



Bewusste Ernährung

Vorwort

„Wir essen um zu leben.“

Dieser Spruch soll aussagen, dass wir mit der täglichen Nahrungsaufnahme unseren Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen sollen. Essen soll auch Spaß machen und bewusst genossen werden.

Es ist sicher notwendig, unsere Essgewohnheiten zu überdenken und die Relation zwischen Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch wieder herzustellen. In der folgenden Broschüre finden Sie Anleitungen für eine bewusste Ernährung, die schmeckt.

In der Ernährung soll alles enthalten sein, nichts ist verboten – es kommt nur auf die Menge an.

Zu einer bewussten Ernährung gehören Obst, Gemüse, Brot, Beilagen, Fleisch und Fisch.

Bewusste Ernährung bedeutet aber auch Genuss!

*Viel Freude und Spaß beim Genießen und Erkunden
einer ausgewogenen Ernährung!*

Irene Feichtinger, MSc. nutr. med., Diätologin

Inhalt

- 2 Vorwort**
- 4 Bestandteile der Ernährung**
- 10 Nahrung im Überfluss**
- 13 Die Menge macht's**
- 21 Übergewicht**
- 25 Ernährungserziehung**
- 26 Feststellung des Übergewichts**
- 29 Cholesterin- und Triglyceridwerte**

Bestandteile der Ernährung

Unsere Ernährung besteht aus Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten.

Für einen gesunden Körper brauchen wir zusätzlich Wasser, Vitamine und Mineralstoffe.

Um den Körper optimal zu versorgen, benötigen wir alle diese Nährstoffe in einer ausgewogenen Zusammensetzung.



Was sind Kohlenhydrate?

- » Energielieferanten für Gehirn und Muskeln (4 kcal/1g Kohlenhydrat)
- » Träger von Ballaststoffen
- » Träger von Vitaminen und Mineralstoffen

Einteilung der Kohlenhydrate:

Einfachzucker – *Monosaccharide* – gehen sehr rasch ins Blut über und führen zu einem sehr schnellen Blutzuckeranstieg. Dazu gehören: Fruchtzucker (Fructose), Traubenzucker (Glucose) und Schleimzucker (Galaktose).

Zweifachzucker – *Disaccharide* – werden im Verdauungstrakt einmal aufgespalten, sodass wieder Einfachzucker entstehen. Zu der Gruppe der Zweifachzucker gehören der Haushaltszucker (Saccharose) und alle daraus hergestellten Produkte wie Süßigkeiten, Mehlspeisen, Limonaden etc. Außerdem werden zu den Zweifachzuckern auch der Milchzucker (Laktose) und der Malzzucker (Maltose) gezählt.

Vielfachzucker – *Polysaccharide* – enthalten viele gesunde Bestandteile wie Ballaststoffe und Vitamine und sollten deshalb den Großteil des Kohlenhydratkonsums darstellen. Der hohe Ballaststoffgehalt hat nicht nur einen positiven Einfluss auf die Verdauung, sondern sorgt auch dafür, dass wir uns länger satt fühlen und keinen Heißhunger entwickeln. Zu der Gruppe der Vielfachzucker werden Lebensmittel wie Kartoffeln, Brot, Getreide und Gemüse gezählt.

Was ist Fett?

- » Konzentrierter Energielieferant (9 kcal/1g Fett)
- » Energiespeicher
- » Träger fettlöslicher Vitamine A, D, E, K
- » Träger lebenswichtiger Fettsäuren

Fett ist trotz seines hohen Energiegehalts ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Fette enthalten essentielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann aber für viele Prozesse im Organismus braucht.

Aus diesem Grund ist es wichtig, diese Fettsäuren mit der Nahrung zuzuführen. Besonders hochwertige und wertvolle Fettsäuren kommen in Pflanzenölen wie Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl oder Olivenöl vor.

Außerdem dient Fett dem Körper als Schutzmechanismus für viele Organe wie z. B.: Nieren und Augen.

In unserer Nahrung finden wir Fette vor allem als Streich- und Kochfett, aber auch in versteckter Form in Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Süßigkeiten und Schokolade.

Hier gilt die Devise: Weniger ist Mehr

Für einen Salat reichen beispielsweise ein paar Tropfen Öl. In kleinen Mengen kann auch Butter oder Margarine ohne weiteres als Streichfett verwendet werden. Als Richtwert gelten pro Tag 1-2 Teelöffel Streichfett und 1-2 Esslöffel Kochfett.

Eine zu große Menge an Fett sollte vermieden werden, da sie die Entstehung von Übergewicht, Gefäßerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt.

Achten Sie auf versteckte Fette in Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Süßigkeiten und Schokolade!



So können Sie Fett sparen:

Die Verwendung von fettreichen Nahrungsmitteln reduzieren.

Butter oder Margarine so dünn aufstreichen, dass die Poren des Brotes bedeckt sind.

Fettarme Zubereitungsarten wie Grillen, Dünsten, Dämpfen oder Garen bevorzugen.

Verwenden Sie beschichtete Pfannen, einen Römertopf oder Bratfolie.

Paniertes und Frittiertes sollte eine Ausnahme auf dem Speiseplan darstellen.

Saucen und Suppen können mit Gemüse oder Kartoffeln gebunden werden.

Achten Sie auf die versteckten Fette in Wurst- und Fleischwaren, Käse, Eiern, Süßigkeiten, Schokolade und Fertiggerichten.

Was ist Eiweiß?

- » Eiweiß liefert, wie Kohlenhydrate, 4 kcal/1 g
- » Baustoff für Knochen, Knorpeln und Bindegewebe
- » Aufbaustoff für Muskeln, Haut, Haare und Nägel
- » Bestandteil von Enzymen und Hormonen
- » Wichtiger Faktor für das Immunsystem

Wir unterscheiden zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß.

Tierisches Eiweiß kommt in Fleisch und Fleischprodukten, Eiern, außerdem in Milch und Milchprodukten bzw. in Fisch und Fischerzeugnissen vor. Pflanzliche Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide, Nüsse und Soja.

Eine optimale Versorgung und Aufnahme von Eiweiß können Sie durch eine Kombination beider Eiweißquellen sicherstellen.

Vitamine und Mineralstoffe

Diese sind für unsere Gesundheit sehr wichtig, sie liefern aber keine Kalorien. Vitamine und Mineralstoffe müssen regelmäßig gegessen werden, da sie vom Körper nur in ganz kleinen Mengen gespeichert werden können.

Vitamine und Mineralstoffe finden Sie in Obst, Gemüse, Salat, Brot, Getreideprodukten, Kartoffeln, Milchprodukten und Fisch.

Flüssigkeit

- » Transportmittel
- » Zuständig für den Temperatenausgleich im Körper
- » Baustoff der Zellen
- » Hilfe bei der Verdauung
- » Wichtig für die Nieren
- » Wichtig für die Haut

Unser Körper besteht zu 50-60 % aus Wasser. Um diesen Wert konstant halten zu können, brauchen wir täglich 3 bis 4 Liter Flüssigkeit. 1 bis 2 Liter davon holt sich der Körper aus Obst, Gemüse und dem Verdauungsvorgang. Die verbleibenden 2 Liter sollte jeder Mensch pro Tag trinken.



Nahrung im Überfluss

Die Informationen über Ernährung und einzelne Nahrungsmittel sind vielfältig und sehr oft mit Werbung für bestimmte Produkte verbunden.

Obwohl das Interesse an bewusster und gesunder Ernährung zunimmt, steigen gleichzeitig ernährungsbedingte Erkrankungen wie Übergewicht, erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte, Diabetes und Gicht.



Zu viel, zu fett und zu süß!

Eine heutzutage häufig übermäßige Nahrungsaufnahme und damit Energiezufuhr ist oft die Ursache für die eben erwähnten ernährungsbedingten Erkrankungen.

Früher wurde durch körperlich schwere Arbeit zusätzlich Energie verbraucht. Heute arbeitet der Großteil der Bevölkerung in Berufen, die wenig Bewegung erfordern.

Zusätzlich zu dieser Entwicklung hat sich in den letzten Jahren das Ernährungsverhalten stark verändert. Gab es in der Nachkriegszeit mehr Beilagen, um Geld zu sparen und trotzdem satt zu werden, ist das Essen heute eine Prestigesache und Ausdruck unserer Wohlstandsgesellschaft.

Die Entwicklung unseres Essverhaltens geht in eine eindeutige Richtung: die Fleisch- und Fettmengen werden immer größer, während die Bewegung stark abnimmt.

Als logische Schlussfolgerung daraus kommt es zu einem starken Anstieg von Übergewicht und erhöhten Blutfettwerten (Cholesterin, Triglyceride) in der österreichischen Bevölkerung.

5 kleine Mahlzeiten

5 bis 6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind nicht nur für die Verdauung, sondern auch für unsere Leistungsfähigkeit gut. Mit einer kleinen Zwischenmahlzeit am Vormittag und am Nachmittag kann ein Leistungsabfall verhindert und ein zu großes Hungergefühl vermieden werden.

Als Zwischenmahlzeit eignet sich z. B.: ein Jogurt, eine Buttermilch, ein Stück Obst, Rohkost oder auch ein dünn belegtes Brot.

Es ist außerdem wichtig, dass Sie sich bewusst Zeit für Ihre Mahlzeiten nehmen und diese genießen. Nebenbeschäftigungen wie fernsehen, am Computer arbeiten oder Zeitung lesen lenken ab und führen oft dazu, dass man mehr isst als man eigentlich wollte.

Das kann man auch durch langsames Essen und gutes Kauen eines Bissens vermeiden. Denn nur so hat der Körper Zeit, uns ein Sättigungsgefühl mitzuteilen – auch wenn der Teller noch nicht leer ist. Essen Sie hingegen zu schnell, kann der Körper nicht sofort reagieren. Bis Sie das Sättigungsgefühl spüren, haben Sie bereits zu viel gegessen.

Eine gesunde, ausgewogene Kost schmeckt sehr gut, wenn man auf die richtige Lebensmittelauswahl und Zubereitungsart achtet. Experimentieren Sie auch mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen. Außerdem kommt es immer auf die Menge an – ein Stück Speck und ein Schnaps machen nicht krank. Genau so wenig wie ein einziges Lebensmittel alleine die Gesundheit verbessern kann.

Die Menge macht's

Flüssigkeit

Um Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen, sollten Sie täglich 2 Liter in Form von kalorienfreien/kalorienarmen Flüssigkeiten zu sich nehmen.

Günstige Durstlöscher sind beispielsweise Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Auch stark verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte (Wasser : Saft = 3 : 1) oder zuckerfreie Limonaden können als Abwechslung verwendet werden.



Brot, Getreide & Kartoffeln

Vollkornbrot oder Schwarzbrot sind die besten Optionen, Gebäck zu sich zu nehmen, da sie mehr Ballaststoffe enthalten als Weißbrot/-gebäck. Dadurch sorgen sie für ein längeres Sättigungsgefühl und halten Ihren Blutzucker konstant. 4 bis 7 Scheiben Brot können pro Tag von einem normalgewichtigen Menschen gegessen werden.

Ersetzen Sie 1 bis 2 Scheiben Brot durch ein gutes Frühstück mit einem ungesüßten Müsli oder Getreideflocken. So bringen Sie Abwechslung in Ihren Speiseplan und versorgen sich optimal mit verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen.

Pro Tag sollen auch 1 Portion Reis oder Teigwaren (gekocht ca. 150-250g) oder 3-5 mittelgroße Kartoffeln am Menüplan stehen.

Auch Kuchen hat Platz in einer ausgewogenen Ernährung! Hier können Sie versuchen, helles Mehl – zumindest bis zu einem Drittel – durch Vollkornmehl zu ersetzen.

Neben Weizen und Roggen können Sie auch aus Hirse, Dinkel, Grünkern, Buchweizen oder Mais köstliche Beilagen, Aufläufe, Laibchen oder Salate zubereiten.

Durch die tägliche Verwendung dieser Lebensmittel versorgen Sie Ihren Körper mit Kohlenhydraten, Ballaststoffen, pflanzlichem Eiweiß, Vitamin B, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Gemüse, Salat und Obst

Gemüse, Salat und Obst sollten einen Großteil Ihrer täglichen Ernährung ausmachen, da sie reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind, gleichzeitig aber wenig Energie liefern.

Pro Tag sollten Sie 3 Portionen Gemüse und Salat essen, wobei eine Portion aus 75-100g besteht. Zur einfacheren Darstellung können Sie sich eine Portion auch mit der Größe Ihrer Faust vorstellen.

Gemüse sollte immer schonend, mit wenig Wasser und Deckel auf dem Kochtopf, gegart werden. So halten Sie den Verlust an Vitaminen gering.

Damit unser Körper bestimmte Vitamine im Gemüse verwerten kann, ist es wichtig, dass Sie etwas Pflanzenöl über den Salat geben. Dazu eignen sich Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl, Olivenöl oder Kürbiskernöl.



Bauen Sie auch öfter Hülsenfrüchte in Ihre Ernährung ein! Sie liefern Ihnen nämlich neben dem höchsten Gehalt an Eiweiß unter den pflanzlichen Lebensmitteln auch viel Vitamin B1, Folsäure, Kalzium, Magnesium, Kalium und Ballaststoffe.

Zusätzlich zu den 3 Portionen Gemüse am Tag sind 2 Portionen Obst günstig.

Insgesamt sollte Ihr Speiseplan also täglich 5 Portionen Obst und Gemüse beinhalten.

Am besten essen sie diese Produkte nach der Saison. Sie profitieren so von einem höheren Vitamingehalt und einer niedrigeren Schadstoffbelastung.

Zudem können Sie drauf achten, dass Sie Obst und Gemüse bevorzugt aus biologischem Landbau konsumieren.

Sind keine frischen Produkte verfügbar, greifen Sie am besten auf Tiefkühlerzeugnissen zurück.

Obst, Salat und Gemüse liefern nicht nur wertvolle Vitamine, sondern auch Mineralstoffe, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Außerdem beinhalten sie das antioxidativ wirkende Vitamin C bzw. Betacarotin (in Form von Provitamin A). Diese Stoffe wirken als Antioxidantien gegen im Körper vorkommende freie Radikale und schützen so unsere Zellen vor einer Schädigung. Beachten Sie, dass Vitaminpräparate kein Ersatz für den Konsum von Obst und Gemüse sind! Denn in Obst und Gemüse sind nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe (Betacarotin) und Ballaststoffe enthalten.



Milch- und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind wichtige Lieferanten für hochwertiges tierisches Eiweiß und die Vitamine A bzw. den Vitamin B-Komplex, der besonders für die Funktion unseres Gehirns eine wichtige Rolle spielt. Diese Nahrungsmittel beliefern unseren Organismus zusätzlich mit wertvollem Kalzium, das wir für den Aufbau und Erhalt der Knochenfestigkeit benötigen.

Milch und Milchprodukte enthalten unterschiedlich viel Fett.

Vorteilhaft ist es natürlich, magere Produkte zu verwenden. Der Kalziumgehalt hat nichts mit dem Fettgehalt zu tun! So können Sie Ihren Kalziumbedarf täglich mit einem ¼ l fettarmer Milch oder Jogurt und 3 Scheiben Käse á 20g sichern.

Die Verwendung fettarmer Milchprodukte wirkt sich außerdem positiv auf Ihr Körpergewicht und Ihre Cholesterinwerte aus.

Kombinieren Sie Milchprodukte mit Kartoffeln und Getreideprodukten – z. B.: Kartoffel mit Topfen, Vollkornbrot mit Käse, Nudelauflauf mit Käse oder Getreideflocken/Müsli mit Milch – so kann Ihr Körper das Eiweiß am besten aufnehmen.

Sie können auch die Kalziumaufnahme Ihres Körpers verbessern, indem Sie Milchprodukte mit Obst/Gemüse (Vitamin C) kombinieren.



Fisch

Fisch liefert tierisches Eiweiß, Vitamine der B-Gruppe, Magnesium, Eisen, Jod und Zink.

Außerdem enthalten Fische viele wertvolle Fettsäuren, unter anderem Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren haben viele positive Wirkungen auf unseren Körper: sie verbessern die Fließeigenschaft des Blutes, indem sie die Gefäße erweitern und beugen so einem erhöhten Blutdruck vor. Zu einem gewissen Teil können Omega-3-Fettsäuren auch Blutfette aus den Gefäßen abtransportieren und senken so den Blutfettspiegel bzw. schützen die Gefäße. Natürlich enthält auch Fisch Fett. Auch hier ist es günstig, den Fettgehalt zu beachten und fettarme Fische zu bevorzugen.

Die Empfehlung: 2 mal Fisch pro Woche

Tipp: Fisch ist auch für eine kalte Jause geeignet! (Thunfischsalat, Fischaufstrich etc.)

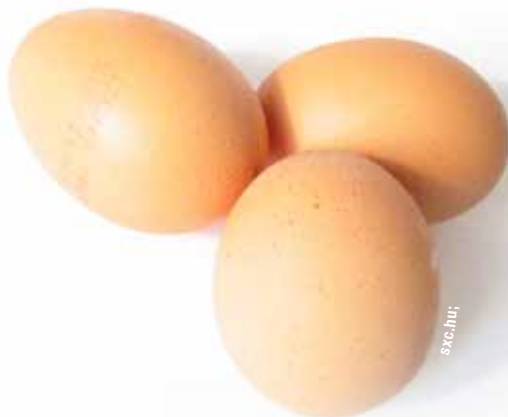
Günstige Fische:

Barsch, Forelle, Schleie, Hecht, Zander, Huchen (Donaulachs), Saibling, Kabeljau, Dorsch, Scholle und Thunfisch im Natursaft

Achten Sie beim Einkauf von Fischen auf das MSC-Siegel (Marine Stewardship Council). Dieses Siegel garantiert Ihnen, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt und aus keinem bereits überfischten Bestand kommt.

Zubereitung:

kochen, dünsten, grillen, in Folie, Römertopf, Auflauf, in etwas Öl anbraten



Eier

Bis zu 3 Eier pro Woche können Sie ruhigen Gewissens verwenden. Allerdings sollten Sie bei der Zubereitung auf weitere Fettzugaben verzichten: sehr fette Eierspeisen und Majonäse sollten die Ausnahme bleiben.

Fleisch und Wurstwaren

Fleisch und Wurstwaren zählen wie Milch und Milchprodukte, Eier oder Fisch zu den tierischen Eiweißlieferanten. Sie liefern dem Körper außerdem Eisen, Jod und natürlich Fett. Deshalb sollten Sie auch bei diesem Nahrungsmittel schon beim Einkauf auf den Fettgehalt achten und zu den mageren Stücken greifen.

Pro Woche kann auf Ihrem Speiseplan

2-3 Mal Fleisch (max. 150g/Portion) und

2-3 Mal Wurst (max. 50g/Portion) stehen.

1 Portion Fleisch können Sie sich auch wieder an Ihrer Hand veranschaulichen: Ihre individuelle ideale Portionsgröße Fleisch ist so groß und max. so dick wie Ihr Handteller.

Günstige Zubereitungsarten: siehe Fisch

Fette und Öle

Auch Fette und Öle haben Ihren Platz in unserem Speiseplan – allerdings steht die sparsame Verwendung bei diesen Produkten im Vordergrund.

Pro Tag werden

2 TL Streichfett und

2 EL Kochfett empfohlen.

Als Streichfett eignet sich Butter oder Pflanzenmargarine, als Kochfett bzw. Salatöl sollten hochwertige Pflanzenöle verwendet werden. Zum Erhitzen eignen sich beispielsweise Rapsöl oder Sonnenblumenöl, für kalte Zubereitungen können Olivenöl, Kürbiskernöl oder Maiskeimöl verwendet werden.

Süßigkeiten

Auch Süßigkeiten sind Bestandteil einer ausgewogenen, gesunden Ernährung und sollen mit ruhigem Gewissen genossen werden.

Da die meisten Süßigkeiten allerdings viel Fett und/oder Zucker beinhalten, sollten sie nur in Maßen gegessen werden.

Planen Sie aus diesem Grund Süßigkeiten bewusst in Ihren Speiseplan ein und konsumieren Sie diese Lebensmittel nicht als Snack für Zwischendurch. So können Sie verhindern, dass sie zu viel Süßes und damit zu viel Energie zu sich nehmen.

Übergewicht

Übergewicht entsteht, wenn das Gleichgewicht zwischen Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch nicht stimmt.

Übergewicht entsteht:

- » wenn die Nahrungsmengen zu groß sind
- » eine ständige falsche Auswahl an Lebensmitteln vorliegt (zu fett/süß)
- » zu wenig Bewegung gemacht wird



Wie nehme ich ab?

Fastenkuren, alle Arten von Radikalkuren oder verschiedenste Diät-Pillen eignen sich nicht für eine dauerhafte Gewichtsreduktion. In vielen Fällen verstärken sie die Problematik nur, da sich nach solchen Maßnahmen meistens der berühmte Jo-Jo-Effekt einstellt.

Eine langanhaltende Gewichtsabnahme ist nur durch eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und der Lebensmittelauswahl möglich. Die Ernährung sollte eine ausgewogene Mischkost darstellen, die fett- und zuckerreduziert ist. Gerade am Anfang kann es hilfreich sein, ein Ernährungsprotokoll zu führen. Das heißt, Sie schreiben sich auf, welche Lebensmittel Sie zu welchem Zeitpunkt bzw. zu welcher Mahlzeit gegessen haben.

Zusätzlich hilft es, nicht nur die Lebensmittel sondern auch die entsprechende Stimmungslage (Frust, Freude, Langeweile, Stress usw.) anzugeben.

So können Sie selbst erkennen, in welchen Situationen Sie eher zum Essen neigen und geeignete Gegenmaßnahmen ergreifen (z.B.: Stressabbau durch Spaziergehen oder Laufen, Bekämpfung der Langeweile durch ein Telefonat/Treffen mit einer Freundin/einem Freund etc.).

Gleichzeitig sollte zu dieser Ernährungsumstellung ein gezieltes Bewegungsprogramm durchgeführt werden. Damit stärken Sie nicht nur Ihr Herz und Ihren Kreislauf, sondern erhöhen auch Ihren Energieverbrauch und bauen Muskelmasse auf.



Sportliche Betätigung erhöht Ihren Leistungsumsatz und hilft mit Ihr Körpergewicht zu reduzieren.

Der Kalorienverbrauch

Der Kalorienverbrauch des Körpers wird bestimmt durch den Grundumsatz und den Leistungsumsatz.

Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper für den Stoffwechsel und den Erhalt der Körpertemperatur braucht. Der Leistungsumsatz wird für jede körperliche Aktivität benötigt.

Somit können Sie aktiv Ihren Energieumsatz erhöhen, indem Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren! Bewegung hilft Ihnen dabei, Ihr Körpergewicht zu reduzieren und Ihre Blutfettwerte zu senken.

Nicht vergessen

Bei vermehrter Bewegung wird Fettmasse abgebaut, gleichzeitig Muskelmasse aufgebaut.

Natürlich haben auch Muskeln ein Gewicht, weshalb das Ergebnis auf der Waage möglicherweise nicht immer Ihren Vorstellungen entspricht.

Aber bedenken Sie: wenn Sie Fett abbauen und Muskelmasse aufbauen, ändert sich vielleicht nicht sofort Ihr Gewicht aber Ihre Körperzusammensetzung zum Positiven!

Außerdem braucht jedes Gramm Muskelmasse mehr Energie – Ihr Grundumsatz erhöht sich und sie verbrauchen mehr Kalorien.

Im Vergleich:

Jede Diät senkt Ihren Grundumsatz, da der Körper auf „Sparflamme“ schaltet und so wenige Kalorien wie möglich verbrauchen möchte.

Nach einiger Zeit steigt der Grundumsatz zwar wieder, allerdings nicht mehr auf die alte Höhe. Dieser Effekt potenziert sich bei jeder durchgeführten Diät – je mehr Diäten sie hinter sich haben, desto niedriger ist Ihr Grundumsatz.

Nur eine dauerhafte Ernährungsstellung kann Ihnen helfen, Ihr Gewicht zu reduzieren und auch zu halten.

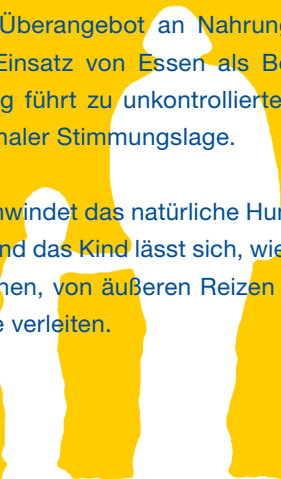
Ernährungserziehung

Bereits im Kleinkindalter ist es wichtig, auf eine bewusste Ernährung zu achten. Die Eltern sollen hier ein positives Vorbild sein, da Kinder meist die Ernährungsgewohnheiten der Eltern übernehmen.

Bieten Sie Ihrem Nachwuchs kindgerechte Portionen an und richten Sie diese ansprechend und bunt an. Zwingen Sie Kinder nie, den Teller leer zu essen – ein Kind hat ein natürliches Hunger-Sättigungsgefühl und isst nur nach Bedarf.

Ein ständiges Überangebot an Nahrungsmitteln und/oder der Einsatz von Essen als Belohnung oder Bestrafung führt zu unkontrolliertem Essen je nach emotionaler Stimmungslage.

Dadurch verschwindet das natürliche Hunger-Sättigungsgefühl und das Kind lässt sich, wie die meisten Erwachsenen, von äußeren Reizen zur Nahrungsaufnahme verleiten.



Feststellung des Übergewichts

Body-Mass-Index (BMI)

Die BMI-Tabelle nimmt Rücksicht auf Körpergröße und Körpergewicht.

Allerdings kann man anhand des BMIs nicht unterscheiden, ob ein Übergewicht aufgrund einer erhöhten Fett- oder Muskelmasse besteht.

$$\text{Berechnung: BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Meter}^2}$$

Ein Berechnungsbeispiel:

170 cm Körpergröße, 70 kg Körpergewicht

$70 : 2,89 (1,7 \text{ mal } 1,7) = 24$

Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 bis 24,9
Übergewicht:	25 bis 29,9
Adipositas	> 30

Bauchumfang

Untersuchungen zeigen, dass für eine rasche Beurteilung des Gesundheitsrisikos die Messung des Taillenumfangs = Bauchumfang ausreicht.

Ein Vorteil der Messung des Bauchumfangs ist außerdem, dass eine Unterscheidung in „Apfeltyp“ und „Birnentyp“ erfolgen kann. Während beim Birnentypen die Fetteinlagerungen an Hüfte und Oberschenkel zu finden sind, liegt der Fettspeicher beim Apfeltyp am vorderen Bauch.

Diese Fetteinlagerung wird auch als viszerales Fett bezeichnet und zieht ein erhöhtes Risiko, an einer Herz-Kreislaufkrankung zu erkranken, mit sich.

Risiko	Taillenumfang
Normalgewicht:	bei Frauen < 80 cm; bei Männern < 94 cm
Gewichtsreduktion notwendig:	bei Frauen 80 bis 88 cm; bei Männern 94 bis 102 cm
Hohes Risiko:	bei Frauen > 88 cm; bei Männern > 102 cm



Körperfett

Mit Hilfe einer Bioelektrischen Impedanz Analyse (BIA) kann die genaue Körperzusammensetzung eines Menschen ermittelt werden.

Bei dieser Messung wird das Körperfett, die Muskelmasse und das Körperwasser ermittelt.

So kann bei einer Gewichtsreduktion überprüft werden, ob Körperfett oder Muskelmasse abgebaut wird.

Männer				
Alter	Untergewicht	Normalbereich	Übergewicht	Adipositas
20 - 40	< 8 %	8 - 19 %	19 - 25 %	> 25 %
41 - 60	< 11 %	11 - 22 %	22 - 27 %	> 27 %
61 - 79	< 13 %	13 - 25 %	25 - 30 %	> 30 %

Frauen				
Alter	Untergewicht	Normalbereich	Übergewicht	Adipositas
20 - 40	< 21 %	21 - 33 %	33 - 39 %	> 39 %
41 - 60	< 23 %	23 - 35 %	35 - 40 %	> 40 %
61 - 79	< 24 %	24 - 36 %	36 - 42 %	> 42 %

Cholesterin- und Triglyceridwerte

Ausgewogene Mischkost

Auch bei erhöhten Blutfettwerten soll eine ausgewogene Mischkost die Basis der Ernährung bilden.

Wichtigster Unterschied ist hierbei, dass die Menge an Eidottern, die pro Woche verwendet werden dürfen, auf 2 statt 3 herabgesetzt werden soll. Dabei sind auch die Eier zu berücksichtigen, die Sie zum Kochen oder Backen verwenden.

Innereien sollten Sie wegen ihres hohen Fettgehalts ganz aus Ihrem Speiseplan streichen.

Die Verwendung von hochwertigen Pflanzenölen ist wichtig, da sie cholesterinfrei sind und viele gute Fettsäuren enthalten. Als Streichfett kann eine cholesterinsenkende Diätmargarine zum Einsatz kommen.

Aufgrund des meist hohen Gehalts an Fett und ungünstigen Fettsäuren sollten Sie auch die Menge an Süßigkeiten, Mehlspeisen und Schokolade reduzieren.

Erhöhte Blutfette sind ein Risiko für Gefäßverkalkung!

Pro Tag sollten höchstens 300 mg Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen werden.

Wichtige Substanzen

Cholesterin ist grundsätzlich eine wichtige Substanz, die der Körper zur Bildung von Zellwänden, Gallensäuren und Hormonen benötigt.

Cholesterin wird auch vom Körper selbst in der Leber produziert, weswegen eine Zufuhr über tierische Nahrungsmittel eigentlich nicht notwendig wäre.

Triglyceride entstehen beim Verstoffwechsell von Alkohol und/oder Zucker in der Leber. Ein erhöhter Triglyceridwert ist Folge eines hohen Konsums von Süßigkeiten, Mehlspeisen, Schokolade, Alkohol, Weißmehlprodukten, Trockenobst, kandierten Früchten und sehr süßen Obstsorten.

Erhöhte Triglyceride kann man auch durch eine verminderte Zufuhr/Verzicht auf sehr süße Obstsorten wie Kirschen, Bananen, Weintrauben oder Zwetschken senken.



Um erhöhte Triglyceridwerte zu vermeiden, ist es ratsam auf allzu süße Obstsorten zu verzichten.

HDL-Chol und LDL-Chol

HDL bedeutet High-Density-Lipoprotein. Das HDL-Cholesterin ist in der Lage, Fett aus den Gefäßwänden zum Abbau in die Leber abzutransportieren. Aus diesem Grund wird dieses Cholesterin als das „Gute Chol“ bezeichnet.

LDL steht für Low-Density-Lipoprotein. Dieses Cholesterin gilt als das „Schlechte Chol“, da es sich in den Gefäßen ablagern und so den Grundstein für Arteriosklerose legen kann.

	Normalwerte in mg/dl	Anzustrebende Werte in mg/dl
Cholesterin	< 200	< 160
LDL-Cholesterin	< 130	< 100
HDL-Cholesterin	> 50	> 50
Triglyceride	< 200	< 160

Medieninhaber: Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Für den Inhalt verantwortlich: Irene Feichtinger, MSc. nutr. med., Diätologin
E-Mail: irene.feichtinger@noegkk.at
www.noegkk.at/impressum
Nachdruck: Mai 2017