>erhöht</b>	> 79 cm	> 93 cm
<b>deutlich erhöht</b>	> 87 cm	> 101 cm

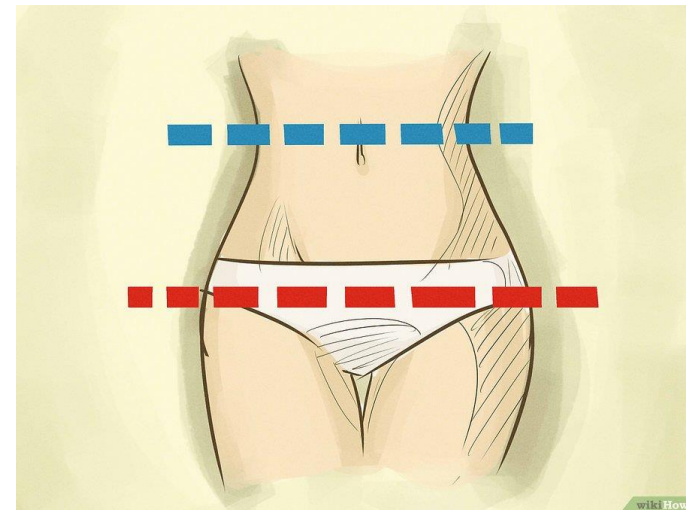


# Möglichkeiten zur Beurteilung des Gewichtsverlaufs

## 3. Körperumfänge

### 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)



# Möglichkeiten zur Beurteilung des Gewichtsverlaufs

## 3. Körperumfänge

### Verhältnis Taillen- zu Hüftumfang

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

- Erhöhtes Krankheitsrisiko für Frauen  $WHR > 0,85$
- Erhöhtes Krankheitsrisiko für Männer  $WHR > 1,0$

# Möglichkeiten zur Beurteilung des Gewichtsverlaufs

## 3. Körperumfänge

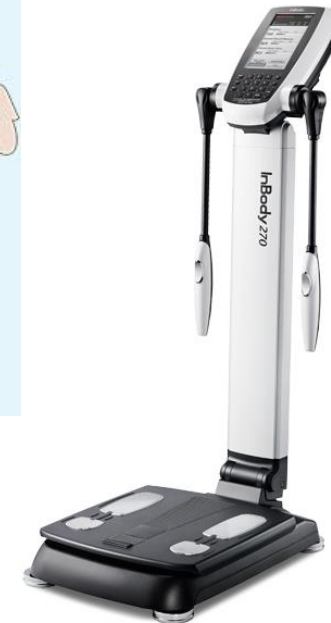
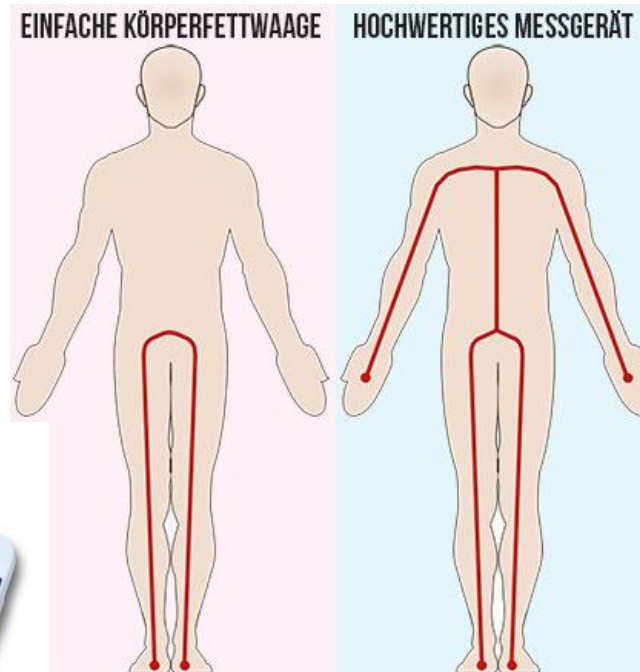
### Taille-Größen- Verhältnis

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

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

# Möglichkeiten zur Beurteilung des Gewichtsverlaufs

## 4. Körperfettanalyse





Wie viele  
Kalorien  
darf ich?

1. Grundumsatz (GU)
2. Leistungsumsatz  
→ gemessen mit „PAL“  
(physical activity level)

Frau Alkersum

1,78m

56 Jahre

104,4kg

Büroangestellte

aktueller BMI 33

wenig  
Freizeitaktivität

NormalBMI 23 - 28

PAL 1,4



Werte aus dem  
Infomaterial entnehmen

# Berechnung des Energiebedarfs

## 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 3.

Ihr aktueller BMI über 30: Verwenden Sie für Ihre Berechnung den oberen Wert des NormalBMI nach Altersgruppen von Seite 3.

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

$$\left( \underline{1,78} \times \underline{1,78} \right) \times \underline{28} = \underline{\underline{88,7}} \text{ kg}$$

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

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

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

$$655,1 + 9,6 \times \underline{88,7} + 1,9 \times \underline{178} - 4,7 \times \underline{56} =$$

$$655,1 + \underline{851,52} + \underline{338,2} - \underline{263,2} = \underline{\underline{1581,62}} \text{ kcal/Tag}$$



# Berechnung des Energiebedarfs

2. persönlicher **PAL** 1,4

3. persönlicher **EU**

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

$$\underline{1581,62} \times \underline{1,4} = \underline{\underline{2214,268}} \text{ kcal/ Tag}$$



Gemüse ernten  
106 kcal

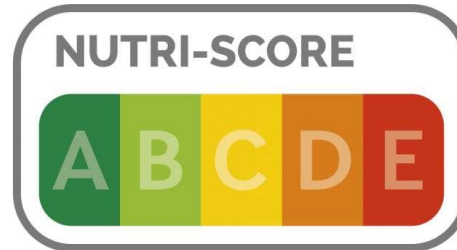
Squash  
425 kcal

Herr Boldixum  
90kg

30 Minuten

Nordic Walking  
230 kcal

Klavier spielen  
88 kcal



## Günstige Bestandteile

Ballaststoffe  
Proteine  
Obst  
Gemüse  
Nüsse

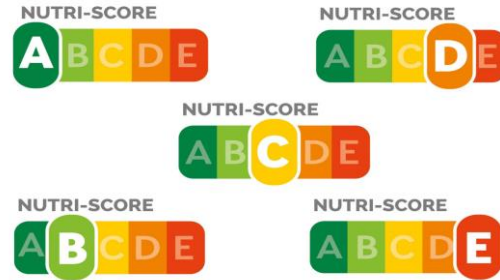
## Problematische Bestandteile

Fett  
gesättigte Fettsäuren  
Salz  
Zucker  
Energiegehalt

## Ohne Berücksichtigung

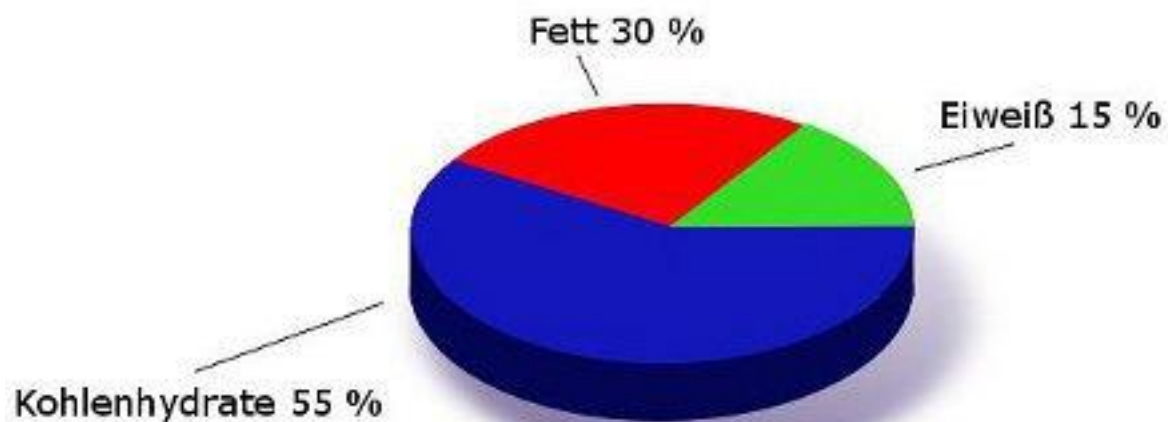
Vitamine  
Mineralstoffe  
Ungesättigte Fettsäuren

# Nutri-Score



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

## Optimale Nährwertverteilung nach DGE



# Allgemeine Infos zum Eiweiß

- 15% der Energie oder 0,8 g/ kg KG  
(ab 65 Jahre 1,0g/ kg KG)
- 1g Eiweiß liefert 4kcal
- Aufgaben von Eiweiß:
  - Baustoff von Muskeln, Haut, Haaren, Fingernägeln
  - Für die Blut- und Hormonbildung
  - Transport von Sauerstoff und Fetten
  - Immunsystem

- Vorkommen



- pflanzliche Quellen: Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse
- tierische Quellen: Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Ei

150g Seelachs = 26g Eiweiß

125g Hähnchenbrust = 29g Eiweiß

1 Hühnerei (60g) = 7g Eiweiß

150g Joghurt 1,5% = 5g Eiweiß

120g getrocknete Linsen = 28g Eiweiß

100g Tofu = 8g Eiweiß

50g Erdnüsse = 13g Eiweiß

**FETT!!!**

## Wie geht es weiter?

- Baustein: Fette
- Baustein: Kohlenhydrate und Süßungsmittel



**„Genießen und langfristig abnehmen“**

**Baustein: Diät, Ernährungsumstellung,  
Energiebedarf**

**Haben Sie Fragen?**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**