

Der Weg zu einem leichteren Leben

Ernährungsempfehlungen bei Übergewicht



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

„Gesundheit ist unser höchstes Gut!“

Gesundheit ist aber nicht selbstverständlich, deshalb sollte man besonders darauf achten. Trotzdem gehen wir allzu sorglos mit unserem Körper um. Es wird zu viel gegessen, oft auch noch zu einseitig und es wird vor allem zu viel Alkohol getrunken. Dazu kommen dann meist noch zu wenig körperliche Bewegung und beruflicher Stress. Kein Wunder, dass das Problem Übergewicht im Zunehmen ist. Auch in Österreich hat die Zahl der Übergewichtigen bzw. stark Übergewichtigen (Adipösen) in allen Altersgruppen zugenommen. Nach Angaben des Österreichischen Ernährungsberichts sind rund 40 % der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig oder adipös.

Jeder, der schon einmal versucht hat, überschüssige Kilos los zu werden, weiß wie schwer das sein kann. Viele stellen sich die Frage, wie sie abnehmen können: suchen im Internet nach Übergewichtsberechnern, blättern in Illustrierten oder reden mit Freunden und Bekannten.

Diese Broschüre soll Ihnen rund ums Thema Übergewicht mit Rat und Tat zur Seite stehen. Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie darin nach. Vielleicht ist auch für Sie etwas dabei, um Ihren Weg zu einem leichteren Leben zu finden.

Viel Erfolg wünschen Ihnen Ihre DiätologInnen der Österreichischen Gesundheitskasse.



Inhaltsverzeichnis

Übergewicht - Definition4

Die Fettverteilung macht's 5

Ursachen und Folgen des Übergewichts.....6

Energiebedarf7

PAL - Physical Activity Level8

Berechnung des Energiebedarfs9

3 Grundpfeiler der Therapie9

Ernährungspyramide..... 10

Ernährungsplan.....11

Trinken12

„Dauerhaft Gewicht abnehmen“ aber wie? 14

Unseriöse Angebote: Wundermittel und -diäten 16

Fett: Qualität vor Quantität 18

Fettverbrennung durch Bewegung..... 20

Kräuter und Gewürze 22

Genussregeln 24

Psychogene Essstörung.....26

Häufig gestellte Fragen 27

Tagesbeispiele 30

Ernährungsmedizinische Beratung33

Übergewicht – Definition



© drubig-photo / Fotolia.de

Übergewicht ist definiert als eine Vermehrung von Körperfett, die über das Normalmaß hinausgeht. Die heute übliche Maßzahl zur Beurteilung des Gewichtes ist der Body Mass Index (BMI). Die WHO definiert Übergewicht

als BMI über 25, Adipositas als BMI über 30. Wobei es sowohl geschlechter- als auch altersspezifische Unterschiede gibt. Je älter man ist, umso höher darf der BMI sein – Beispiel: ab 65 Jahre Normalgewicht: BMI 24-27 (laut ESPEN).

DER BMI (BODY MASS INDEX):

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Beispiel: Eine Person, die 170 cm groß und 86 kg schwer ist, hat einen BMI von:

$$\text{BMI} = \frac{86 \text{ kg}}{(1,7\text{m})^2} = 29,8$$

BMI	
<18,5	Untergewicht
18,5 - 25	Normalgewicht
>25	Übergewicht
≥30	Adipositas



© iQconcept / Fotolia.de

Die Fettverteilung macht's

Nicht nur das Ausmaß des Übergewichts ist für die Schwere der Erkrankung maßgeblich, auch die Lokalisation des Fettgewebes ist entscheidend. Ob das Fettgewebe am Bauch oder an den Hüften sitzt (Apfel- oder Birnentyp), beeinflusst entscheidend das Risiko für Begleiterkrankungen.

Eine einfache Bestimmungsmethode ist die Messung des Taillenumfangs. Eine so genannte abdominelle Adipositas liegt bei Männern mit einem Taillenumfang von über 102 cm und bei Frauen mit über 88 cm vor. Ein erhöhter Taillenumfang vergrößert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



© PeJo / Fotolia.de

Taillenumfang und Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

TAILLENUMFANG (CM) MÄNNER	TAILLENUMFANG (CM) FRAUEN	RISIKO FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN
> 94	> 80	erhöht
> 102	> 88	deutlich erhöht

(Quelle: Lean et al, 1995)

Ursachen des Übergewichts

ungesunde Ernährung und mangelnde körperliche Bewegung

seelische Faktoren wie Stress, Depression...

Erbanlage

bestimmte seltene Erkrankungen (fragen Sie Ihren Arzt)

Genetische Veranlagung alleine macht nicht fettleibig. Meist ist es ein Zusammenspiel von Erbanlage und Lebensgewohnheiten, das letztlich zu Übergewicht bzw. Adipositas führt.

Übergewicht und seine Begleiter

Ein hoher Körperfettanteil geht häufig mit Begleiterkrankungen einher, die die Lebensqualität der Betroffenen verschlechtern und deren Lebenserwartung verringern:

Diabetes mellitus Typ 2

Schlaganfall

Herzinfarkt

Bestimmte Krebserkrankungen

Bluthochdruck

Fettstoffwechselstörungen

Atemwegserkrankungen
(Schlafapnoe)

Gelenksbeschwerden

u.a.

Unabhängig davon leiden Adipöse häufig unter psychischen Beeinträchtigungen und sozialer Isolierung.

Energiebedarf

Der menschliche Körper braucht ständig Energie, auch wenn er sich im Ruhezustand befindet. Der Energiebedarf, den der Körper braucht, um die automatisch ablaufenden Lebensfunktionen wie Herztätigkeit, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel aufrechtzuerhalten, wird als Grundumsatz bezeichnet. Sowohl das Alter als auch das Geschlecht beeinflussen den Grundumsatz.

© Monkey Business / Fotolia.de



Durchschnittliche Höhe des Grundumsatzes

ALTER	KÖRPERGEWICHT IN KG		GRUNDUMSATZ (KCAL/ TAG)	
	m	w	m	w
15-19 Jahre	67	58	1820	1460
19-25 Jahre	74	60	1820	1390
25-51 Jahre	74	59	1740	1390
51-65 Jahre	72	57	1580	1270
65 Jahre und älter	68	55	1410	1170

Quelle: D-A-CH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

PAL - Physical Activity Level

Der PAL – „Physical Activity Level“ – erfasst den Einfluss körperlicher Tätigkeit auf den täglichen Energiebedarf. Das bedeutet: Der PAL erhöht den Grundumsatz um einen bestimmten Faktor. Anstrengende

Freizeitaktivitäten, die wöchentlich vier- bis fünfmal über einen Zeitraum von 30 bis 60 Minuten durchgeführt werden, können mit ca. 0,3 PAL-Einheiten veranschlagt werden.

PAL-Werte für unterschiedliche Personengruppen (Erwachsene):

AKTIVITÄT	PAL	GRUPPE
sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	Bettlägerige
sitzende Tätigkeit, wenig Bewegung	1,4 - 1,5	Büroangestellte
sitzende Tätigkeit, zeitweise Bewegung	1,6 - 1,7	Studenten, Kraftfahrer
gehende und stehende Betätigung	1,8 - 1,9	Hausfrauen, Verkäufer, Handwerker
hohe körperliche Beanspruchung	2,0 - 2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Leistungssportler

Quelle: D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Berechnung des Energiebedarfs

Der Zusammenhang zwischen PAL, Grundumsatz (GU) und Gesamtenergieumsatz (EU) kann durch folgende Formel dargestellt werden:

$$\text{GESAMTENERGIEUMSATZ (EU)} = \text{PAL} \times \text{GRUNDUMSATZ (GU)}$$

Quelle: forum.ernaehrung.heute

Eine Empfehlung beim Abnehmen ist, dass der Energiegehalt der Lebensmittelmenge ca. beim Grundumsatz des Betroffenen liegen soll. Stark kalorienreduzierte Diäten (z.B. 800 Kalorien-Diät) bringen nicht den gewünschten Erfolg.

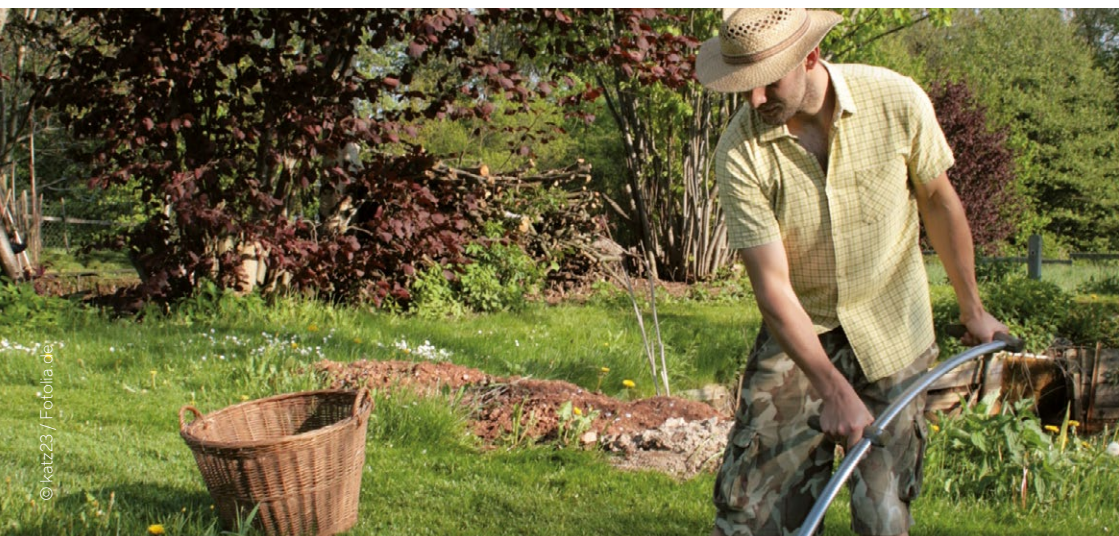
3 Grundsäulen der Therapie

Da Übergewicht bzw. Adipositas eine sehr komplexe Erkrankung darstellt, bedarf es eines interdisziplinären Therapieansatzes:

- Ernährungsberatung und Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie (Ausdauertraining, aber auch Krafttraining)
- Verhaltenstherapie (Stressabbau, Aufwertung des Selbstwertgefühls...)

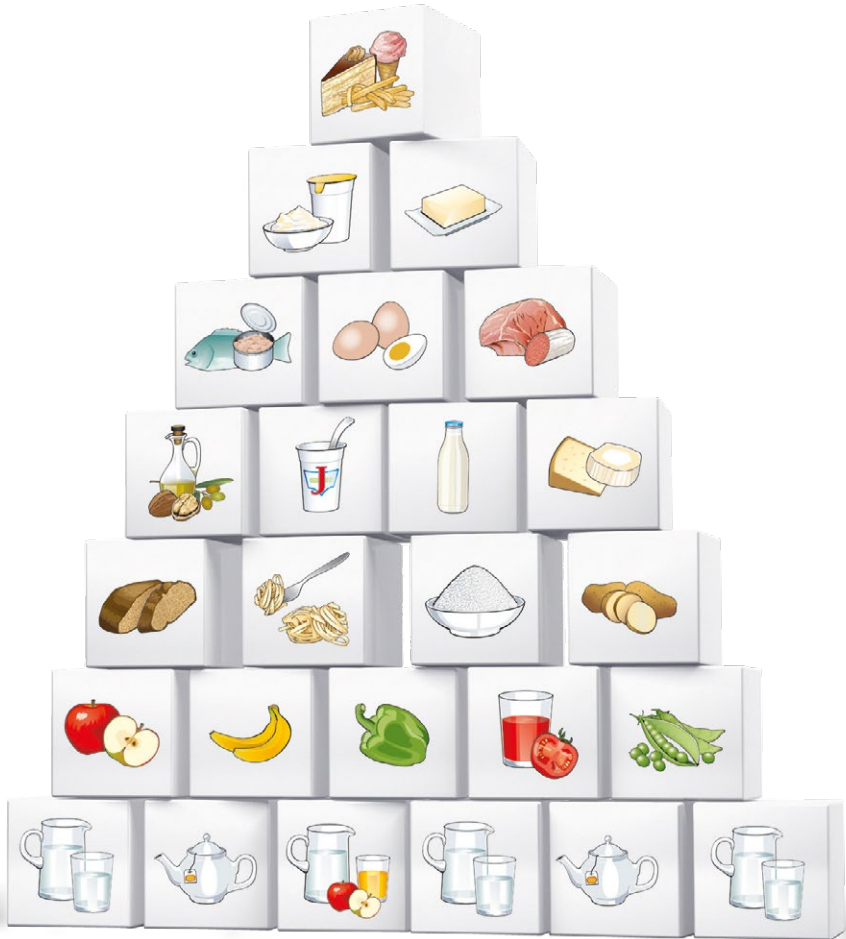
Um langfristig und dauerhaft Gewicht abzunehmen, muss man bereit sein, seinen Lebensstil zu ändern. Dies bedeutet sowohl eine Ernährungsumstellung als auch ein verändertes Bewegungsverhalten. Es muss festgehalten werden, dass die Anlage zum Übergewicht auch nach

der Gewichtsreduktion erhalten bleibt und kurzfristige Diäten daher keinen Erfolg bringen. Bewährt haben sich daher nur langfristige Behandlungskonzepte unter Einbeziehung von Experten wie Diätologen, Ärzten, Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Psychologen...



Die Ernährungspyramide unterstützt Sie!

Die österreichische Ernährungspyramide ist ein einfaches und alltagstaugliches Hilfsmittel, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren kann. Die Portionsbausteine helfen dabei, sich im Ernährungsdschungel unseres heutigen Schlaraffenlandes zurechtzufinden.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

- Versuchen Sie Schritt für Schritt Ihre Ernährung umzustellen. Ernährungsumstellung ist ein Lernprozess, nehmen Sie sich Zeit dafür. Es lohnt sich auf alle Fälle.

Mit folgenden Mengen nehmen Sie ca. 1500 Kalorien zu sich

TÄGLICH:

mindestens 1,5 l kalorien- und alkoholfreie Flüssigkeit

2 handvoll Obst

3 Portionen Gemüse/Salat/Hülsenfrüchte (1 Portion = 2 handvoll)

4 Portionen Getreide/Kartoffeln z.B.:

1 ½ Scheiben Brot (80 g) oder

1 Weckerl oder

4 EL Getreideflocken (40 g) oder

3 Kartoffeln oder

1 Schöpfer Reis/Nudeln (150 g) gekocht

¼- ½ l mageres Milchprodukt und 5-7 dag fettarmer Käse oder

2-3 EL Magertopfen/Hüttenkäse

10 g Butter/Margarine (2 TL)

20 g hochwertiges Öl (4 TL)

WÖCHENTLICH

2-3x mageres Fleisch à 100 g

150 g magere Wurst

1-2x/Wo. Fisch à 120 g

2-3 Stk. Eier



Trinken

Ausreichend und richtig zu trinken ist bei einer gesunden Ernährung sehr wichtig. Speziell beim Abnehmen sollte man besonderes Augenmerk auf die Menge und Auswahl der Getränke legen.



© Printemps / Fotolia.de

7 TIPPS RUND UMS TRINKEN

Wasser dämpft unseren Hunger und Appetit! Überlegen Sie genau, ob Sie Hunger, Appetit oder Durst verspüren. Unsere Körpersignale sind bei Hunger und Durst ähnlich und können leicht verwechselt werden. Überlegen Sie, wann die letzte Mahlzeit war. Im Zweifelsfall probieren Sie einmal ein Glas Wasser! Durst ist bereits ein Zeichen deutlichen Flüssigkeitsverlusts. Trinken Sie, bevor es zu diesem Empfinden kommt.

Viel trinken ist wichtig! Die optimale Trinkmenge ist individuell verschieden. Sie sollten jedoch mind. 1,5 l reine Trinkflüssigkeit schaffen. Es kann natürlich gerne mehr sein – im Besonderen bei heißen Temperaturen oder Sport muss es auch mehr sein!

Das richtige Getränk wählen! Das Getränk soll kalorienfrei sein, wie Wasser, Mineralwasser, Sodawasser und ungesüßte Tees. Probieren Sie verschiedene Tees aus – z.B. Rotbuschtee, Fruchteeemischungen, etc. (siehe Rezept).

Über den Tag verteilt trinken! Wenn Sie jede Stunde ein Glas (¼ l) Wasser, Tee etc. trinken, kommen Sie sehr einfach auf eine große Trinkmenge. Nehmen Sie Getränkeflaschen mit und versuchen Sie sich mit verschiedenen Hilfen ans Trinken zu erinnern (Stricherlliste, Post-it, Trink-App am Handy, etc.).

Alkohol ist kein Durstlöcher, sondern ein Genussmittel! Alkohol sollte beim Abnehmen gänzlich gestrichen werden. Er ist appetitanregend, hat viele Kalorien und hemmt die Fettverbrennung.

Wasser hilft dem Körper Stoffe auszuschleiden! Durch den Abbau von Fettzellen werden auch darin abgelagerte Schadstoffe frei. Darum sollten Sie während des Abnehmens viel trinken, um diese Stoffe gut auszuschleiden.

Trinken bringt eine gewisse Sättigung! Vor den Mahlzeiten ein Glas Wasser trinken füllt den Magen und bringt ein Sättigungsgefühl. Nutzen Sie diese Tatsache, es reguliert auf natürliche Weise die Nahrungsaufnahme.

BEVORZUGTE DURSTLÖSCHER:

Leitungswasser

Mineralwasser, Sodawasser

Ungesüßte Tees



© emmi / Fotoliade

EISTEE SELBSTGEMACHT

½ l Wasser
1-2 Beutel schwarzer Tee
2 Zitronen
1l Wasser oder Eiswürfel
in der selben Menge
4 Zweige Zitronenmelisse
(Süßstoff nach Bedarf)

½ l Wasser aufkochen und den schwarzen Tee, mit der Zitronenmelisse, aufbrühen. Teebeutel nach 3 min. entnehmen und mit Zitronenmelisse noch 10 min. abkühlen lassen.

Die Zitronen auspressen und den Saft hinzufügen, dann eventuell mit etwas Süßstoff süßen und mit 1 l Wasser oder Eiswürfeln aufgießen. Kalt stellen.



© Birgit Reitz-Hofmann / Fotolia.de

Dauerhaft Gewicht abnehmen – aber wie?

Wer sich vielseitig und ausgewogen ernährt, so wie es in der Ernährungspyramide empfohlen wird, kann sein Gewicht halten.

WER ABNEHMEN WILL, SOLLTE FOLGENDE PUNKTE BEACHTEN:

Setzen Sie sich realistische Ziele zur Gewichtsreduktion:

½ Kilogramm Gewichtsverlust pro Woche

Essen Sie kleinere Portionen

Reduzieren Sie die Menge an Streich- und Kochfett:

10 g Streichfett und 20 g Kochfett (4 TL Öl)

Wählen Sie jeweils die fettärmeren Produkte: z.B. fettarme Milch und Milchprodukte (fettarmes Joghurt, Halbfett- oder Magermilch, fettarmer Käse), magere Wurst (fettärmere Varianten z.B. Schinken, Krakauer...), mageres Fleisch (Fettränder entfernen)

Öfters Vollkornprodukte wie Vollkornbrot und -teigwaren sowie Vollkornreis auswählen. Diese sättigen anhaltender und enthalten außerdem mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe

Reichlich Gemüse und regelmäßig Obst essen

Reichlich kalorienfrei trinken, das füllt den Magen

Ein Ernährungstagebuch kann bei der Gewichtsreduktion sehr hilfreich sein. Notieren Sie so genau wie möglich: Was Sie essen, wie viel Sie essen, in welchen Situationen Sie essen, warum Sie essen - aus Hunger, Gewohnheit, Langeweile, Stress... ? Sie sollten nur dann essen, wenn Sie wirklich Hunger verspüren.





Es ist besonders wichtig, dass Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten schrittweise zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung verändern. Das hilft Ihnen nicht nur Ihr Gewicht zu senken, sondern vor allem auch, es dann dauerhaft zu halten.

So erkennen Sie unseriöse Angebote

Natürlich ist der Gedanke verlockend, mit Pillen und Co. schnell und einfach abzunehmen. Dafür greift man auch schon mal gerne

mehr oder weniger tief ins Geldbörserl. Es gilt aber: Finger weg von Wunderdiäten und Schlankheitspräparaten mit "Zauberwirkung".

VERTRAUEN SIE KEINEM PRODUKT,

von dem behauptet wird, dass Sie damit schnell, problemlos und ohne eigene Anstrengung abnehmen können

bei dem Sie angeblich weiter essen können, was immer Sie wollen

das eine unrealistische Gewichtsabnahme - etwa zwölf Kilo in nur drei Wochen - verspricht

das Erfolgsgarantien gibt oder mit Geld-zurück-Garantie diesen Eindruck erweckt

das mit Vorher/Nachher-Bildern oder Aussagen von Einzelpersonen wirbt und bei dem die Wirkmechanismen nur unzureichend geklärt sind.

Um nachhaltig schlanker zu werden, müssen Sie die unter „Dauerhaft Gewicht abnehmen“ beschriebenen Tipps beachten und sich generell ausgewogen und abwechslungsreich ernähren.



Vorsicht vor Wundermitteln und -diäten

Einseitige Diäten empfehlen beispielsweise nur Eiweiß in Form von Fleisch, nur ganz bestimmte Kohlenhydrate oder nur einzelne Obst- und Gemüsesorten zu sich zu nehmen.

Wer sich längere Zeit danach ernährt, kann seiner Gesundheit möglicherweise sogar schaden. Solch einseitige Diättempfehlungen können kurzfristig zu Gewichtsverlust führen. Dabei stellt sich der Körper auf einen geringeren Energiebedarf ein. Kehrt man jedoch anschließend wieder zu den alten Ernährungsgewohnheiten zurück,

so wird das verloren gegangene Gewicht schnell wieder zugenommen. Oft wird das Ausgangsgewicht sogar übertroffen.

Das ist der gefürchtete „Jojo-Effekt“. Bei häufigen Blitzdiäten gerät der Energiestoffwechsel durcheinander und es ergibt sich ein ständiges Auf- und Ab des Gewichts, ohne dauerhaften Gewichtsverlust.

Einen bleibenden Erfolg bei der Gewichtsreduktion verspricht daher nur eine dauerhafte Ernährungsumstellung, kombiniert mit ausreichender Bewegung.



Fett: Qualität vor Quantität

Fettreiche Ernährung ist oft Ursache von Übergewicht. Aus diesem Grund sollten Sie vor allem beim Fett sparen. Anschließend finden Sie 10 Fett-Spar-Tipps.



© Natalia Klenova / Fotolia.de

10 FETT-SPAR-TIPPS DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG:

Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst, einen Teil davon roh, sowie Erdäpfel und Getreideerzeugnisse. Sie enthalten wenig oder gar kein Fett (Ausnahme: Nüsse).

Bereiten Sie Speisen überwiegend aus frischen Lebensmitteln zu. Fertiggerichte, Fertigsuppen oder Fertigsoßen können viel Fett enthalten. Lesen Sie die Zutatenliste und wählen Sie fettarme Varianten aus.

Bevorzugen Sie fettarmes Fleisch und Geflügel, fettarme Wurst, Milch und Milcherzeugnisse. Fragen Sie an der Fleisch-, Wurst- und Käsetheke danach und beachten Sie bei verpackten Lebensmitteln die Fettangabe.

Nehmen Sie für belegte Brote öfters etwas fettarmen Frischkäse, Senf, fettarmen Topfen oder Aufstriche aus Hülsenfrüchten. Damit sparen Sie Streichfett. Entfernen Sie bei Fisch, Fleisch und Geflügel die fettreiche Haut oder Kruste und bei Schinken den Fettrand.

Belegen Sie Ihr Brot häufiger vegetarisch, z. B. mit Tomaten-, Gurken-, Rettich- oder Radieschenscheiben.

Sparen Sie grundsätzlich bei der Speisenzubereitung mit Fett (auch Öl besteht ausschließlich aus Fett). In speziellen Edelstahltopfen, beschichteten Pfannen, Grillpfannen, im Tontopf, in der Folie oder im Mikrowellenherd kommen Sie ohne oder mit nur wenig Fett zum Garen aus.

Bereiten Sie Salatsoßen mit wenig Öl zu und verwenden Sie statt Mayonnaise fettarmes Joghurt, fettarmen Topfen oder Buttermilch.

Ersetzen Sie bei Rahmsößen oder Aufläufen Schlagobers durch Milch. Schmackhafte Soßen lassen sich auch aus püriertem Gemüse (z. B. Tomaten, Karotten oder Brokkoli) zubereiten.

Bevorzugen Sie Rosmarin-, Petersil- oder Folienerdäpfel statt Braterdäpfel, Erdäpfelpuffer, Rösti, Pommes frites oder Krokette.

Wurst und Käse sind versteckte Fettquellen in der Ernährung. Dass Wurst ein fettes Produkt ist, ist mittlerweile bekannt. Oft unterschätzt man den Fettgehalt von Käse. Der Fettgehalt beim Käse wird in Fett in der Trockenmasse (F.i.T.) angegeben, was nicht dem tatsächlichen Wert entspricht.

Um den tatsächlichen Fettgehalt pro 100 Gramm Käse zu erhalten, wird der F.i.T.-Wert mit einem Faktor (siehe Tabelle) multipliziert.



© Cornuigno Silvana / Fotolia.de

UMRECHNUNG DES (F.I.T.)-WERTS IN DEN ABSOLUTEN FETTGEHALT

Käsesorte	Umrechnungsfaktor (Multiplikator)	Beispiel
Frischkäse	0,3	Topfen, Hüttenkäse, Ricotta
Weichkäse	0,4	Camembert, Brie, Romadour
Schnittkäse	0,5	Edamer, Gouda, Tilsiter
Hartkäse	0,6	Emmentaler, Bergkäse, Parmesan



© Yana / Fotolia.de

BEISPIELE

Emmentaler 45 % F.i.T. (Hartkäse):
45 multipliziert mit 0,6: 27 Gramm
Fett absolut pro 100 Gramm Käse

Camembert 45 % F.i.T.
(Weichkäse): 45 multipliziert mit
0,4: 18 Gramm Fett absolut pro
100 Gramm

Topfen 40 % F.i.T. (Frischkäse):
40 multipliziert mit 0,3: 12 Gramm
Fett absolut pro 100 Gramm

So hat zum Beispiel ein Doppelrahm-Frischkäse mit 60 % F.i.T. weniger Fett als ein Schnittkäse mit 45 % F.i.T..

Fettverbrennung durch Bewegung

Wer abnehmen möchte, sollte sich bewegen. Bewegung verbraucht Energie, und das ist sehr entscheidend.

Doch für viele ist das sicher leichter gesagt, als getan. Besonders Menschen, die stark übergewichtig sind und unter Bewegungsmangel leiden, fällt es am Anfang schwer, regelmäßig Sport zu treiben. Suchen Sie sich deshalb eine Sportart, die Ihnen Spaß macht.

Nicht jede Sportart ist für Übergewichtige geeignet. Gelenkbelastungen durch Sprünge oder schnelles Starten oder Stoppen

einer Bewegung sind problematisch. Dazu gehören fast alle Ballspiele, auch Squash und Tennis, und das Joggen. Probieren Sie es z.B. mit Schwimmen, Walken, Radfahren, Wandern...

Am Anfang ist Durchhaltevermögen gefragt. Mit dem Erfolg kommt jedoch der Spaß. Wichtig ist, dass Sie regelmäßig Bewegung machen.

SIE SOLLTEN:

sich mindestens 150 Minuten pro Woche bewegen

Für den besten Erfolg kombinieren Sie Kraft- mit Ausdauertraining.



Um im richtigen Pulsbereich zu trainieren, finden Sie eine Formel zur Ermittlung.

Vorsicht: Diese Formel soll nur einen Anhaltspunkt geben. Bitte fragen Sie Ihren Arzt.



220 - LEBENSALTER = MAX. HERZFREQUENZ (HFMAX)

Der Faktor der Intensität ergibt sich aus dem Trainingsziel.

50 - 60% HFmax.:

Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.
Gut für Beginner.

60 - 70% HFmax.:

Fettverbrennungszone

70 - 80% HFmax.:

Ausdauertrainingsbereich zur Verbesserung von Kondition

Als Faustregel gilt: Beim Training sollte man sich mit seinem Trainingspartner noch gut unterhalten können. Ein bisschen schnaufen und schwitzen ist aber erlaubt.

Versuchen Sie auch mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Nehmen Sie die Treppe und nicht den Lift, oder gehen Sie mehr Strecken zu Fuß und benutzen nicht das Auto. Jeder Schritt zählt und leistet einen wichtigen Beitrag.

Kräuter und Gewürze

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen.“

Neben den bekannten Heilwirkungen kommt den Kräutern und Gewürzen eine wichtige Rolle in der Küche zu. Der intensive Geruch und Geschmack von Kräutern und Gewürzen verleihen vielen Speisen und Gerichten das gewisse Etwas und gehören unbedingt dazu. Gerade bei einer fettreduzierten Küche ist es

wichtig, Geschmack in die Speise zu bekommen. Dabei können Kräuter und Gewürze gut eingesetzt werden. Anschließend finden Sie einen kleinen Auszug an gängigen Kräutern und deren Verwendungsmöglichkeit. Probieren Sie es einfach aus. Verwenden Sie vor allem frische Kräuter und Sie werden begeistert sein.



KRÄUTER	AUSSEHEN	GESCHMACK	VERWENDUNG
Basilikum	Glatte, spitz-ovale Blätter	Arteigener Geschmack, leicht nach Gewürznelken	Tomaten, Pesto, Salat...
Dille	Feine, fadenförmige Blätter	Süß, aromatisch, leichter anis/kümmelartiger Geschmack	Gemüse (Gurken), Gewürzöl, Fisch, Erdäpfel...
Liebstockl	Große, hellgrüne, gefranste Blätter	„Maggigeschmack“	Suppe, Eintopf, Fleisch, Fisch, Salat...
Oregano	Viele, grüne, spitz zulaufende Blätter	Aromatisch, leicht bitter	Tomaten, Pizza, Fleisch, Gemüse...
Petersilie	Glatte oder krause Blätter	Arteigener Geschmack	Suppe, Aufstrich, Erdäpfel, Knödel, Fleisch, Fisch...
Pfefferminze	Dunkelgrüne, längliche Blätter mit spitzem Ende	Intensiver Mentholgeschmack	Dekoration f. Desserts, Tee, Kaugummi, Zucker...
Rosmarin	Dunkelgrüne, nadelartige Blätter	Intensives, arteigenes Aroma	Erdäpfel, Huhn, Gemüsegerichte...
Salbei	Silbergraue, spitze Blätter	Arteigener, etwas bitterer Geschmack	Fleisch (Saltimbocca), Tee,...
Schnittlauch	Runde, grasähnliche, dunkelgrüne Blätter	Scharf, knoblauchähnlich	Suppe, Aufstriche, Salat, aufs Brot...
Thymian	Kleine, schmale immergrüne Blätter	Leicht bitter	Salatdressing, Gewürzöl, Lamm, Tee...
Zitronenmelisse	Hellgrüne, herzförmige Blätter	Erfrischend, zitronenartiger Geschmack	Dekoration f. Desserts, Tee, Getränk...

Genussregeln

„Essen ist ein Bedürfnis, Genießen eine Kunst“ – Das wusste schon der Schriftsteller La Rochefoucauld.

„Anleitung zum Genießen“

Die Fähigkeit, richtig zu genießen, ist nicht selbstverständlich. Der

Dabei spielt das Genießen-Können eine zentrale Rolle. Denn Genießen hebt die Stimmung, erhöht die Wahrnehmung und die Produktivität. Dadurch schafft sich der Genießer mehr gesundheitsbezogene Lebensqualität - er ist emotional ausgeglichener, leistungsstärker und stressresistenter. Ein Ergebnis des Ersten Österreichischen Genussbarometers zeigt auch, dass Genuss und gesunde Ernährung eine fruchtbare Symbiose miteinander eingehen: Genießer fühlen sich nicht nur gesünder, sie sind auch größere Obst- und Gemüseliebhaber als Genusszweifler und Genussunfähige.



Genusskreis veranschaulicht die wesentlichen Faktoren fürs Genießen. Er zeigt, dass die einzelnen „Genussregeln“ miteinander verknüpft sind und auf einer Ebene stehen, also auch gleichwertig sind.

Wer richtig genießt, der lebt auch gesünder. Wie das? Der Begriff Gesundheit impliziert nicht nur körperliches, sondern auch seelisches und soziales Wohlbefinden.



GENUSSREGELN

Genuss braucht Zeit - Schneller Genuss ist ein Widerspruch in sich. Genuss kann sich nur entwickeln, wenn auch Zeit zur Verfügung steht. Zudem braucht der Mensch (Lebens-)Zeit, um Genussfähigkeit zu erwerben, aber auch um persönliche Genüsse entdecken und erfahren zu können. Schaffen Sie sich in Ihrem Tagesablauf „Genussinseln“!

Genuss muss erlaubt sein - In einer Erziehung und gesellschaftlichen Haltung, die Genuss tabuisieren oder bestrafen, kann sich keine Genusskompetenz entwickeln. Genuss kann auf gesunde Art und Weise erlebt werden. Gönnen Sie sich Genussserlebnisse!

Genießen geht nicht nebenbei - Um genießen zu können, muss man sich auf den genussfördernden Reiz konzentrieren und eine genussstörende Umwelt ausblenden können. Gleichzeitig essen und fernsehen oder lesen schmälert das Genussserlebnis. Schenken Sie dem Genuss Aufmerksamkeit!

Genuss ist individuell - Menschen haben verschiedene Vorlieben und Abneigungen, die sich auch im Laufe des Lebens verändern können. Genuss ist immer personenspezifisch. Hören Sie auf Ihren Körper!

Weniger ist mehr - Es liegt in der Natur der Sache, dass wir über Dinge, die uns gefallen, möglichst unbegrenzt verfügen wollen. Besteht ein Überangebot an Genussreizen, wird es immer schwieriger, Genuss zu erleben. Eine gewisse Enthaltensamkeit ist daher Genuss steigernd. Beschränken Sie sich zeitweilig in Ihrem Genussserleben!

Genuss ist alltäglich - Um zu genießen, bedarf es keiner außerordentlichen Anlässe. Genussreize können auch und gerade im Alltag auftreten und müssen „nur“ entsprechend wahrgenommen werden – z.B. ein Kaffee, ein Lächeln, ein Lied, ein gutes Gespräch ... Warten Sie nicht auf einen besonderen Moment, genießen Sie im Jetzt!

Genuss braucht Erfahrung - Genuss will erlernt sein. Genuss hat immer auch etwas mit Erfahrung zu tun: "Übung macht den Meister." Erleben Sie bewusst mit allen Sinnen und halten Sie das Genussserlebnis in Erinnerung!

Psychogene Essstörungen

Das Thema Essstörungen rückte in den letzten Jahren verstärkt in das Bewusstsein der breiten Öffentlichkeit. In ganz Österreich spricht man von über 200.000 Menschen, die an einer Essstörung leiden, wobei auch immer mehr Männer betroffen sind.

Essstörungen werden als psychosomatische Störungen des Essverhaltens bezeichnet. Darunter fallen neben der Magersucht (Anorexia nervosa) und der Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa) auch die Binge-Eating-Disorder (BED). Binge eating disorder leitet sich aus dem Englischen „Binge“ ab, was soviel wie „Essgelage“ bedeutet.



© Christian Schwier / Fotolia.de

Diese Essstörung ist der Bulimia nervosa sehr ähnlich. Es kommt hier ebenfalls zu regelmäßigen „Fressanfällen“, jedoch fehlt das Kompensationsverhalten (Brechen, Abführmittel etc.). Daher wird die BED meist mit Übergewicht oder Adipositas in Verbindung gebracht. Viele betroffene Übergewichtige bzw. Adipöse leiden an so einer Störung (die Dunkelziffer ist sehr hoch).

Die übertriebene Beschäftigung mit Nahrung und ständige Gedanken um das Essen bzw. Nichtessen sind ein erster Hinweis auf eine Essstörung.

Die Behandlung der Binge-Eating-Disorder besteht im psychotherapeutischen Ansatz und hat gute Erfolgsaussichten. Die verhaltenstherapeutische Therapie hat zwei Ziele:

1. Normalisierung des Essverhaltens
2. Behandlung der zugrunde liegenden seelischen Konflikte

Eine Diät ist nicht Teil des Behandlungsansatzes.

Falls Sie sich diesbezüglich angesprochen fühlen, finden Sie hier eine mögliche Kontaktstelle:

**Kostenlose Hotline Essstörungen:
0800/201120**

Häufig gestellte Fragen an die DiätologInnen der ÖGK

Seit 20 Jahren gibt es in der Steiermark die Ernährungsberatungsstelle der ÖGK, welche von DiätologInnen betreut wird. Tagtäglich werden die Expertinnen mit Fragen rund um das Thema Übergewicht konfrontiert. Im Anschluß finden Sie aktuell die häufigsten Fragen.



© ÖGK/Wrann

„Was versteht man unter einer sinnvollen Gewichtsabnahme?“

Empfehlenswert ist es, langsam sein Gewicht zu reduzieren. Als Anhaltspunkt gilt max. ½ kg Gewichtsverlust pro Woche, um dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt entgegenzuwirken.

„Man liest so viel über Low Fat, Low Carb Diäten. Welcher Ansatz ist der richtige beim Abnehmen?“

Das ist sehr schwierig zu beantworten. Von Seiten der Ernährungswissenschaft wird nach wie vor eine fettarme, energiereduzierte Ernährung reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen propagiert. Allerdings häufen sich die Stimmen für eine Kohlenhydratreduktion: In mehreren Studien konnte in den ersten 3-6 Monaten eine höhere Gewichtsabnahme mit

einer Low Carb statt einer Low Fat Diät erzielt werden. Nach 12 Monaten war jedoch kein wesentlich höherer Gewichtsverlust messbar. Weiters sollte auch der Effekt auf den Stoffwechsel berücksichtigt werden, der nicht immer positiv ist (Erhöhung des LDL-Cholesterins). Man sollte individuell auf jeden Betroffenen eingehen. Wenden Sie sich an eine Diätologin, die Sie diesbezüglich beraten wird.

„Gibt es Kalorienkiller bzw. Stoffwechselturbos?“

Nein. Leider gibt es keine Wundermittel. Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion funktioniert nur mit einer konsequenten Veränderung des Ess-, Trink- und Bewegungsverhaltens.

Doch es gibt „natürliche“ Kalorienkiller. Denken Sie an verschiedenste Sportarten wie Radfahren, Laufen, Wandern.... Versuchen Sie, Ihren Energieverbrauch zu erhöhen und Sie werden den Erfolg spüren.

„Wie kann man Heißhungerattacken entgegenwirken?“

Da muss man sich einmal die Frage stellen, was die Ursachen der Heißhungerattacken sind. Sind sie durch einen zu niedrigen oder absinkenden Blutzuckerspiegel verursacht, dann kann man durch Meiden von Zucker und Weißmehlprodukten und durch die bevorzugte Verwendung von Vollkornprodukten sicher entgegenwirken. Sind die Heißhungerattacken jedoch psychisch bedingt bzw. dient Essen als Stressabbau oder Belohnung, dann muss man eventuell einen anderen Weg einschlagen und sich mit dem Problem auseinandersetzen.

„Wie oft sollte man am Tag essen? Sind 5 kleine Mahlzeiten oder 3 große Mahlzeiten günstiger?“

Grundsätzlich ist es so, dass der Mahlzeitenrhythmus von sehr vielen Faktoren beeinflusst wird, wobei wirklicher Hunger oftmals nur eine untergeordnete Rolle spielt. So sind Stimmung (Langeweile, Einsamkeit), Gewohnheit, Nahrungsverfügbarkeit, Zeit, Alter, soziales Umfeld, etc. nur einige Einflussgrößen. Welche der beiden Mahlzeitenverteilungen nun besser ist, kann nicht für jeden

gleich beantwortet werden. Vielen Übergewichtigen, die gerne viel essen, fällt es häufig leichter, sich konsequent auf 3 Mahlzeiten einzustellen, zu denen man sich satt essen kann. Die Insulintheorie des 3-Mahlzeiten-Prinzips spricht für eine bessere Fettverbrennung als bei 5 Mahlzeiten. Probieren Sie es einfach für sich selbst aus.

„Was kann ich gegen Stressessen tun?“

In unserem oft stressigen Alltag schreit der Körper oft nach Nervennahrung – nur leider oft nach der falschen. Greifen Sie in Stresssituation zu kalorienarmen „Glücksbringern“ wie Banane, Beerenobst, Ananas, Vollkornbrot mit Magerkäse oder Topfen. Oder Sie versuchen durch Bewegung, Sport, Entspannungsübungen, etc. der Stressfalle zu entkommen.

„Warum nehme ich im Alter schneller zu?“

Es gibt mehrere Ursachen, warum man mit steigendem Alter rascher zunimmt. Der Hormonhaushalt ändert sich (z.B. Wechseljahre), der Grundbedarf an Kalorien sinkt (verringertes Grundumsatz), die Muskelmasse geht zurück, Fett wird schlechter verbrannt bzw. besser eingelagert und oft kommt noch eine Bewegungseinschränkung (Schmerzen, etc.) dazu. All dies macht die Situation nicht leichter. Doch es gibt zum Abnehmen keine Altersgrenze. Denken Sie an Ihre persönliche Gesundheit. Es lohnt sich auf alle Fälle.

Tagesbeispiel (1500 Kalorien)

Rezepte für 1 Person

Frühstück:

Tee oder Kaffee

Grahamweckerl mit Rohkosttopfen

■ FRÜHSTÜCK

1 Grahamweckerl (60 g)

50 g Magertopfen

10 g Joghurt

30 g Karotte

30 g Radieschen

30 g Sellerie

15 g Lauch

Kräuter, Salz, Pfeffer,

Knoblauch

Topfen mit Joghurt glattrühren.

Gemüse waschen.

Lauch nudelig schneiden.

Karotten, Radieschen und Sellerie raspeln und zum Topfen geben.

Mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.



Mittagessen:

Vogersalat mit warmen Erdäpfel
 Beiried mit Rosmarinerdäpfel und ZucchiniGemüse
 Fruchtspieße

■ MITTAGESSEN

80 g Vogersalat
 1 Erdäpfel (70 g)
 Essig, 1 TL Kürbiskernöl

Salat waschen. Erdäpfel kochen, schälen und blättrig schneiden. Mit Salz, Essig und Öl marinieren.

120 g Beiried (Rind)
 1 TL Rapsöl
 Salz, Pfeffer

Fleisch anfangs nur mit Pfeffer würzen. Dann kurz auf beiden Seiten in wenig Öl anbraten. Erst im Anschluss salzen.

280 g Erdäpfel (kleinere)
 Frischer Rosmarin, Salz

Erdäpfel halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit frischem Rosmarin und Salz würzen. Bei 180 ° C Heißluft für ca. 30-40 Minuten im Rohr garen.

250 g Zucchini
 Knoblauch, Salz
 1 TL Olivenöl

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. In wenig Öl in der Pfanne anbraten und mit Salz und Knoblauch würzen.

50 g Banane
 50 g Kiwi
 50 g Ananas
 50 g Erdbeeren
 50 g Weintrauben rot
 Zitrone, Holzspieße

Obst waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend auf Spieße stecken.



Abendessen:

Vegetarisches Chili mit Polenta

■ ABENDESSEN

100 g Zuckermais
 100 g Kidney Bohnen
 50 g Zwiebel
 Knoblauch
 150 g Tomaten
 50 g Paprika rot
 1 TL Rapsöl
 1 Erdapfel (30 g)
 Gemüsebrühe,
 Salz,
 Pfeffer,
 Paprika edelsüß,
 Chilipulver
 50 g Maisgrieß
 50 ml Milch
 50 ml Wasser

Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch in wenig Öl anrösten. Klein geschnittene Paprikaschoten dazugeben, dann den geschälten, geraffelten Erdapfel dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Kurz kochen lassen und dann die Tomaten beifügen. Weiter kochen bis der Erdapfel gar ist. Die Bohnen und den Mais beigegeben und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili abschmecken.

Wasser-Milch-Gemisch aufkochen und den Grieß einrühren. Nochmals kurz aufkochen und dann quellen lassen. Mit Salz würzen.

**NÄHRWERTANGABE FÜR TAGESBEISPIEL**

Nährwerte	Angaben
Energie	1504 kcal
Eiweiß	69 g
Fett	44 g
Kohlenhydrate	200 g
Ballaststoffe	34 g
Cholesterin	74 mg

Tagesbeispiel (1500 Kalorien)

Rezepte für 1 Person

Frühstück:

Tee oder Kaffee

Brot mit Butter und Marmelade und Obstsalat

■ FRÜHSTÜCK

1 Dinkelbrot (60 g)

10 g Butter

20 g Marmelade

50 g Bananen

50 g Äpfel

50 g Birnen

50 g Beeren

50 g Weintrauben

Brot mit Butter

und Marmelade bestreichen.

Für den Obstsalat die Früchte

waschen bzw. schälen und in kleine

Würfel schneiden. Mit Zitronensaft

beträufeln.



Mittagessen:

Zwiebelsuppe
Gemüselasagne mit grünem Salat
Zitronenjoghurt

■ MITTAGESSEN

200 g Zwiebeln
1 TL Rapsöl
1 TL Mehl
200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zwiebel schälen, nudelig schneiden und in wenig Öl goldbraun anrösten, mit Mehl stauben und Suppe aufgießen. Ca. 25 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter abschmecken.

60 g Lasagneblätter
1 TL Rapsöl
60 g Zwiebeln
100 g Tomaten
100 g Zucchini
100 g Karotten
100 g Melanzani
½ Knoblauchzehe
100 ml Magermilch
1 EL Mehl
Muskatnuss, Kräuter
Salz, Pfeffer
20 g geriebenen Magerkäse

Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden bzw. grob reiben. Zwiebel in wenig Öl anrösten, Karotten, Zucchini, Melanzani dazugeben und mit anrösten. Zum Schluss die enthäuteten Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter (Basilikum, Thymian und Petersilie) und Knoblauch abschmecken.
Für die Bechamel: Mehl in wenig Öl bräunen und mit Milch aufgießen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer gut abschmecken.
In eine befettete Auflaufform abwechselnd Gemüsesugo, Bechamelsauce und Lasagneblätter schichten. Mit Bechamelsauce abschließen und geriebenen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Rohr auf mittlerer Schiene bei 220 ° C etwa 30-45 Minuten überbacken.



■ MITTAGESSEN

80 g Kopfsalat
1 TL Kürbiskernöl
1 EL Apfelessig
Salz, Kräuter

Salat waschen und in mundgerechte Stücke reißen. Mit Essig-Öl-Marinade abschmecken.

150 ml Magerjoghurt
10 ml frisch gepresster Zitronensaft
Etwas Süßstoff

Magerjoghurt mit Zitronensaft und wenig Süßstoff glattrühren und abschmecken.

Abendessen:

Brot mit Thunfischauflauf auf Blattsalat

■ ABENDESSEN

50 g Thunfisch abgetropft
50 g Magertopfen
15 ml Magerjoghurt
20 g Zwiebel, Knoblauch
Salz, Pfeffer, Kräuter

Zwiebel fein hacken, Topfen mit Joghurt glatt rühren und den Thunfisch dazugeben, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

50 g Blattsalat
1 TL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
90 g Vollkornbrot

Salat waschen und in mundgerechte Stücke reißen. Mit Essig-Öl-Marinade abschmecken und anrichten. Dazu frisches Vollkornbrot reichen.



NÄHRWERTANGABE FÜR TAGESBEISPIEL

Nährwerte	Angaben
Energie	1501 kcal
Eiweiß	67 g
Fett	42 g

NÄHRWERTANGABE FÜR TAGESBEISPIEL

Nährwerte	Angaben
Kohlenhydrate	206 g
Ballaststoffe	31 g
Cholesterin	57 mg

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet Ihnen ernährungsmedizinische Beratung bei einer Diätologin an:

Wir beraten Sie bei ernährungsabhängigen Erkrankungen wie z.B.: Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes mellitus, Osteoporose, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, etc. (mit ärztlicher Zuweisung).

Weiters bieten wir Diabetes- und Bluthochdruckschulungen an (Info über neben angeführte Telefonnummer).

Bei allgemeinen Ernährungsfragen besuchen Sie unsere Sprechstunde (ohne ärztliche Zuweisung). Um Terminvereinbarung wird gebeten!

■ DIESE WORKSHOPS WERDEN ANGEBOTEN:

„Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“

„Babys erstes Löffelchen – Ernährung im ersten Lebensjahr“

„Gemüsetiger – Ernährung der ein- bis dreijährigen Kinder“

■ TERMINVEREINBARUNG:

Mo-Fr von 7.00 - 14.00 Uhr

Telefonisch:

05 0766-155521

Persönlich:

Mein Gesundheitszentrum für Innere Medizin Graz, 2. Stock
Friedrichgasse 18, 8010 Graz

■ SPRECHSTUNDE:

jeden 1. Montag im Monat
von 9.00-11.00 Uhr und

jeden 1. Mittwoch im Monat
von 14.00-16.00 Uhr

■ WORKSHOP-ANMELDUNG UND INFORMATION:

Telefonisch:

Mo-Fr von 8.00 - 12.00 Uhr
05 0766-151131

E-Mail:

richtigessen-15@oegk.at

Mein Gesundheitszentrum Graz

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Ernährungsberatung

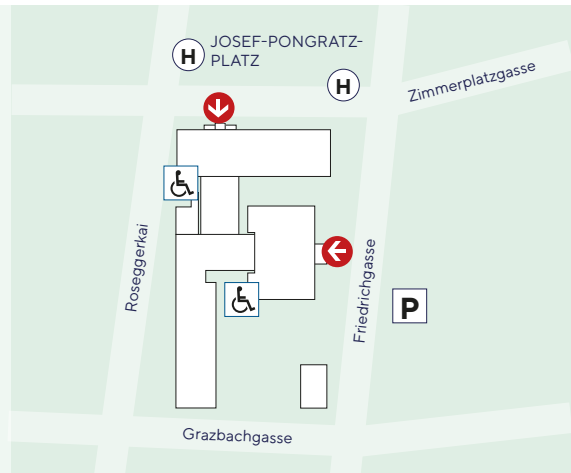
Kontakt und Terminvereinbarung

Mo-Fr 07.00-14.00 Uhr

Tel.: 05 0766-155521 oder

E-Mail: ernaehrung-15@oegk.at

www.gesundheitskasse.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse

Haidingergasse 1, 1030 Wien

www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark,
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Hersteller: Druckerei Niegelhell GmbH,
Leitinger Hauptstrasse 23, 8435 Leitring
2020

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.