

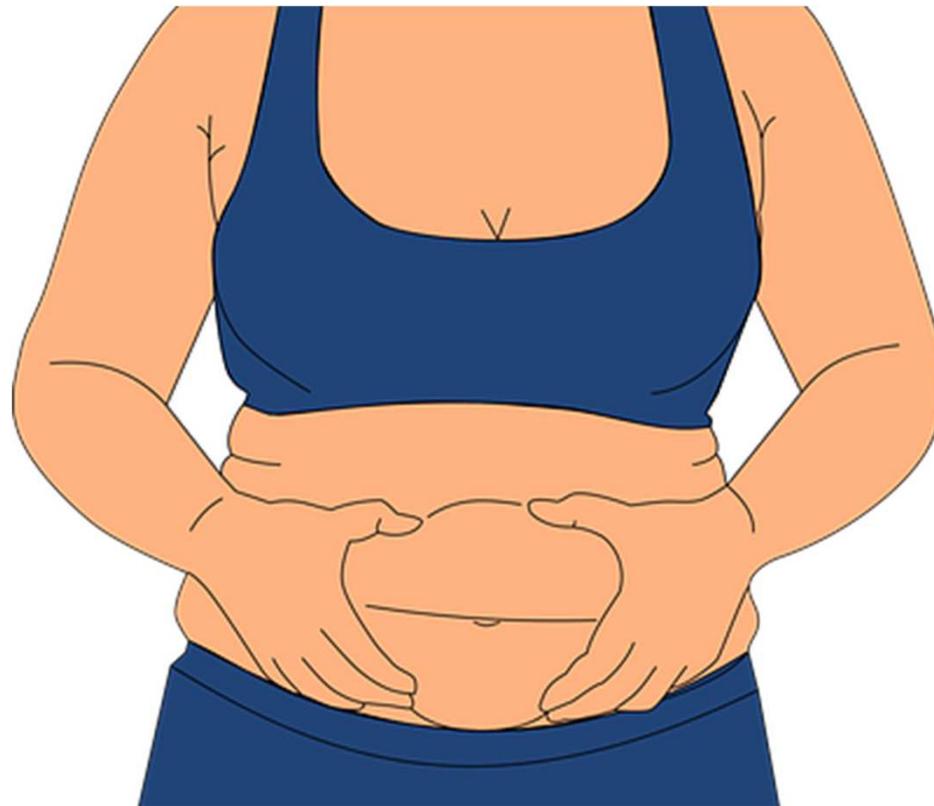
# Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Mag. Nicole Seiler  
Ernährungswissenschaftlerin

## Zum heutigen Thema

- ❖ Unser Körper – Zusammensetzung und Körperbau
- ❖ Der Jojo-Effekt
- ❖ Zucker – süßer Verführer
- ❖ Fett – ein Mundschmeichler
- ❖ Den Stoffwechsel anregen ... Aber wie?
- ❖ Der Heißhunger plagt ... Was tun?
- ❖ Änderungen im Speiseplan
- ❖ Auf einen Blick ... Ein Resümée

# Noch Winterspeck vorhanden?



Dann ist JETZT der richtige Zeitpunkt, ihn los zu werden!



# Unser Körper

# Körperzusammensetzung



**25 % Muskelanteil**

**25 % Fettanteil**

## Körperzusammensetzung



**40 % Muskelanteil**  
**15 % Fettanteil**



**25 % Muskelanteil**  
**25 % Fettanteil**

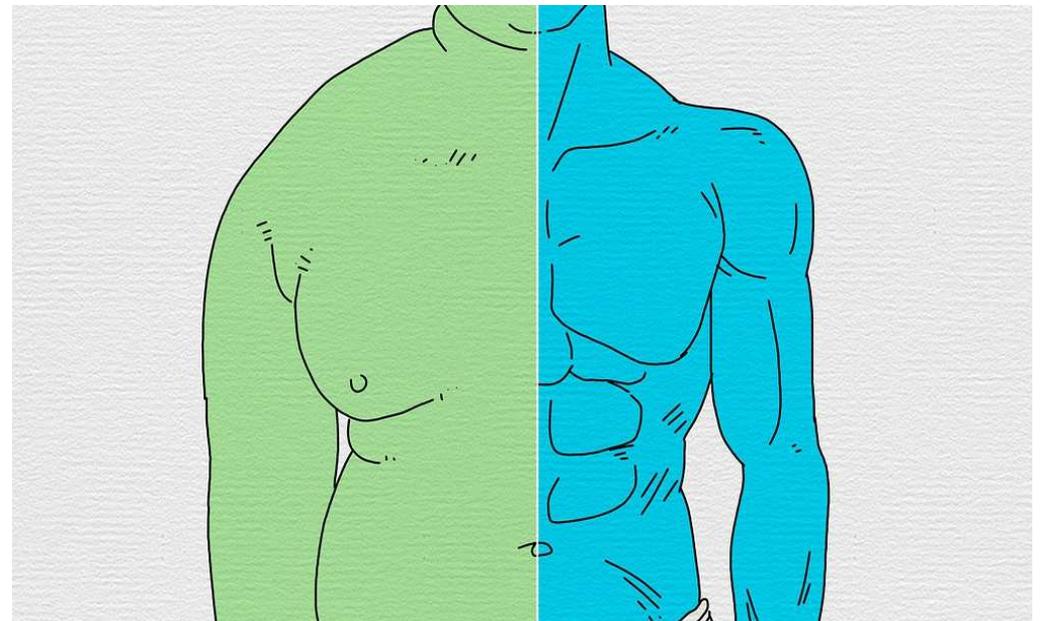
## Gewicht = Gewicht?

### Fettanteil:

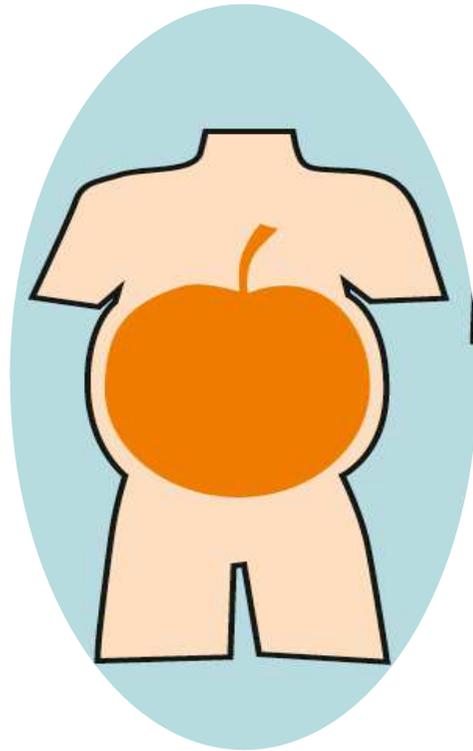
- schützt
- polstert
- speichert
- wärmt

### Muskelanteil:

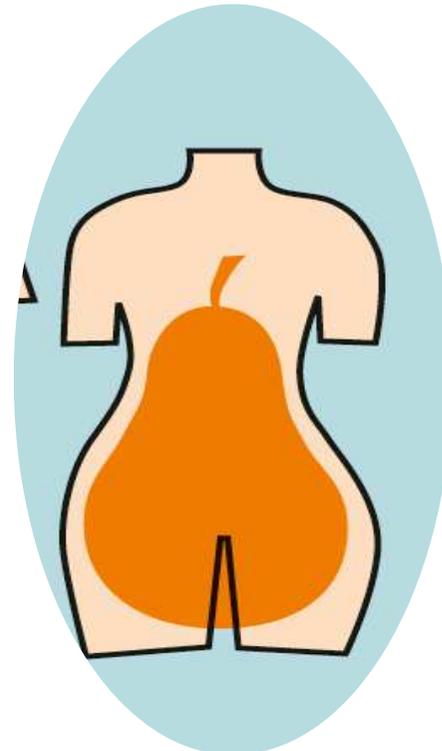
= Motor unseres Körpers,  
verbraucht die Energie



# Körperbau



**Apfel-Typ**



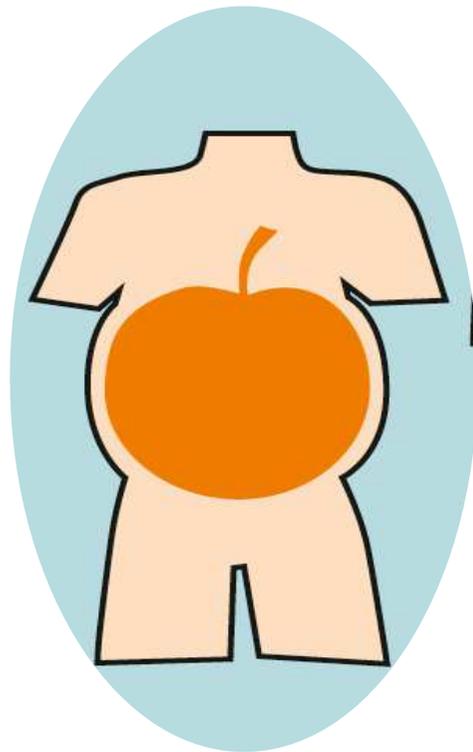
**Birnen-Typ**

# Körperbau

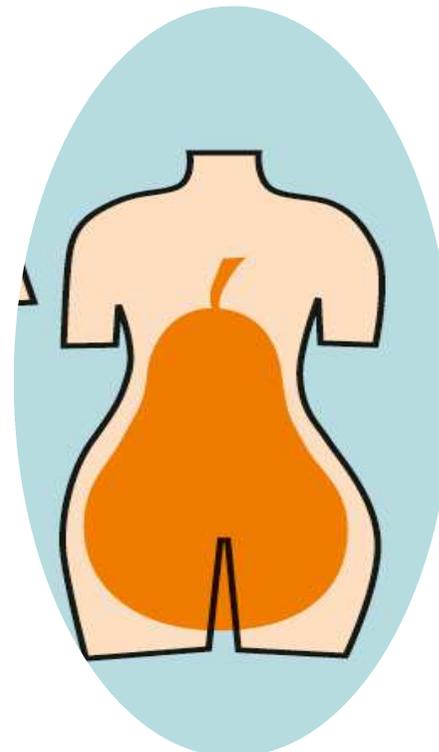
Fett an Bauch und  
Oberweite

Fett zirkuliert ständig  
-> gefährlich

einfach zu  
mobilisieren



**Apfel-Typ**



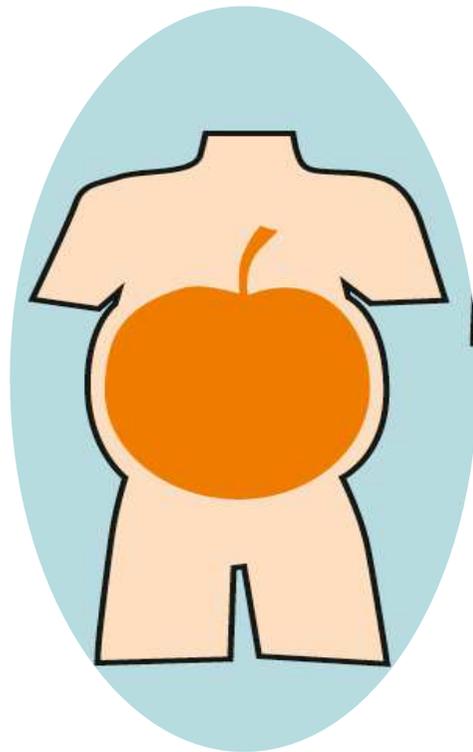
**Birnen-Typ**

## Körperbau

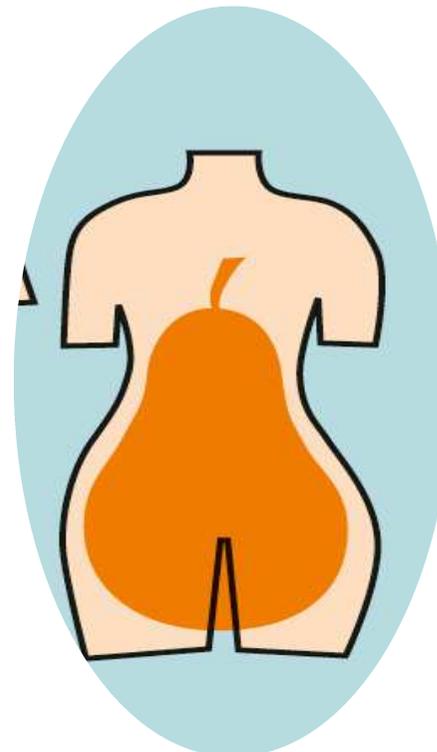
Fett an Bauch und  
Oberweite

Fett zirkuliert ständig  
-> gefährlich

einfach zu  
mobilisieren



**Apfel-Typ**



**Birnen-Typ**

Fett an Hüfte und  
Oberschenkeln

Fett sitzt relativ fest  
-> eher ungefährlich

schwierig zu mobilisieren

# Weg mit dem Speck 😊



# Weg mit dem Speck 😊



©pixabay.com

*Aber wie?*

# Der JoJo-Effekt



## Bei der Gewichtsabnahme

- > wird weniger Energie aufgenommen, als benötigt wird
- > Energie muss aus den Fettzellen abgebaut werden -> gut
- > Energie kommt aber auch aus den Muskelzellen -> nicht gut
- > Muskeln werden abgebaut
- > bei Gewichtszunahme kommen Muskeln nicht von alleine wieder
- > Fettzellen füllen sich aber schnell wieder
- > man wird „fetter“



Je schneller wir Gewicht verlieren,  
umso schneller nehmen wir „danach“ wieder zu.

# ZUCKER

## Verführer

... süßer



# Zucker im Essen

... gibt schnelle Energie

... erlebt man als Belohnung

... gaukelt Sättigung vor



# KOHLLENHYDRATE

**EINFACHZUCKER**  
(ZB. IN OBST)

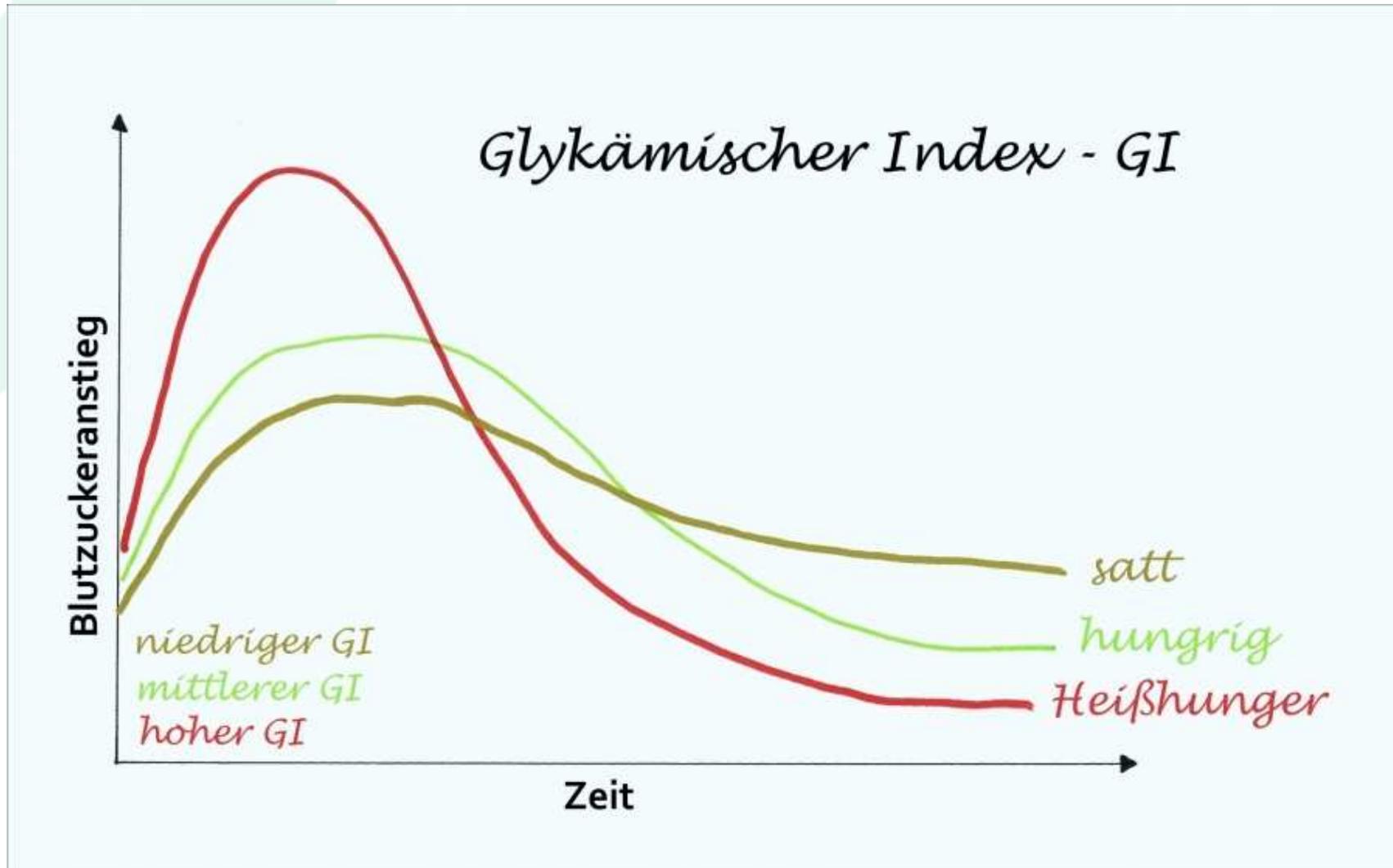


**ZWEIFACHZUCKER**  
(ZB. IN MILCH)



**MEHRFACH-  
ZUCKER**  
(ZB. IN BROT)





# Tipps zur Zuckerreduzierung

Süße von Früchten nützen

Zuckergehalt kontinuierlich in Rezepten reduzieren

mit Gewürzen Geschmack intensivieren



# FETT

... ein  
Mundschmeichler



## Fett im Essen

- ... erzeugt ein gutes Mundgefühl
- ... macht es knusprig, cremig, weich ...
- ... hält lange satt



## Energiegehalt



**1 Gramm Eiweiß**

**4 kcal**



**1 Gramm Zucker**

**4 kcal**



**1 Gramm Fett**

**9 kcal**

## Tipps zur Fettreduzierung

„natur“ dem „frittiert“ vorziehen

Saucen vermehrt auf Gemüsebasis machen

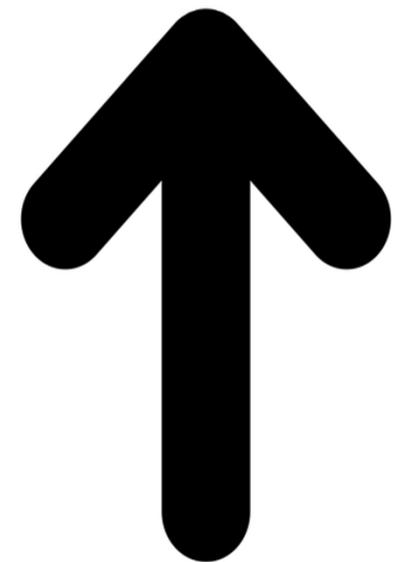
Sauerrahm, Joghurt, Topfen statt Obers, Crème fraîche

schlankere Sorten bei Käse, Wurst, Schinken verwenden



Den Stoffwechsel  
anregen ...

... aber wie?



den Stoffwechsel anregen durch ...



reichlich Ballaststoffe

den Stoffwechsel anregen durch ...



reichlich Ballaststoffe

- Gemüse
- Obst
- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide

## den Stoffwechsel anregen durch ...



reichlich Ballaststoffe



anregende Gewürze

## den Stoffwechsel anregen durch ...



reichlich Ballaststoffe



anregende Gewürze

- Muskat, Piment
- Ingwer
- Kardamom, Zimt, Nelke
- Pfeffer, Chili
- Rosmarin

## den Stoffwechsel anregen durch ...



reichlich Ballaststoffe



anregende Gewürze  
und Bitterstoffe



gesäuerte Lebensmittel

## den Stoffwechsel anregen durch ...



reichlich Ballaststoffe

- Sauerkraut, Kimchi
- Joghurt, Buttermilch
- Sauermilch, Kefir



anregende Gewürze  
und Bitterstoffe

- Obstessig
- Miso



gesäuerte Lebensmittel

den Stoffwechsel anregen durch ...



regelmäßig TRINKEN

den Stoffwechsel anregen durch ...



regelmäßig TRINKEN

**30 ml pro kg Körpergewicht**

z.B.  $30 \text{ ml} \times 80 \text{ kg} = 2.400 \text{ ml} = 2,4 \text{ l}$

den Stoffwechsel anregen durch ...



regelmäßig TRINKEN



regelmäßige MAHLZEITEN

## den Stoffwechsel anregen durch ...



regelmäßig **TRINKEN**



regelmäßige **MAHLZEITEN**

- 3 Mahlzeiten
- 4 Stunden Pause

## den Stoffwechsel anregen durch ...



regelmäßig **TRINKEN**



regelmäßige **MAHLZEITEN**



regelmäßig **BEWEGUNG**

## den Stoffwechsel anregen durch ...



regelmäßig TRINKEN



regelmäßige MAHLZEITEN



regelmäßig BEWEGUNG

- Jeder Schritt zählt
- Komfortzone auch mal verlassen

# Der Heißhunger plagt ... was tun?



## Ist es Hunger?

- War die letzte Mahlzeit ausreichend?
- War die letzte Mahlzeit ausgewogen?
- Ist der Abstand zwischen den Mahlzeiten zu lange?



## Gusto auf Süßes?

- abwarten – ablenken – abhauen
- Zitronenscheibe lutschen
- Zimt, Nelke, Vanille, Kardamom, Backkakao vermitteln „Süßgeschmack“
- bitterer Geschmack hemmt
- Zähne putzen zum „Reset“



## Totale Unterzuckerung?

- Habe ich eine Mahlzeit ausgelassen?
- War die letzte Mahlzeit bewusst zu „leicht“?
- War ich in den letzten Stunden mehr als sonst gefordert?

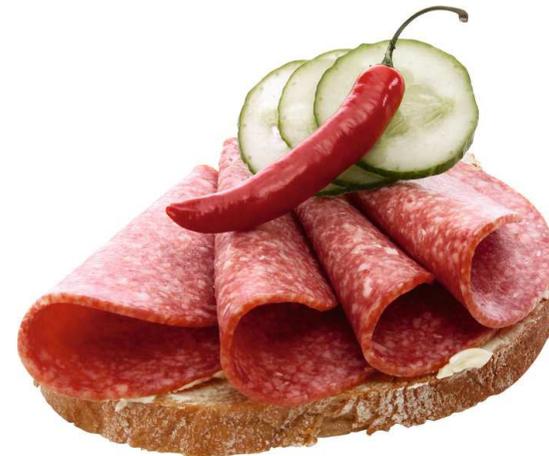


# Änderungen im Speiseplan



## Wurstbrot

- 1 Brot + 10g Butter + 30g Salami ca. 330 kcal
- 1 Brot + 10g Butter + 30g Schinken ca. 225 kcal
- 1 Brot + 5g Butter + 30g Schinken ca. 180 kcal
- 1 Brot + 30g Schinken + ¼ Gurke + 1/2 Paprika ca. 180 kcal



©duden.de

ca. 225 kcal      ca. 3000 kcal pro Mo

ca. 4500 kcal pro Monat weniger

## Schnitzel mit Pommes und Ketchup

- 170 g Schnitzel + Pommes 750 kcal
- 170 g Schnitzel + Kartoffelsalat 520 kcal
- 170 g Hühnerfilet + Kartoffelsalat 260 kcal

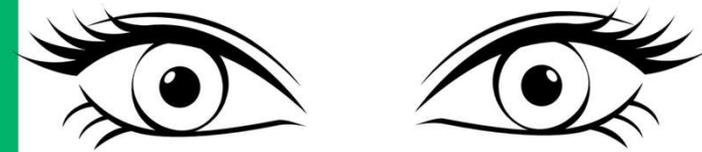


## Alternativen

- Überbackene Schinkenfleckerl 800 kcal
- Schinkenfleckerl mit Karottenstücken 400 kcal
- Krautfleckerl 200 kcal
  
- Sachertorte 350 kcal
- Krapfen 200 kcal
- Vanillepudding 120 kcal
  
- 500 ml Orangensaft 220 kcal
- 500 ml Orangensaft gespritzt 110 kcal
- Soda Zitron 3 kcal



# Auf einen Blick ... ein Resümée



## Auf einen Blick

Keine Diät sondern neuer Lebensstil



## Auf einen Blick

Keine Diät sondern neuer Lebensstil

Hunger und Sättigung wieder erkennen



## Auf einen Blick

Keine Diät sondern neuer Lebensstil

Hunger und Sättigung wieder erkennen

Mahlzeiten adaptieren



## Auf einen Blick

Keine Diät sondern neuer Lebensstil

Hunger und Sättigung wieder erkennen

Mahlzeiten adaptieren

Muskelmasse erhalten bzw. aufbauen



## Auf einen Blick

Keine Diät sondern neuer Lebensstil

Hunger und Sättigung wieder erkennen

Mahlzeiten adaptieren

Muskelmasse erhalten bzw. aufbauen

Den Kopf entspannt, den Körper aktiv halten



**Eine Gewichtsreduktion ist  
nicht der Auftakt zu Entbehrungen,  
sondern eine Chance  
zu mehr Lebensqualität.**

