

Liegt unsere Gesundheit in den Genen – oder hängt sie doch mit dem „zum Kühlschrank geh'n“ zusammen?



Österreichische
Gesundheitskasse



FEDERLEICHT.AT
diät-ernährung-beratung

Männer!

Was der Körper wirklich braucht



FEDERLEICHT.AT
diät-ernährung-beratung

Referent: Johann Grassl,
Diätologe

Herzlich Willkommen
zum Vortrag der ÖGK!

Liegt unsere Gesundheit in den Genen – oder hängt sie doch mit dem „zum Kühlschrank geh'n“ zusammen?

Sowohl als auch!

- Gesundheit, Lebensdauer und Leistungsfähigkeit werden zu einem gewissen Teil von den Genen beeinflusst (7-10%)
 - Der Großteil wird durch Umweltbedingungen und Lebensstil bestimmt
- das persönliche Verhalten ist der wichtigste Faktor!



Soziokulturelle Faktoren werden „vererbt“ → sei ein Vorbild!

**Liegt unsere Gesundheit in den Genen –
oder hängt sie doch mit dem „zum Kühlschrank geh'n“ zusammen?**

Die wichtigsten Faktoren für Gesundheit und ein langes Leben:

**Bewegung
Ernährung
Nichtrauchen
Soziale Kontakte
Vorsorge**

Das Fettgewebe

Subkutanes vs. Viszerales Fett

Was haben Sonnen und
Männer gemeinsam?

Mit zunehmendem Alter
blähen sie sich auf!

Subkutanes vs. Viszerales Fettgewebe

Subkutanes Fett – „Fett unter der Haut“

Energiespeicher

Subkutanes vs. Viszerales Fettgewebe

Viszerales Fett – ektopes Fett – abdominelles Fett – Bauchfett

Im Gegensatz zu subkutanem Fett:

- höhere Zelldichte
- stärker durchblutet
- hohe Anzahl an Glukokortikoidrezeptoren
- vermehrte Bildung von proinflammatorischen Botenstoffen

Subkutanes vs. Viszerales Fettgewebe

Viszerales Fett – ektopes Fett –
abdominelles Fett – Bauchfett

Negativer Einfluss auf:

- Blutzuckerspiegel
- Triglyzeride
- Gesamtcholesterin
- Entzündungsmediatoren

Subkutanes vs. Viszerales Fettgewebe

Viszerales Fett – ektopes Fett –
abdominelles Fett – Bauchfett

Risiko für:

Fettgewebe

Bauchfett ist ein **Risiko** für:

> 3 fach

Diabetes mellitus Typ II
Erkrankungen der Galle
Lebererkrankungen
Schlaf-Apnoe-Syndrom

Fettgewebe

Bauchfett ist ein **Risiko** für:



2-3 fach

Koronare Herzkrankheit

Bluthochdruck

Gicht

Refluxösophagitis

Gonarthrosen (Knorpelschädigungen in Gelenken)

Fettgewebe

Bauchfett ist ein **Risiko** für:



doppelt

Karzinome
Rückenschmerzen
Infertilität

Wann ist ein Bauch ein Bauch?

Möglichkeiten zur Beurteilung

Am einfachsten:

- Bauchumfang < 95 cm
- darüber erhöhtes Risiko
- über 102 cm deutlich erhöhtes Risiko

- Messung erfolgt ca. in Nabelhöhe

Wann ist ein Bauch ein Bauch?

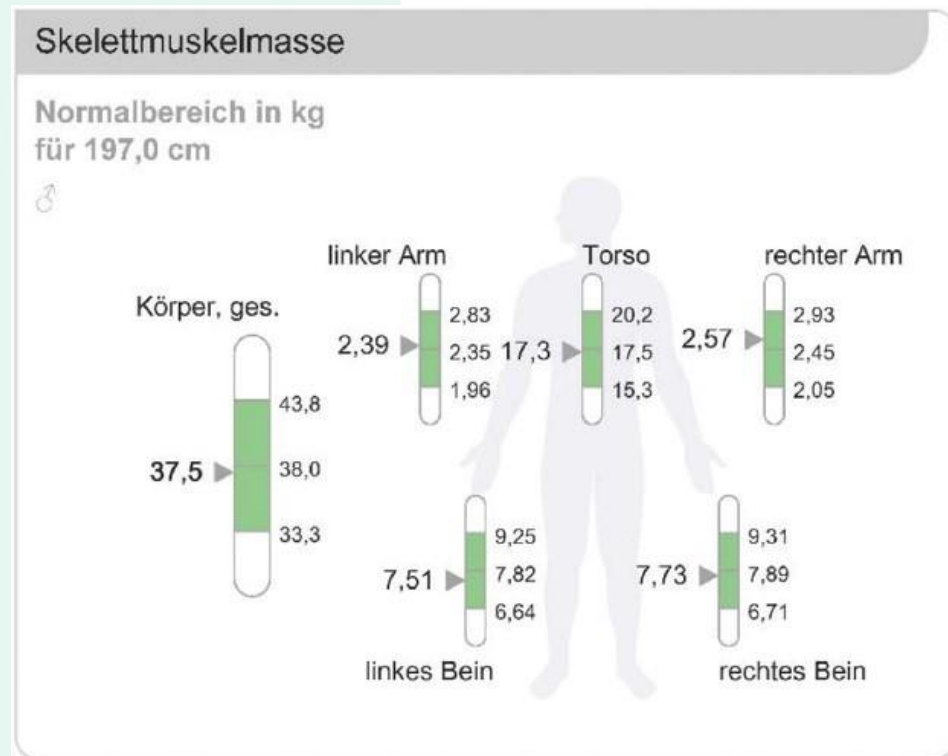
Möglichkeiten zur Beurteilung

- Verhältnis Taille zu Hüfte >1
- BMI größer als 25
- BIA-Messung (Körperzusammensetzung)

Wann ist ein Bauch ein Bauch?

Möglichkeiten zur Beurteilung

- BIA-Messung (Körperzusammensetzung)



Wann ist ein Bauch ein Bauch?

Wahrnehmung

(HYDRA-Studie 2004)

- 45.125 Personen in 1.912 Praxen
- 38% waren übergewichtig, 19% waren adipös

Ärzt*innen fielen nur auf:

- 20-30% der Übergewichtigen, 50-65% der Adipösen
- Qualifikation der Ärzt*innen war nicht ausschlaggebend
- Bei Männern wurde Adipositas besonders selten erwähnt

Was tun....

...wenn der Bauch zu groß ist?

Was tun – wenn der Bauch zu groß ist?

Verändern Sie Ihr Verhalten!

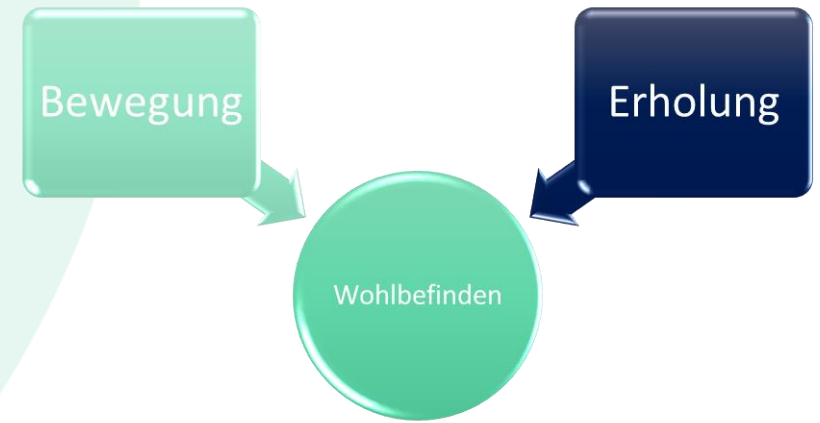


Was tun – wenn der Bauch zu groß ist?

Verändern Sie Ihr Verhalten!

Bewegung & Erholung

- Reduktion von viszeralem Fett
- Reduktion von Blutdruck
- Reduktion der Blutfette
- Verbesserung des Blutzuckerspiegels
- Verbesserung der Knochendichte
- Verbesserung der Durchblutung
- Antidepressive Wirkung



Was tun – wenn der Bauch zu groß ist?

Verändern Sie Ihr Verhalten!

Ernährung

- Reduktion von viszeralem Fett
- Reduktion von Blutdruck
- Reduktion der Blutfette
- Verbesserung des Blutzuckerspiegels
- Verbesserung der Knochendichte
- Verbesserung der Durchblutung
- Antidepressive Wirkung



Ernährung

Wie tun...

...wenn der Bauch zu groß ist oder
...wenn ich leistungsfähiger werden möchte oder
...wenn ich meine Gesundheit verbessern will?

Keine Diät

→ individuelle Gestaltung

Wie tun – wenn alles besser werden soll?

Verändern Sie Ihr Ess-Verhalten!

3 Phasensystem

- P1: Körperfettreduktion
- P2: Essverhalten stabilisieren
- P3: Erfolge bewahren



Wie tun – wenn alles besser werden soll?

Verändern Sie Ihr Ess-Verhalten!

3 Phasensystem

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Wie tun – wenn alles besser werden soll?

Verändern Sie Ihr Ess-Verhalten!

Was und wieviel trinke ich?

Menge: 1,5 - 2 Liter – energiefrei

P1: kein Alkohol, keine Fruchtsäfte, keine Limonaden...

P2/P3: individuelle Anpassung

Wie tun – wenn alles besser werden soll?

Verändern Sie Ihr Ess-Verhalten!

***Wie groß sind meine Portionen
und wie oft esse ich am Tag?***

P1/P2/P3: individuelle Anpassung an den Arbeitsalltag

Mengen und Häufigkeit definieren!

Wie tun – wenn alles besser werden soll?

Verändern Sie Ihr Ess-Verhalten!

Was esse ich?

- Fleisch/Wurst
- Weißmehlprodukte
- Süßes/Knabbereien
- Obst
- Gemüse

Benötige ich...

...zusätzliches Eiweiß oder Fette oder Vitamine oder...?

Fragen Sie sich folgendes:

Habe ich einen Mangel an...?

*Habe ich einen erhöhten
Bedarf an...?*

*Gibt es gesundheitliche
Einschränkungen oder
Bedürfnisse?*

Energiebedarf

Grund- und Leistungsumsatz

Größter Verbraucher: Gehirn

86 Milliarden Neuronen

1 Milliarde benötigt 6 kcal pro Tag

516 kcal = ¼ Tagesbedarf

Weiters: Organe, Atmung, Muskulatur (in Ruhe)

Bewegung

Täglicher Energiebedarf

Grund- und Leistungsumsatz

Männer im Schnitt: 1.500 kcal + 500 kcal

Täglicher Nährstoffbedarf

- min. 1,5 Liter Wasser
- 30 Gramm Ballaststoffe

- 50-60% KH
- 10-12% E
- 20-30% F
- Weiters: über 40 andere Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe

Beispiel sekundäre Pflanzenstoffe:

Das sind: Pflanzeneigene Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffen

Es gibt eine Vielzahl solcher Pflanzenstoffe wie zum Beispiel Saponine, Phenole, Flavonoide, Cumarine, Sulfide usw. all diese Stoffe wirken sich positiv auf die Immunabwehr aus

Glucosinolate – regen im Körper Enzymreaktionen an, Ausscheidung von Stoffwechselprodukten aus den Zellen, enthalten in Kraut und Kohl, in scharfen Gemüsesorten wie Kohlrabi, Radieschen, Kren, Senfkörner... sehr hitzeempfindlich – Rohkost

Carotinoide – verbessern die Immunabwehr, antioxidativ, kommen vor allem in rotem und gelbem Gemüse und Obst vor, Karotten, rote Rüben, Marillen, Pfirsiche...

ein Beispiel für ein Carotinoid ist das Lycopin in den Paradeisern – wird gekocht besser aufgenommen

Nahrungsergänzungen?

- Im Normalfall – eindeutig **NEIN**
unabhängig von deren Qualität oder Inhalt
- Eine gute Lebensmittelauswahl deckt den Bedarf

Was soll ich essen?

- ...Gemüse, Gemüse, Gemüse
- ...Obst
- ...bunt, frische Kräuter
- ...Nüsse
- ...hochwertige Öle
- ...Vollkorngetreide
- ...kleine Mengen Fleisch und Fisch



Was soll ich essen?

...viele – aber nicht viel davon



Zum Schluss die wichtigsten Tipps:

- Seien Sie ein Vorbild
- Bleiben Sie auch in Gesellschaft stark
- Halten Sie durch
- Lassen Sie sich feiern

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Tipps und Informationen zu
Gesundheitsthemen finden Sie unter
www.gesundheitskasse.at/maennersache