

Ernährung Wohlfühlgewicht

Ernährungstipps zum Gesundbleiben und Abnehmen



Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

Wie wir essen,
was uns schmeckt,
und trotzdem das
richtige Gewicht
halten, ist leichter
als gedacht. Wir
müssen nur eine
gute Auswahl
treffen. Damit wir
uns rundum wohl
fühlen. Jeden Tag.

Kann es sein, dass auch Sie zu den Personen gehören, die schon unzählige Diäten und „Wundermittelchen“ ausprobiert haben und trotzdem Ihr Gewicht nicht dauerhaft reduzieren konnten, sodass die Fettpölsterchen mit den Jahren immer mehr geworden sind?

Sie wissen nicht so recht, wie Sie es anpacken sollen, um endlich den gewünschten Erfolg zu haben? Diese Broschüre soll ein kleiner Ratgeber auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht sein, der Ihnen hilft, gut zu essen und dabei trotzdem in Form zu kommen – denn es ist wichtig, die individuell richtige Balance zu finden und so genussvoll und gesund durch den Tag zu kommen.

Viel Erfolg auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht!

**Ihre Österreichische
Gesundheitskasse**

Zum Einstieg: das richtige Gewicht



Übergewicht ist in Österreich ein stetig steigendes Problem. Laut österreichischem Ernährungsbericht sind über 40 % der erwachsenen Österreicher übergewichtig – Tendenz steigend. Männer sind davon öfter betroffen als Frauen.

Was Übergewicht anrichtet

- Gelenksbeschwerden
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes
- Gallensteine
- Lebererkrankungen
- seelische Belastungen

Denken Sie daran: es ist wichtig, dass Sie wirklich für sich abnehmen, dass Sie **aus eigener Motivation abnehmen** und ihr **ganz persönliches Ziel vor Augen** haben. **Nur Ihr eigenes Engagement kann den gewünschten Erfolg bringen.** Manchmal sind es ja die Anderen, die uns einreden wollen, dass wir irgendwelchen Idealmaßen naheifern „müssen“ – befreien Sie sich davon! Das vermeintliche Schönheitsideal, das allgegenwärtig von Plakatwänden, aus Zeitschriften und Werbetrailern lacht, ist in Wahrheit unerreichbar.

Wesentliche Ziele für eine Gewichtsreduktion können sein

- Ich fühle mich wieder wohler.
- Ich kann gesundheitliche Probleme besser in den Griff bekommen.
- Ich kann und darf richtig genießen.
- Ich kann körperlich wieder aktiv sein.
- Ich mag mich vor dem Spiegel leiden – egal in welche Kleidergröße ich passe.

Zum Einstieg: das richtige Gewicht

Beurteilung des Körpergewichts – von BMI bis Körperfett

Es gibt verschiedene Methoden, das Körpergewicht und die Körperzusammensetzung zu beurteilen. Eine der Richtlinien zur Beurteilung des Körpergewichts für Erwachsene ist der Body-Mass-Index. Aber auch der Körperfettanteil und die Körperfettverteilung spielen eine entscheidende Rolle und können zur Beurteilung, ob eine Gewichtsreduktion notwendig ist und wie viel abgenommen werden soll, herangezogen werden.

Body-Mass-Index (BMI)

Berechnung:

Gewicht in kg : (geteilt durch) Größe in m zum Quadrat = BMI

Beispiel:

Sie wiegen 70 kg und sind 1,73 m groß =
70 kg : (1,73 x 1,73) = 23 BMI



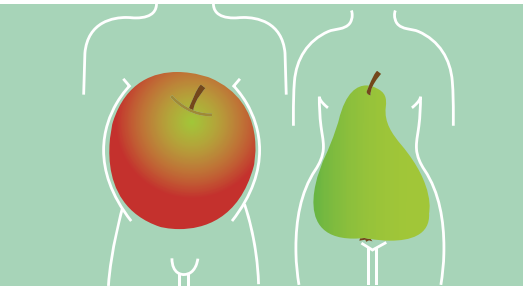
Richtwerte zur Beurteilung des BMI für Erwachsene

Untergewicht	bis 18,5
Normalgewicht	18,5 bis 24,9
Leichtes Übergewicht	25 bis 29,9
Starkes Übergewicht (Adipositas)	ab 30

Für Leistungssportler oder Schwerstarbeiter gelten andere Werte. Das Körpergewicht von Kindern und Jugendlichen kann nach dieser Tabelle nicht beurteilt werden.

Starkes Übergewicht schadet der Gesundheit. Wenn Sie einen BMI von über 30 haben, dann ist es unbedingt notwendig, dass Sie das Gewicht reduzieren. Auch bei einem BMI über 25, wenn gleichzeitig Begleiterkrankungen vorhanden sind (z. B. Diabetes, Bluthochdruck etc.), sollten Sie abnehmen, denn Sie entlasten damit den Stoffwechsel.

Sind sie ein Apfel- oder Birnentyp?



Je größer der Taille/Hüft-Quotient (T/H-Quotient), desto mehr Fett sitzt am Bauch (= Apfelpertyp). Bei geringem T/H-Quotienten sitzt das Fett hauptsächlich auf Hüfte, Po und Oberschenkeln (= Birnentyp).

Die bauchbetonten Fettpolster sind besonders gefährlich für die Entwicklung von Stoffwechselerkrankungen und Herz-Kreislauferkrankungen. Ein kleiner Trost: meist gelingt Apfelpertypen das Abnehmen etwas leichter als Birnentypen!

So messen Sie ihren T/H-Quotient richtig: messen Sie zuerst Ihren Taillenumfang

zwischen dem Unterrand des Rippenbogens und des oberen Hüftknochens (ca. in Nabelhöhe) und dann den Hüftumfang auf Höhe des Pos (an der stärksten Stelle).

Berechnung:

Taillenumfang in cm : (geteilt durch) Hüftumfang in cm = T/H-Quotient

Beispiel:

Frau mit Taillenumfang 80 cm : 98 cm Hüftumfang = 0,81

T/H-Quotient	
Frauen	< 0,85
Männer	< 1,00

Auch der Bauchumfang (Taille) alleine kann schon viel über ein erhöhtes Gesundheitsrisiko aussagen.

Idealwerte Bauchumfang	
Frauen	bis 80 cm
Männer	bis 94 cm

Zum Einstieg: das richtige Gewicht

Körperfettbestimmung

Zuviel Körperfett ist meist auch mit Übergewicht verbunden, deshalb reicht meist der BMI zur Beurteilung des Körpergewichts aus. Allerdings kann mit der Bestimmung des Körperfettanteils die Abnahme des Körperfetts und die Zunahme der Muskelmasse, z. B. bei einer sehr langfristig geplanten Gewichtsreduktion, gemessen werden. Sie ist somit ein gutes Kontrollinstrument, ob die Ernährungsweise auch wirklich ausgewogen ist und ob ausreichend Sport und Bewegung zum Aufbau und Erhalt der Muskelmasse betrieben werden.

Methoden:

Körperfettzange (Calliper) misst die Hautfaltendicke an verschiedenen Stellen am Körper.

BIA-Geräte (Bio-Impedanz-Analyse) messen mittels elektrischer Impulse den Gewebewiderstand und errechnen so den Körperfettanteil. Körperfettwaagen und Handmessgeräte können allerdings nur annähernde Messwerte ermitteln. Geräte, die an Beinen und Handgelenken angeschlossen werden, liefern sehr genaue Messergebnisse.

Infrarotgeräte für den Oberarm geben nur Annäherungswerte an.

Für den „Hausgebrauch“ reicht eine Körperfettwaage. Messen Sie möglichst immer unter den gleichen Bedingungen, wobei die Haut nicht eingecremt oder feucht sein sollte. Eine Änderung der Körperzusammensetzung kann man erst nach einigen Monaten Ernährungsumstellung und sportlicher Aktivität bemerken!

Körperfettanteil WHO

	20 – 39 Jahre	40 – 59 Jahre	> 60 Jahre
Männer	8 – 20 %	11 – 22 %	13 – 25 %
Frauen	21 – 33 %	23 – 34 %	24 – 36 %

Wie es zu Übergewicht kommt

Übergewicht entsteht nicht von heute auf morgen. Die überflüssigen Kilos entwickeln sich über Wochen, Monate und Jahre. Die Energiebilanz ist nicht mehr ausgeglichen, d. h. es werden mehr Kalorien gegessen (und getrunken) als verbraucht. Der Körper speichert diesen Überschuss in Form von Fettgewebe.

Gewichtszunahme verhindern, gesund bleiben und trotzdem genussvoll essen. „Gute“ Futterverwerter brauchen einfach mehr an Alltagsbewegung, um nicht an Muskelmasse zu verlieren, denn Muskeln verbrauchen Kalorien und Bewegung steigert den Energiebedarf.

Zum Dicksein verurteilt?

Im Erbgut kann zwar die Veranlagung für einen niedrigeren Energieumsatz festgelegt sein, das heißt aber nicht, dass Sie deshalb zunehmen müssen oder zwangsläufig nicht abnehmen können. Mit der richtigen Lebensweise können Sie eine



So viel Energie verbrauchen wir (abhängig von der körperlichen Betätigung)

	Frauen	Männer
19 bis 25 Jahre	1.900–2.500 kcal	2.500–3.000 kcal
25 bis 51 Jahre	1.900–2.400 kcal	2.400–3.100 kcal
51 bis 65 Jahre	1.800–2.300 kcal	2.200–2.800 kcal
ab 65 Jahre	1.600–2.100 kcal	2.000–2.500 kcal

Wie es zu Übergewicht kommt



Ursachen für Übergewicht können sein

- Folge von vielen einseitigen Diäten (sog. Jo-Jo-Effekt)
- Bewegungsmangel
- falsche Lebensmittel- und Getränkeauswahl (Fett, Zucker, Alkohol)
- falsches Essverhalten (Ärger, Stress, Trauer, Langeweile)
- Erkrankungen und bestimmte Medikamente

Unser Essverhalten und unsere Essgewohnheiten werden oft schon in der Kindheit geprägt. Eltern, Großeltern und Freunde können durch ihre Vorbildwirkung unsere Gewohnheiten entscheidend beeinflussen.

Wichtig zum Erkennen und Auffinden falscher Essgewohnheiten und falschen Essverhaltens ist das Führen eines Ernährungstagebuchs. Schreiben Sie auf, was, wann und warum Sie essen. Nur wenn Sie ihre Essmotive genau erkennen, können Sie auch bewusst gegensteuern.

Beispiel für ein Esstagebuch

Uhrzeit	Was esse/ trinke ich?	Warum esse ich?	Ich tu während des Essens ...
6.45 – 7.00	1 Häferl Kaffee, 1 Semmel, mit Butter und Marmelade	Mein übliches Frühstück, Hunger	Radio hören
10.30	1 Schokoriegel, 1 Häferl Kaffee	Stress mit Chef	Telefonieren
13.00 – 13.30	Nudelsuppe, Krautsalat, Gulasch mit Knödel, Sachernutten, 1 Glas Wasser	Mittagessen mit Kollegen, Hunger	Tratschen
17.30	Pizzastangerl	Heißhunger	Einkaufen
19.00 – 19.15	Salat mit Ei, 2 Glas gespritzter Apfelsaft	Abendessen Hunger, müde	Fernsehen



Wie es zu Übergewicht kommt

Unausgewogene Diäten sind Stress für den Körper

Es gibt wohl kein Lebensmittel, das nicht schon einmal für eine Schlankheitsdiät empfohlen wurde und nahezu monatlich erscheinen neueste und oft spektakuläre Diätempfehlungen:

Eier-, Steak-, Kartoffel-, Ananas-, Zitronensaft- oder Reiskuren, Blutgruppendiät, Trennkost, Atkins-Diät, Glyx-Diät, Schlank im Schlaf, Metabolic-Balance etc. sollen innerhalb kurzer Zeit die Kilos zum Schmelzen bringen und versprechen dauerhafte Traumfigur.



Check für Ihren „Diätplan“

sinnvoll	nicht empfehlenswert
abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl, macht satt und schmeckt	unausgewogene und einseitige Lebensmittelauswahl (weniger als fünf verschiedene Lebensmittel pro Tag)
kennt keine Verbote	bestimmte Lebensmittel sind streng verboten
verringert das Gewicht langsam in kleinen Schritten, keine Versprechungen	verspricht hohen Gewichtsverlust in kurzer Zeit (z. B. drei Kilo in drei Tagen)
berücksichtigt persönliche Vorlieben und Abneigungen	ist häufig mit dem zusätzlichen Verkauf von sog. „Wunder- und Schlankheitsmitteln“ verbunden
vermittelt einen neuen Ess- und Lebensstil, den man auf Dauer halten kann und der ausreichend Bewegung integriert	verspricht eine Gewichtsreduktion ohne Änderung der Essgewohnheiten und gibt keine Empfehlungen für eine dauerhafte Ernährungsumstellung nach der Diät

Quelle: aid

Wie es zu Übergewicht kommt

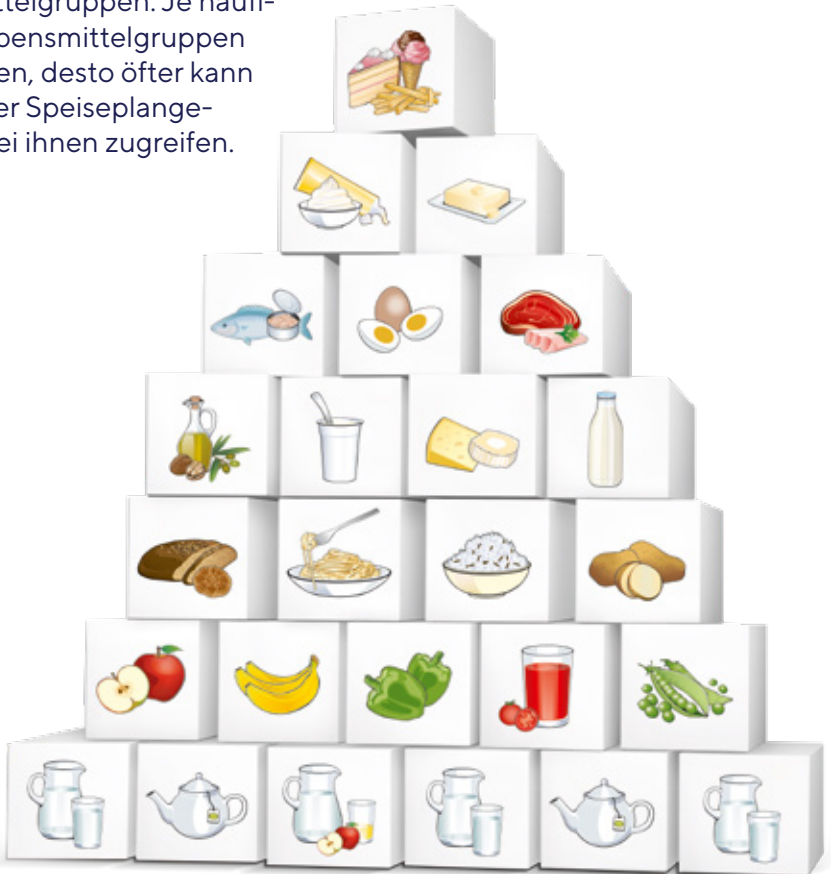


Auch das Geschäft mit den Diätprodukten boomt. Regelmäßig kann man in Zeitungen, Zeitschriften oder im Onlineshop Anzeigen für Fettkillerpillen, Schlankheitsdrinks und -pulver finden. Aber auch in Apotheken und Drogerien können Sie viele dieser Produkte kaufen. Eines steht fest: **die Pille und das Pulver, die überflüssiges Fett einfach wegschmelzen, gibt es nicht** und manche Präparate können sogar gesundheitliche Schäden verursachen – also Finger weg davon!

An einer gut durchdachten Lebensmittel- und Getränkeauswahl, einer Veränderung des Essverhaltens und entsprechenden körperlichen Aktivitäten führt einfach kein Weg vorbei.

Als Leitlinie für die richtige Lebensmittelauswahl kann immer die **Ernährungspyramide** herangezogen werden. Sie ist eine wichtige Orientierungshilfe für die richtigen Mengen und das richtige Verhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen. Je häufiger die Lebensmittelgruppen vorkommen, desto öfter kann man bei der Speiseplangestaltung bei ihnen zugreifen.

› **Tipp zum Weiterlesen:**
Kritisch beleuchtet werden die verschiedensten Schlankheitsdiäten auf unserer Homepage www.gesundheitskasse.at/diaetendschungel



So geht's step by step zum Wohlfühlgewicht



Auch wenn die Waage zu viele Kilos anzeigt, kann ihr Traum vom Wohlfühlgewicht wahr werden. Planen Sie ihre Gewichtsreduktion über einen längeren Zeitraum und nehmen Sie sich nicht zuviel auf einmal vor, denn einen kleinen Hügel kann man leichter erklimmen als einen mächtigen Berg.

Wichtig für ihre geplante Gewichtsreduktion

- Ein **individuelles Körpergewicht bestimmen** und einen **realistischen Zeitrahmen festsetzen**. Verabschieden Sie sich von den Begriffen „Idealgewicht“ oder „Idealmaße“ –
- Das **Essverhalten beobachten** und ein **Esstagebuch** führen, denn nur so können „schlechte“ Angewohnheiten entdeckt, bewusst wahrgenommen und geändert werden.

vielleicht reichen auch schon 5 Kilo weniger um sich wohler und gesundheitlich besser zu fühlen. Ein Gewichtsverlust von 1 bis 2 kg pro Monat reicht vollkommen – stellen Sie sich vor, dass Sie so doch immerhin 12 kg im Jahr abnehmen können! Wir beraten Sie und helfen Ihnen in einem persönlichen Gespräch gerne bei der Festlegung Ihrer individuellen Ziele.

- Erstellen Sie einen **Ernährungsplan**. Die Ernährungspyramide als Checkliste für die Wochenplangestaltung und das Ernährungsprotokoll sind jetzt genau die richtigen Hilfsmittel, um Ihren individuellen Speiseplan zusammenzustellen. Achten Sie vor allem auf regelmäßige Mahlzeiten und genügend Trinkflüssigkeit.
- Mehr Zeit für **Bewegung und Entspannung** – auch das gehört zu einem gesunden Lebensstil. Bewegung kurbelt den Energieverbrauch an, und Entspannung beugt unbedachtem Nebenbeiessen und Stressessen vor.

Abnehmen und Bewegung

Viel Bewegung und Sport helfen beim Abnehmen und Gewicht halten. Außerdem wirkt sich der körperliche Ausgleich positiv auf das Körpergefühl und das seelische Gleichgewicht aus. Sport und Bewegung helfen Stress abzubauen, haben eine ausgleichende Wirkung auf Bluthochdruck, Fett- und Zuckerstoffwechsel und unterstützen das Immunsystem.

Es muss nicht immer ein Sportclub oder ein Fitnessstudio sein, auch in den Alltag lässt sich mehr Bewegung bringen, wenn Sie z. B. die Treppe statt den Lift benutzen oder mit dem Rad in die Arbeit fahren oder eine Busstation auslassen und zu Fuß gehen oder die Haus- und Gartenarbeit flott erledigen.



So geht's step by step zum Wohlfühlgewicht

Wenn Sie bewusst sportliche Aktivitäten einplanen, um die Gewichtsreduktion zu unterstützen, beachten Sie folgende Punkte:

- Für die optimale **Aktivierung von Herz und Kreislauf** mindestens dreimal wöchentlich Ihren Sporttermin einplanen. Zum **Abbau von Körperfett** zählt die Kalorienbilanz. Am besten geeignet ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, das für den Muskelaufbau besonders wichtig ist.
- **Gelenk- und rüchenschonende Sportarten sind:** Schwimmen, Rad fahren, Aquagymnastik, Walken, Wandern, Langlaufen, Crosstraining, Training am Laufband, mit Fahrrad- oder Ruderergometer.
- **Moderates Krafttraining:** z. B. Hanteltraining, Teraband, aber auch Schwimmen und Aquagymnastik.
- **Trainieren Sie im richtigen Tempo** – Sie müssen keinen Rekord aufstellen und dürfen auch Pausen machen. Ihr Tempo ist dann richtig, wenn Sie nicht völlig außer Atem kommen und nach dem Sport angenehm müde sind, aber nicht erschöpft.
- **Beginnen Sie langsam** und steigern Sie Ihre Aktivitäten nach und nach.
- **Training zu zweit** oder in der Gruppe ist **motivierender**, suchen Sie sich Partner (Freunde, Nachbarn, Sportverein, Fitnessclub etc.).
- Wenn Sie **gesundheitliche Probleme** haben oder schon **älter sind**, dann machen Sie einen Beratungstermin beim Arzt, der Ihnen hilft, die für Sie **geeignete Sportart und Intensität** zu wählen.



Energieverbrauch durch Bewegung

Lebensmittel/ Getränke	Kalorien	Bewegungsbeispiele für den Abbau
1 Paar Frankfurter mit Semmel	460 kcal 1.914 kJoule	ca. 2 1/2 Std. Hausputz
1 Leberkäsemmel	580 kcal 2.412 kJoule	ca. 3 Std. Radfahren
1 Wiener Schnitzel mit Pommes	750 kcal 3.120 kJoule	ca. 1 1/2 Std. Schwimmen
1 Pizzaschnitte	650 kcal 2.704 kJoule	ca. 3 1/2 Std. Spaziergang
1 Big Mac	505 kcal 2.100 kJoule	ca. 1 1/2 Std. Tischtennisspielen
1 Seidel Bier (0,3 l)	140 kcal 582 kJoule	ca.1 Std. Fußballspielen
100 g Kartoffel-Chips	540 kcal 2.246 kJoule	ca. 1 Std. Schneeschaufeln
1 Tafel Schokolade (100 g)	540 kcal 2.246 kJoule	ca. 1 Std. Joggen
1 kleine Schaumrolle	270 kcal 1.123 kJoule	ca. 3/4 Std. Gartenarbeit
2 Kugeln Fruchteis (75 g)	120 kcal 499 kJoule	ca. 1 Std. Federballspielen

Angaben sind Durchschnittswerte, die je nach Alter und Trainingszustand differieren können

So geht's step by step zum Wohlfühlgewicht

Vorsicht Fettfalle

Die kulinarischen Vorlieben in den österreichischen Küchen zeichnen sich meist durch üppige und fettreiche Speisen aus. Der durchschnittliche Fettbedarf liegt zwischen 60 und 80 g/Tag. Tatsächlich wird aber oft doppelt so viel gegessen. Dieses Zuviel macht sich über kurz oder lang an Hüfte und Bauch bemerkbar.

Besonders leicht übersieht man dabei das so genannte „versteckte Fett“ in Milch, Milchprodukten, Käse, Fleisch, Wurst, Süßigkeiten und Fertigprodukten. Ohne Fett funktioniert unser Organismus zwar nicht, aber wenn Sie Ihr Gewicht erfolgreich reduzieren möchten, versuchen Sie mit **rund 50 g Fett/Tag** auszukommen – jeweils die Hälfte davon sichtbar und versteckt (= je 25 g).



Einfach- und mehrfach-ungesättigte Fettsäuren wirken sich u. a. positiv auf Herz und Kreislauf aus. Bevorzugen Sie deshalb Pflanzenöle zur Zubereitung der Speisen. Hochwertige Öle sind Olivenöl und Rapsöl. Für Rohkost und Salate schmecken auch kaltgepresste Öle mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren (besonders gut für die Herzgesundheit): **Leinöl, Walnussöl, Hanföl.**

Meeresfisch und heimische Kaltwasserfische enthalten besonders viel hochwertige

Fettverbrauch sichtbar (25 g)

1 Teelöffel Butter aufs Brot	5 g
2 Teelöffel Salatöl	10 g
2 Teelöffel Öl zum Kochen	10 g

Fettverbrauch unsichtbar (25 g)

1 Glas Buttermilch	2,5 g
2 Scheiben Käse 35 % F.i.T.	8 g
1 Forellenfilet	4 g
1 Ei	5,9 g
8 g Mandeln	4,6 g

Omega-3-Fettsäuren und können den Speiseplan einmal pro Woche bereichern: Forelle, Saibling, Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering. Natürlich können Sie auch alle anderen Fischarten verwenden.

Tierische Fette liefern zu viel **gesättigte Fettsäuren**, die sich ungünstig auf den Fettstoffwechsel auswirken. Deshalb Fleisch- und Wurstportionen reduzieren und magere Sorten bevorzugen. Wählen Sie bei Milchprodukten und Käse fettreduzierte Sorten und verbannen Sie Schlagobers und Sauerrahm aus der „Alltagsküche“. Dadurch sparen Sie Fett und Kalorien. Denken Sie daran,

dass in einem halben Becher Schlagobers schon **4 1/2 Esslöffel (= 45 g) Fett** stecken – fast Ihr ganzer Tagesfettbedarf, wenn Sie abnehmen möchten ...

F.i.T. – was ist das?

Auf den Käseverpackungen findet man die Angabe über den Fettgehalt in Form von F.i.T. (= Fett in der Trockenmasse). Daraus errechnet sich durch einfache Multiplikation mit einem bestimmten Faktor für die Käseart der absolute Fettgehalt pro 100 g.

› Beispiel:

100 g Gervais mit 65 % F.i.T. enthalten **19,5 g Fett (65 x 0,3)**

Käseart	Beispiele	F.i.T.-Gehalt x (mal)
Hartkäse	Emmentaler, Bergkäse, Parmesan	0,6
Schnittkäse	Edamer, Geheimratskäse, Tilsiter, Gouda, Butterkäse, Blau- u. Grünschimmelkäse	0,5
Weichkäse	Camembert, Brie, Schlosskäse, Romadur, Limburger	0,4
Frischkäse	Gervais, Cottage Cheese, Topfen	0,3

So geht's step by step zum Wohlfühlgewicht



Die richtigen Sattmacher

Wenn Sie abnehmen möchten, heißt das nicht, dass Sie auch hungern müssen, denn Brot und Beilagen – die wichtigen Sattmacher – sind nicht verboten! Achten Sie auf die richtige Auswahl und bevorzugen Sie Brot aus Vollkorngetreide und bei Beilagen Kartoffeln und ebenfalls Vollkorngetreideprodukte. Sie liefern wertvolle Ballaststoffe, die den Blutzucker regulieren und für eine lange Sättigung sorgen. Zusätzlich unterstützen Ballaststoffe die Verdauungstätigkeit und helfen, den Cholesterinspiegel zu regulieren.

Wenn Sie bisher keine Vollkornprodukte gegessen haben, dann beginnen Sie langsam mit der Umstellung, damit Sie keine Magen- oder Darmprobleme bekommen, und wählen Sie Sorten aus fein vermahlenem Vollkorngetreide. Vergessen Sie auch nicht, ausreichend zu trinken, denn die Ballaststoffe brauchen viel Flüssigkeit, um aufquellen zu können.

› **Tipp:** Nicht jedes dunkle Brot ist aus vollem Korn – die dunkle Farbe kann auch von Malzextrakt oder Glukosesirup (Traubenzucker) kommen. Vollkornbrot ist nicht dunkel, sondern hat eine ähnliche Farbe wie Mischbrot. Achten Sie bei verpacktem Brot auf die Zutatenliste, bei offenem Brot fragen Sie Ihren Bäcker.

Auch bei Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten und Obst dürfen und sollen Sie reichlich zugreifen. Gemüse und Obst sind kalorien- und fettarm (Ausnahme: Avocados und Oliven), füllen den Magen und liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzenschutzstoffe und Ballaststoffe.

› **Tipp:** nach dem Motto „Iss fünf am Tag“ (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst) zu jeder Hauptmahlzeit Gemüse/Salat, als Zwischenmahlzeit und/oder Nachtisch Obst. Salate oder Rohkost als Vorspeise sind die idealen Magenfüller und sorgen dafür, dass schon vor der Hauptspeise „der erste Hunger“ vergeht.

Essen – wie oft am Tag?

Um Heißhungerattacken vorzubeugen, sind regelmäßige Mahlzeiten notwendig. So kann der Körper gleichmäßig mit Energie und Nährstoffen versorgt werden, der Blutzuckerspiegel bleibt konstant und sorgt dafür, dass Sie den ganzen Tag fit und leistungsfähig bleiben.

Für die meisten Menschen sind fünf kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt optimal, um die natürliche Leistungskurve zu unterstützen. Als kleine Zwischenmahlzeiten sind Obst, zuckerfreie Milchprodukte oder auch Vollkornbrote mit magerem Belag oder Gemüse ideal.

Manche Menschen kommen allerdings mit drei Mahlzeiten am Tag besser zurecht – probieren Sie einfach aus, was Ihrem Körper besser bekommt und womit Sie sich wohl und leistungsfähig fühlen.

› **Noch ein Tipp:** langsam essen, gut kauen und bewusst genießen – unser Sättigungszentrum im Kopf wird erst nach 20 bis 30 Minuten aktiviert, also nehmen Sie sich die Zeit zum Genießen!

Wasser – Schlankmacher Nummer eins

Viel und regelmäßig trinken füllt den Magen, kann den Appetit und das erste Hungergefühl bremsen. Der tägliche Bedarf an Trinkflüssigkeit liegt zwischen 1,5 und 2 Litern. Wenn Sie Gewicht verlieren, dann brauchen Sie noch mehr Flüssigkeit, um die vermehrt anfallenden Abbauprodukte des Stoffwechsels auszuscheiden (z. B. Harnsäure).



So geht's step by step zum Wohlfühlgewicht

› Tipps für Trinkfaule

- Tagesgetränke schon am Morgen vorbereiten (Wasserflasche, Thermoskanne mit Tee)
- kleine Mengen zwischendurch trinken (jede Stunde ein Glas)
- Abwechslung bei der Getränkeauswahl
- nicht auf den Durst warten
- Trinkprotokoll führen

Die idealen „Durstlöscher“

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- ungezuckerte Tees
- verdünnte, naturreine Fruchtsäfte

Light-Produkte: sinnvolle Alternative?

Manche Lightprodukte enthalten zwar weniger Fett, dafür aber mehr Zucker als herkömmliche Produkte und so kann der Kaloriengehalt trotzdem hoch sein. Es lohnt sich, Light-Produkte auch immer mit dem Original zu vergleichen, denn meist ist der Unterschied nur minimal. Gerade bei Milchprodukten und Käse gibt es „natürliche“ Lightprodukte, wie Magerjoghurt und -milch, Magertopfen, Hüttenkäse und Buttermilch. Verführerisch ist auch die Annahme, dass Light-Produkte eben besonders „leicht“ sind, weshalb man bei ihnen gerne zwei- oder dreimal zu oft zugreift.

Wussten Sie, dass Getränke oft viel versteckten Zucker enthalten und damit viele versteckte Kalorien?

1 Liter Cola	27 Stk. Zucker
1 Liter Limonade	bis zu 32 Stk. Zucker
1 Liter Eistee	20 Stk. Zucker
1 Liter Wellness-Mineralwasser	bis zu 17 Stk. Zucker
isotonische Sportgetränke	bis zu 19 Stk. Zucker

Zubereitungstipps

- **Wählen Sie die fettarme Zubereitung:** Kochen, Dünsten, Dämpfen, Grillen, Garen in Folie oder im Römertopf.
- **Vermeiden Sie fettreiche Zubereitung:** in Fett herausbacken wie bei Wiener Schnitzel, Pariser Schnitzel, Gemüse in Backteig, Pommes frites etc.
- **Zum Binden von Suppen und Saucen** eignen sich mitgegartes Wurzelgemüse und Brotrinden, geriebene Kartoffeln und anschließendes Passieren oder Pürieren mit dem Mixstab.
- **Fettarm Saucenbinden** können Sie auch mit einer (Vollkorn-) Mehl-Magermilchmischung oder mit Kartoffelpüreepulver. Zum Abrunden können Sie vor dem Servieren einen Löffel Joghurt, Kefir oder Sauerrahm verwenden
- **Bei der Zubereitung von Gemüse** wenig Garflüssigkeit nehmen und nicht zu weich kochen. Sehr nährstoffschonend

ist die Zubereitung in einem Gemüsedampfsieb oder im Dampfgarer. Zum Binden von Gemüse pürieren Sie einen Teil mit dem Stabmixer.

- **Experimentieren Sie** mit verschiedenen Zubereitungstechniken **aus anderen Ländern**, so z. B. ist das Kochen im Wok sehr fettsparend.
- Verwenden Sie Pfannen mit hochwertiger **Antihaftbeschichtung**.



So geht's step by step zum Wohlfühlgewicht

Feiertagsplanung

- Erstellen Sie schon einige Tage vorher einen Feiertags-Menüplan und errechnen Sie die genauen Zutatenmengen.



Beispiele für die Menüplangestaltung

Besser so!	So nicht!
<ul style="list-style-type: none"> – Fettfreie Grießsuppe mit Gemüsestreifen – gekochter Tafelspitz mit Blattspinat natur und Stampfkartoffeln – Bratäpfel mit Preiselbeerfülle 	<ul style="list-style-type: none"> – Rindsuppe mit Grießnockerl – gekochter Tafelspitz mit Cremespinat und Röstkartoffel – Apfelstrudel mit Blätterteig und Schlagobers
<ul style="list-style-type: none"> – Nudelsuppe – kleines Wiener Schnitzel vom Filet mit Salat-Rohkostteller – Obstsalat mit 1 Kugel Zitroneneis 	<ul style="list-style-type: none"> – Nudelsuppe – Wiener Schnitzel vom Schopf mit Pommes frites – gemischtes Eis mit Schlagobers
<ul style="list-style-type: none"> – klare Gemüsesuppe – Rindsbraten mit ungebundener Wurzelgemüsesauce, Bandnudeln ohne Butter und Blattsalat – Schokoladepudding 	<ul style="list-style-type: none"> – eingebrannte Gemüsesuppe – Rindsbraten in Rahmsauce mit Butternudeln – Sacherschnitte
<ul style="list-style-type: none"> – Salat mit Buttermilch-Kräuter dressing – Spaghetti mit Zucchini-Tomatensauce – Erdbeer-Topfencreme 	<ul style="list-style-type: none"> – Gemischter Salat mit Rahmdressing – Spaghetti mit Fleischsauce – Tiramisu



Einladungen

- Berechnen Sie für Fleisch und Wurst kleinere Mengen als üblich und erhöhen Sie die Beilagemengen bei Gemüse, Salat und Kartoffeln.
- Schreiben Sie eine Einkaufsliste.
- Kaufen Sie keine Sonderangebote oder Großpackungen ein.
- Suchen Sie Rezepte, bei denen wenig oder kein Fett/Öl für die Zubereitung notwendig ist.
- Beginnen Sie in der Menüfolge immer mit Salat oder Rohkost als Vorspeise.
- Wählen Sie für Desserts Zubereitungen mit Obst und/oder Magermilchprodukten aus.
- Wenn Sie Mehlspeisen und Kuchen zubereiten, bevorzugen Sie Teige, die **ohne bzw. mit sehr wenig Fett** auskommen: Sparbiskuit, ausgezogener Strudelteig, einfacher Germteig, Kartoffel-Germteig, Topfenteig. Verzichten Sie auf Füllungen oder Verzierungen mit Schlagobers und Buttercreme.
- Laden Sie Ihren Teller voll mit Gemüse, Salaten und fettarmen Beilagen.
- Betonen Sie mit Nachdruck, dass Sie satt sind und nichts mehr essen können.
- Fragen Sie nach dem Rezept und zeigen Sie so Ihr Interesse.
- Versuchen Sie bei Speisen, die sehr „üppig“ sind, die Sie aber gerne essen, kleine Portionen zu nehmen, diese aber extrem langsam und mit Genuss zu essen.
- Wählen Sie bei Buffets nur 1 oder 2 Speisen aus – ständig wechselnde Geschmacksrichtungen erhöhen den Appetit und verzögern das Gefühl des Sattseins.
- Essen Sie sehr langsam, machen Sie immer wieder kleine Pausen, trinken Sie zwischendurch viel Wasser.
- Bei alkoholischen Getränken beschränken Sie sich auf ein Glas zum Anstoßen.

So geht's step by step zum Wohlfühlgewicht

Und so kann ein Tagesspeiseplan aussehen

Rezeptvorschläge bei Ihrer Österreichischen Gesundheitskasse.

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> - 2 handtellergroße Scheiben Vollkornschrotbrot - 1 TL (= 5 g) Butter, 1 TL Marmelade - 2 EL Hüttenkäse mit Schnittlauch, 1 Kiwi
Jause	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Becher (180 g) Magerjoghurt mit - 100 g Erdbeeren
Mittag	<ul style="list-style-type: none"> - fettfreie Maisgrieß-Karottensuppe - Lauchkuchen - Blattsalate mit Essig-Öl-Marinade
Jause	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Apfel
Abend	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Roggenweckerl mit Magerschinken - Tomaten- und Gurkenscheiben
Über den Tag verteilt	<ul style="list-style-type: none"> - 1,5 bis 2 Liter energiefreie/-arme Getränke



Gute Wahl: Lebensmittel und Getränke

Getränke

täglich ca. 2 l

Die Mengenangaben in diesem Kapitel entsprechen einer durchschnittlichen Tagesenergiemenge von 1.400 kcal und rund 50 g Fett und müssen dem individuellen Bedarf entsprechend angepasst werden.

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> – Leitungs-, Mineral-, Tafelwasser (nach Belieben mit etwas Zitronen-, Limetten- oder Grapefruitsaft) – Kräuter-, Früchtetee, Schwarz- und Grüntee – Kaffee bis zu 4 Tassen – verdünnte Gemüse- und Obst-säfte ohne Zuckerzusatz (1:3) 	<ul style="list-style-type: none"> – Limonaden, Sirup, Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar, Eistee, Süßmost – Milchmixgetränke, Molkegetränke – Energydrinks, Isogetränke – sog. Wellnessmineralwässer – alkoholische Getränke

Obst

täglich 2 Portionen
(= 2 Hand voll = 250 bis 300 g)



Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> – jede Sorte, am besten roh – Maroni 	<ul style="list-style-type: none"> – gezuckertes Dosenobst – Trockenfrüchte und Nüsse in großen Mengen (hoher Zucker- bzw. Fettanteil)

Gute Wahl: Lebensmittel und Getränke

Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte

täglich 3 Portionen (= 3 bis 4 Hand voll = ca. 500 g, davon 1/3 Rohkost)

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> - alle Sorten als Rohkost, Salat, Naturgemüse, ungebundene Suppen - alle Pilzsorten 	<ul style="list-style-type: none"> - Gemüse gebacken, eingebrannt, in Rahmsauce - gebundene Suppen - Gemüsemayonnaise - Pilze gebacken

Brot und Gebäck

täglich 2 Scheiben oder 2 Stück Gebäck

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> - Vollkornbrot und -gebäck, Vollkorntoastbrot, Roggen-, Dinkelbrot, Schwarzbrot 	<ul style="list-style-type: none"> - Weißbrot, Gebäck aus Weißmehl, Toastbrot, Zwieback, Milchbrot, Briochegebäck



Beilagen und Getreideprodukte

täglich 1 bis 2 Portionen

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none">- Kartoffeln 150 bis 200 g, gekocht- Vollkorngetreide, Naturreis 150 g, gekocht- Vollkornteigwaren 200 g, gekocht- zuckerfreies Müsli (ohne Fettanteil) ca. 3 Esslöffel = 35 g- Getreide, Vollkorn Grieß, Vollkornflocken, Vollkornmehl ca. 2 Esslöffel = 30 g	<ul style="list-style-type: none">- Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Rösti, Chips- herkömmliche Nahrungsmittel: Grieß, Brösel, Nudeln, Reis, Nockerl- Knödelbrot- Cornflakes, Fertigmüsli mit hohem Zucker- und Fettanteil



Gute Wahl: Lebensmittel und Getränke

Milch und Milchprodukte

täglich 3 Portionen Milchprodukte

(z. B. 1 Tasse Milch, 1 Becher Joghurt und 2 Scheiben Käse)

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> - fettreduzierte Milchprodukte wie Buttermilch, Acidophilusmilch 1,6 %, Magerjoghurt 1 – 1,5 %, Milch 1 – 1,5 % - Käse bis ca. 35 % F.i.T. (z. B. Bierkäse, Käse nach Holländer Art, Romadur, Schlosskäse, Joghurtkäse etc.), Magertopfen, Landfrischkäse, fettarmer Frischkäse - Sojamilch, Reismilch, Hanfmilch (alle mit Calciumzusatz) 	<ul style="list-style-type: none"> - Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraiche, größere Mengen an Vollmilch und Vollmilchprodukten - handelsübliches Fruchtjoghurt, Trinkjoghurt, Molkegetränke (hoher Zuckergehalt), Milchmischgetränke, Milchdesserts - Käse ab 45 % F.i.T. in größeren Mengen - handelsübliche Topfenaufstriche > 10 % Fettanteil - vollfetter Frischkäse (Gervais)

Eier

1 bis 3 Stück pro Woche



Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> - hartes Ei, pochiertes Ei, Rührei - Spiegelei ohne/wenig Fett - Ei zum Kochen und Backen 	<ul style="list-style-type: none"> - fette Eierspeisen, Spiegelei mit Speck - Mayonnaise

Fleisch- und Wurstwaren

100 bis 150 g pro Woche

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none">– magere Sorten (bis höchstens 10 % Fettanteil): Krakauer, Schinkenwurst, fettreduzierte Putenwurst, Rindersaftschinken, magerer Rohschinken, gekochter Schinken, magerer kalter Braten, Bündnerfleisch, Roastbeef, Lachsschinken, Lammschinken, Corned Beef– selbst zubereitete Rindfleisch-, Geflügel-, Wurstsalate mit magerer Wurst– Schinkensulz, Tafelspitzsulz, Gemüsesulz	<ul style="list-style-type: none">– fette Wurstsorten: Kalbsspariser, Extrawurst, Polnische, Wiener, Mortadella, Blut- und Leberwurst, Mettwurst, Streichwurst, Pasteten, Leberkäse etc.– Dauer- und Hartwürste: Salami, Kantwurst, Braunschweiger etc.– Würstel: Frankfurter, Knacker, Augsburger, Debreziner, Brat- und Weißwürstel etc.– handelsübliche Fleisch- und Wurstsalate mit Mayonnaise- oder Rahmdressing, Gabelbissen– Haussulz, Extrawurstsulz



Gute Wahl: Lebensmittel und Getränke

Fleisch

2 – 3 x pro Woche à 125 g Rohgewicht (= ca. handtellergroße Portion)

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> – mageres Fleisch von Rind, Lamm, Kalb, Wild, Kitz, Pferd, Kaninchen, Schwein, Huhn, Pute, Wildgeflügel 	<ul style="list-style-type: none"> – alle fetten Fleischteile (Schopfbraten, Bauchfleisch, Rostbraten etc.), gemischtes Faschiertes, fettes Geflügel, Fleischkonserven

› **Hinweis:** sichtbares Fett und Geflügelhaut entfernen

Fisch

1 – 2 x pro Woche à 150 g (= handgroße Portion)

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> – alle frischen oder tiefgekühlten Fischarten: Forelle, Saibling, Zander, Barsch, Dorsch, Kabeljau, Seelachs, Seehecht, Seezunge, Rotbarsch etc. – Austern, Garnelen, Muscheln, Schrimps – fettarm zubereitet – auch fetttere Sorten wie Lachs, Thunfisch, Hering, Makrelen (enthalten günstige Omega-3-Fettsäuren) 	<ul style="list-style-type: none"> – Fischkonserven mit fetten Saucen, Fischsalate mit Rahm/Mayonnaise

› **Hinweis:** Meeresfrüchte enthalten relativ viel Cholesterin!

Fette & Öle

täglich 2 bis 3 TL zum Kochen und für Salat (= 10 bis 15 g),
1 bis 2 TL zum Aufstreichen (= 5 bis 10 g)

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none">- Butter, ungehärtete Margarine- zum Kochen: Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl etc.- für Salate: Kürbiskernöl, Walnussöl, Hanföl, Leinöl etc.	<ul style="list-style-type: none">- Butter in größeren Mengen, Milchmargarine- Kokosfett, Palmkernfett, Back- und Frittierfette- Schmalz, Rinderfett, Grammeln, Speck



Gute Wahl: Lebensmittel und Getränke

Süßes

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> - Zucker - in kleinen Mengen als Gewürz! - Süßstoff - bei Bedarf sparsam verwenden z. B. für Getränke - wenig Honig und Marmelade aufs Brot, ins Joghurt - selbst gemachte zucker- und fettreduzierte Mehlspeisen und Kuchen ab und zu als „Extragenuss“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Zucker, Honig und Marmelade in größeren Mengen - Diabetikerzucker, Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit), Fruchtzucker - Diabetikersüßwaren, Diabetikermehlspeisen - herkömmliche Mehlspeisen, Kuchen, Waffel und Kekse - Schokolade, Zuckerl, Marzipan, Pralinen, Eis, Kakaogetränke

› **Als kleines „Extra“ mit jeweils 100 kcal darf man sich ab und zu vergönnen:**

- 5 Walnüsse oder
- 1 Kugel Eis oder
- 1 Fruchteis am Stiel oder
- 1 Rippe Milkschokolade oder
- 1 Schokoriegel oder
- 3 Stück Schoko-Minz-Blättchen oder
- 2 Stück kleine Pralinen oder
- 14 Stück Gummi-Bärli oder



- 10 Stück Chips oder
- 1/8 l trockenen Wein oder
- 1 Glas Bier oder
- 50 g getrocknete Papaya.

Mehr Information zum Thema



Literaturquellen

- › Österreichischer Ernährungsbericht
- › Die österreichische Ernährungspyramide
www.bmg.gv.at
- › aid@infodienst

Bücher sind in der Gesundheitsbibliothek des Gesundheits-Informations-Zentrums in der ÖGK in Salzburg kostenfrei entlehnbar. (Adresse: s. Impressum)

Literaturtipps zum Weiterlesen

- › www.eatsmarter.de
- › Elisabeth Fischer
Die schlanke Küche: So gut schmeckt das Wunschgewicht.
Kneipp Verlag
- › **Das neue Kochbuch durchs Jahr.**
Stiftung Warentest
- › Dagmar von Cramm
Familie in Form: Schlank werden, schlank bleiben.
Stiftung Warentest
- › Carla Bennini
Hantel-Quickies: Mit kleinen Gewichten zu schönen Muskeln.
Blv Buchverlag

Ihre Ansprechpartnerin für Ernährungs- und Diätberatung

Gabriele Scheberan

Diätologin

Tel. 05 0766-178126

E-Mail: ernaehrung-17@oegk.at

EINFACH, SICHER & BEQUEM

Unsere Online-Services

Erledigen Sie Anträge & Meldungen online: *

- Rechnung Ihres Wahlarztes einreichen
- Versicherungsdatenauszug erstellen
- Kinderbetreuungsgeld beantragen
- Selbstversicherung beantragen
- Gesundheitsmeldung nach Krankenstand
- Leistungsinformation (LIVE) ansehen
- Pensionskonto einsehen

... [u.v.m.](#)



www.meinesv.at

* Für unsere e-Services benötigen Sie die kostenlose Handy-Signatur – Ihre amtliche elektronische Unterschrift. Alle Infos auf www.handy-signatur.at