

Obesity
Academy



Handout

MULTIMODALES
ADIPOSITAS
SCHULUNGS -
KONZEPT

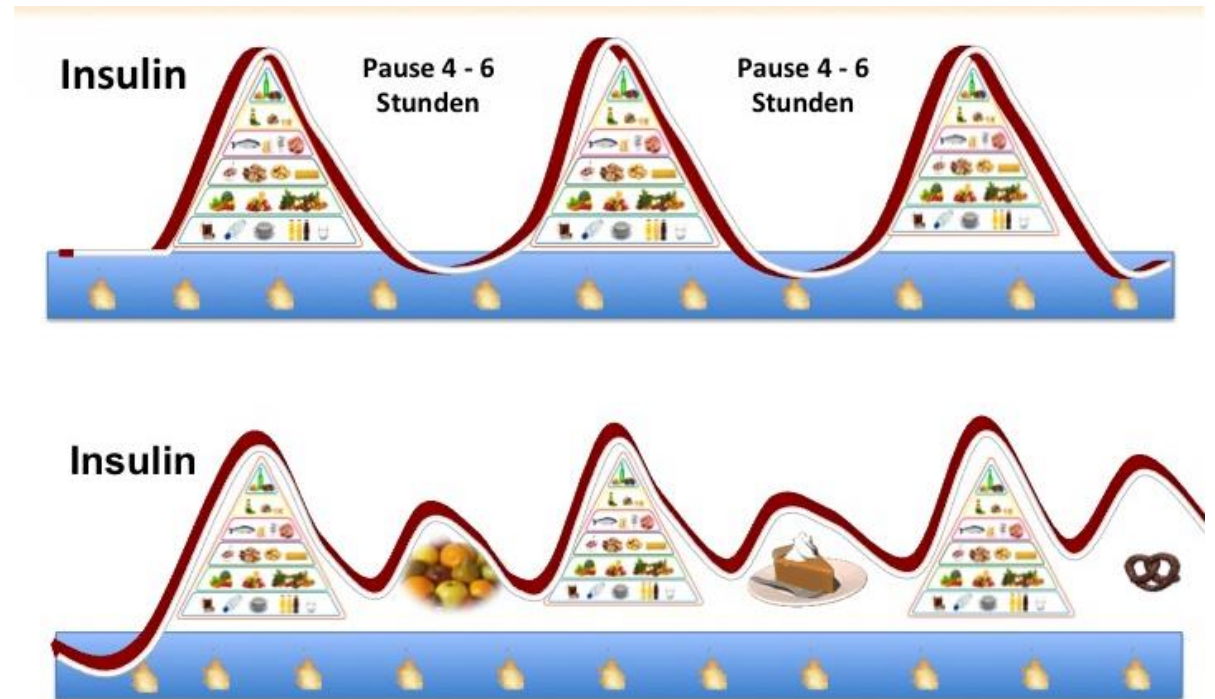


Wir denken ganzheitlich.



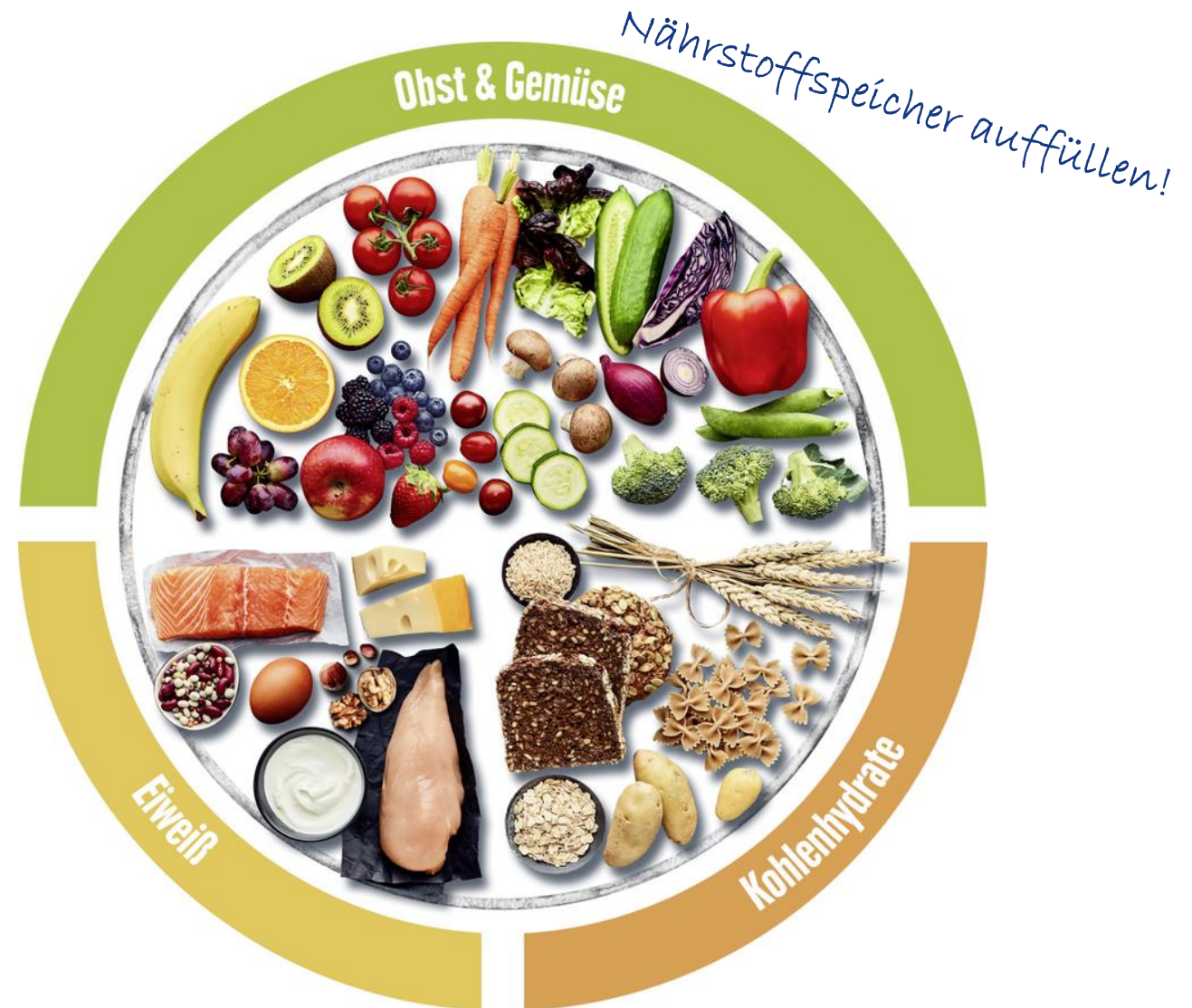
Start Ihrer Abnehmreise- allgemeine Anpassungen & Empfehlungen:

- 3-4 Mahlzeiten
- 4-5h Pause dazwischen
- Essen & Trinken trennen
- auf Getränke Zucker & Nährwert umstellen
- Protein (Eiweiß)-Quellen lernen und jede Mahlzeit mit Proteinen ausgewogen gestalten



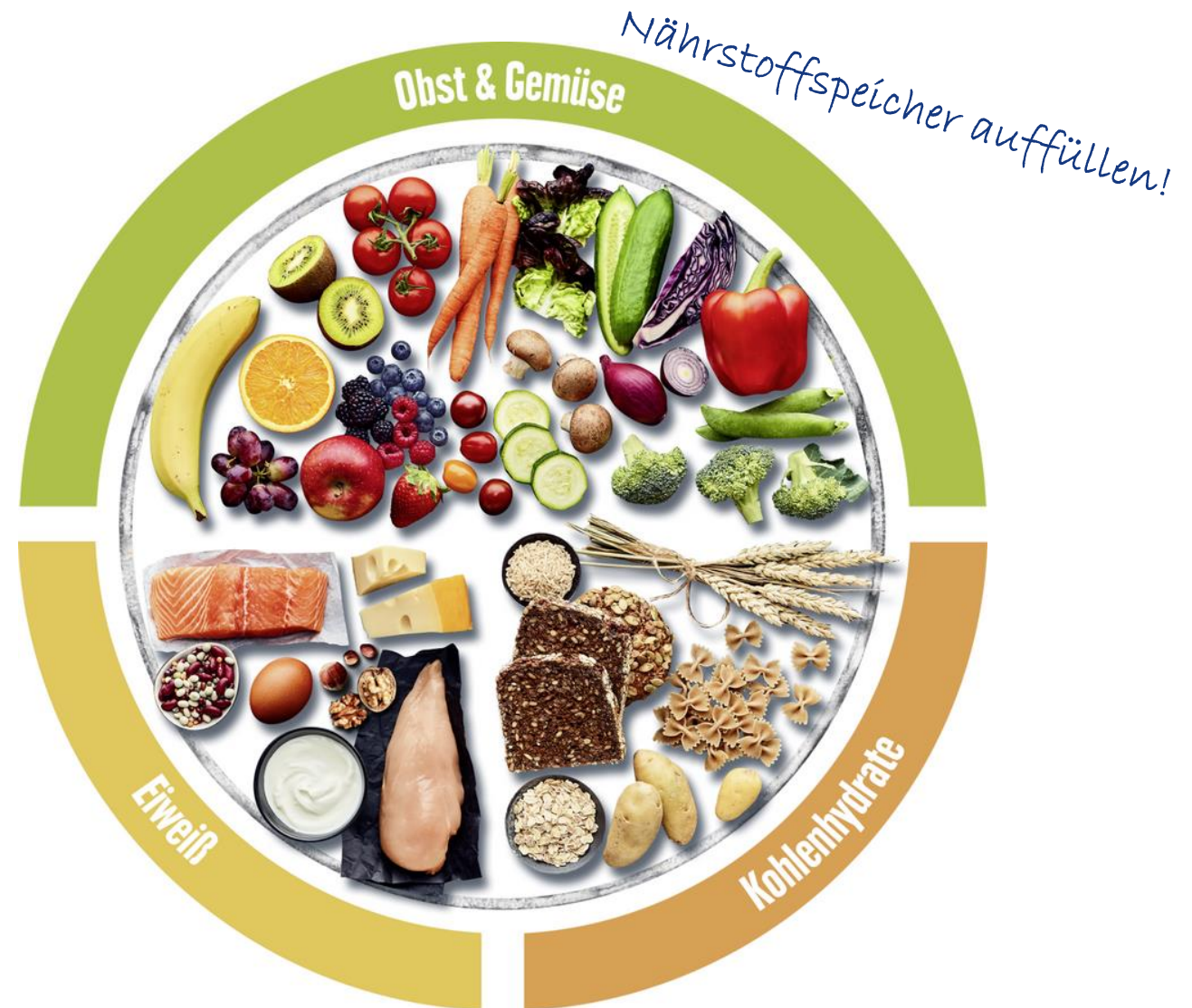


- Protein (Eiweiß)-Quellen lernen und jede Mahlzeit mit Proteinen **ausgewogen** gestalten
- Optimal: Ballaststoffe (Gemüse) und Proteine zuerst, dann Kohlenhydrate essen
- Protein ist wichtig für:
 - Sättigung
 - Immunsystem & Wundheilung
 - Muskelerhalt / Stoffwechsel
 - Enzyme
 - Haut/ Haare/ Nägel uvm.
- 60-90g /tgl. – auch NACH OP!







- Protein (Eiweiß)-Quellen lernen und jede Mahlzeit mit Proteinen **ausgewogen** gestalten
- Optimal: Ballaststoffe (Gemüse) und Proteine zuerst, dann Kohlenhydrate essen
- Protein ist wichtig für:
 - Sättigung
 - Immunsystem & Wundheilung
 - Muskelerhalt / Stoffwechsel
 - Enzyme
 - Haut/ Haare/ Nägel uvm.
- 60-90g /tgl. – auch NACH OP!





Zusammenfassung: Wie am besten starten?



- Regelmäßige und eiweißreiche Mahlzeiten, 4-5h Abstand, keinen Zucker isoliert
- Essen und Trinken trennen
- gezuckerte Getränke reduzieren, Alternativen probieren
- Multivitamin und Vitamin D nehmen 
- Proteinreiche Flüssigphase 14 Tage als Quickstart möglich 
- Wissen aneignen, z.B. über Eiweißquellen, Low Carb-Rezepte, mit offenen Augen durch den Supermarkt, Food-Tracking-Apps..
- Lektüre
- Profis fragen!

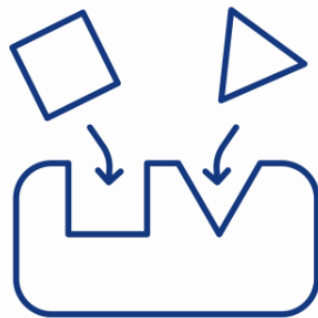
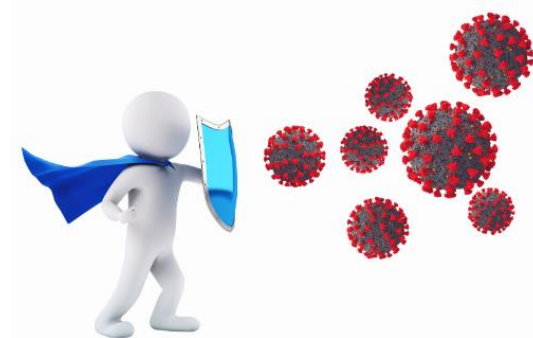
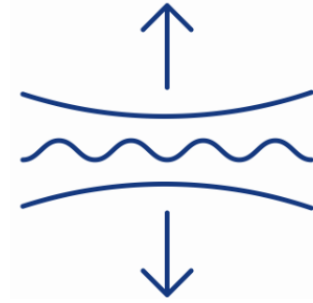
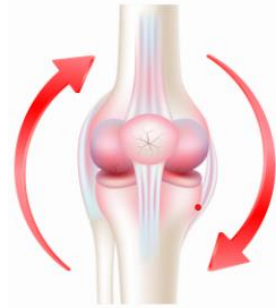




Eiweiß-

Die AUFGABEN im Körper:

- Aufbau von Körpergewebe
- Bewegung
- Immunsystem
- Enzyme
- Regulation des Wasserhaushaltes
- Hormone

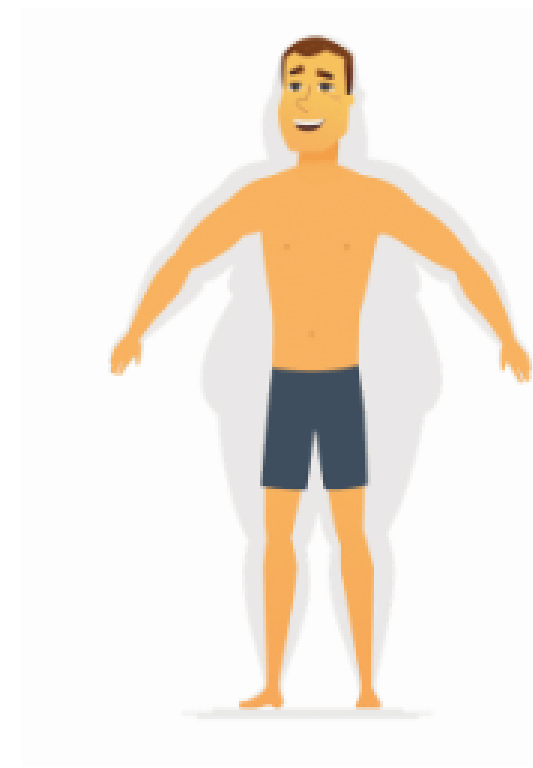


Wir denken ganzheitlich.



Perfekt in der Abnehmphase:

- Eiweiß macht satt
- Erhält die Muskulatur
- Kurbelt den Stoffwechsel an





Was, wenn Proteine fehlen?

- Muskelabbau → Muskelschwäche
- Abgeschlagenheit, Müdigkeit, schlechte Stimmung, erhöhte Empfindlichkeit
- Wundheilungsstörungen
- Schlechtes Haar & Nägel
- Infektanfälligkeit
- Eisenmangel

GEFÜHL, NICHT SATT ZU WERDEN!



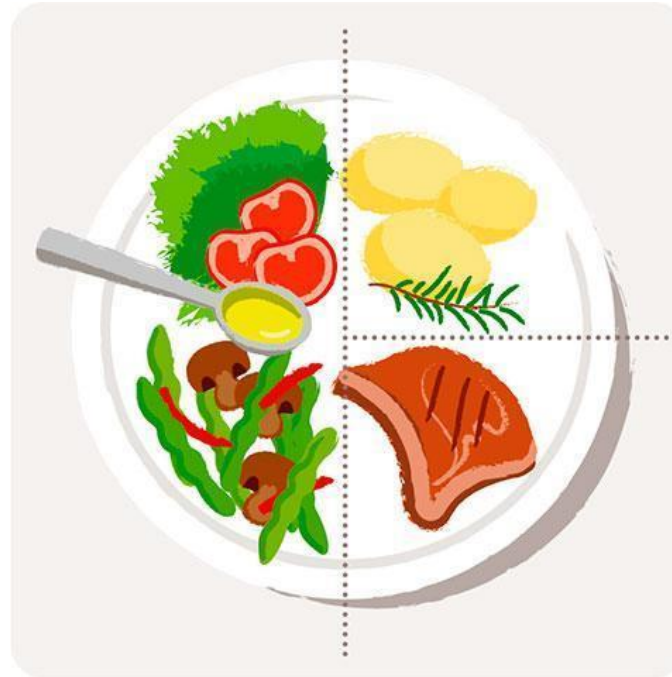
Komplikationen:

- EW Mangelödeme
- Infektionen
- Hautatrophie
- Blutungsgerinnungsstörungen
- Verdauungsprobleme



Wie viel brauchen wir?

- 0,8g / kg Körpergewicht (MINIMUM!)
- Besser 1g / kg KG oder mehr (bis 1,5g)
- NORMALgewicht als Referenzwert
 $170 \text{ cm} - 100 = 70 \text{ kg}$
→ ca. 70-105 g Eiweiß täglich
- Am besten über die Mahlzeiten verteilt
- 60-90g /tgl.



Wir denken ganzheitlich.



Welche Lebensmittel enthalten (viel) Eiweiß?



Lebensmittelgruppen	Beispiele & Eiweißgehalt pro 100 g
Fleisch & Geflügel	Trockenfleisch (51 g) Rohschinken (31 g) Rinderfilet (29,1 g) Geflügelfleisch (28,9 g)
Fisch und Meerestiere	Thunfisch (27,6 g) Räucherlachs (23,2 g) aber auch Scampis, Garnelen, Sardellen
Milchprodukte und Eier	Parmesan (34,9 g) Emmentaler (28,4 g) Hühnerei (13,2 g) – ein Ei = 5-8g Magerquark (14 g) Skyr (10 g) griechischer Joghurt (6-8 g) Joghurt nur etwa 3 g



Welche Lebensmittel enthalten (viel) Eiweiß?



Lebensmittelgruppen	Beispiele & Eiweißgehalt pro 100 g
Nüsse und Kerne	Kürbiskerne, Erdnüsse, Mandeln, Pistazien und Cashewnüsse Kürbiskerne (35,6 g) Erdnüsse (26,1 g) Mandeln (25,5 g)
Getreide und Mehle	Dinkelvollkornmehl (15,6 g) Haferflocken (13,5 g) Leinsamenmehl
Hülsenfrüchte und Gemüse	Linsen (11,3 g) Tofu (8,1 g) Kichererbsen (7,4 g) Champignons (4,5 g) Rosenkohl, Brokkoli (3,8 g) Spinat (3,6 g)



Biologische Wertigkeit

Ziel: alle essenziellen Aminosäuren abdecken

Ganz willkürlich wurde das Ei mit einer Wertigkeit von 100 festgelegt

- Tierische Produkte: besser als pflanzliche
- **ABER: Kombination toppt tierische Produkte!**
- Dennoch: $\frac{3}{4}$ pflanzliche EW und $\frac{1}{4}$ tierische EW gesünder



Ei und Kartoffel	136
Ei und Milch	119
Ei und Weizen	118
Milch und Kartoffeln	114
Ei und Bohnen	108
Molkeeiweiß	104
Ei	100
Bohnen und Mais	99
Milch	91
Rindfleisch	80
Geflügel	79
Soja	74
Kartoffeln	71
Reis	59
Weizen	54
Bohnen	49





Snacks

Diese 12 Snacks sind besonders proteinreich:

Gekochtes Ei

Protein-Müsli mit Joghurt

Quark-Shake (ggf. mit Whey Protein)

Saatenbrot mit Frischkäse

Gemügesticks mit Hummus

Protein-Schoko-Crossies als süßer Snack (Tipp: koro-drogerie.de)

Nuss-Mix

Proteinriegel mit wenig Zucker (zB von PAM Pamela Reiff)

Sandwich mit Bananen und Erdnussbutter

Protein-Chips oder Erbsensnack als klassischer Snack

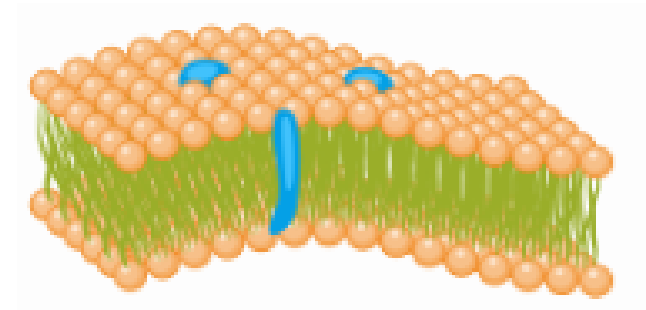
Geröstete Kichererbsen

Protein-Pancakes mit Obst (2 Eier, 1 Banane, etwas Kokosöl)



Welche Bedeutung haben Fette?

- Überschüssige gesättigte Fettsäuren hauptsächlich Energiespeicher (1 g = 9,3 kcal)
- Wärmeisolator
- Wärmen Organe (Niere zB)
- Druckpolster
- Ungesättigte FS hauptsächlich Baustoff





Die „guten“ Fette: mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Botenstoffe des Immunsystems



- Vermindern erhöhte Blutfettwerte, können Blutgerinnungsneigung verringern,
- entzündungshemmende Wirkung



- **O-3: a-Linolensäure und besonders wichtig: EPA + DHA aus Fischen/Algen**

O-6: Linolsäure, Arachidonsäure

- **Nachteil:** sehr reaktionsfreudig, verderben schnell



Empfehlungen zur Fettzufuhr:

- Für essenzielle FS (O-3): bis zu 3 Gramm am Tag und bis zu 10% der aufgenommenen Energie

„Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Personen mit leichter und mittelschwerer Arbeit maximal 30% der Energie in Form von Fett zu verzehren. Bei hoher körperlicher Aktivität dürfen es bis zu 35% sein. Diese Erhöhung sollte aber zugunsten der einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren erfolgen. Die neuen US-Empfehlungen setzen beim Anteil von Fett keine Höchstgrenzen mehr, andere nationale und internationale Fachgremien erlauben bis zu 40% solange die gesamte Energiezufuhr nicht zu hoch ist.“



Lebensmittelempfehlung für eine fettmodifizierte Ernährung:

- **Weniger gesättigte FS** aus Butter (vor allem Butterschmalz), Sahne, fettem Fleisch, Innereien, Wurstwaren, fetter Käse, Kokos- und Palmfett
- **Mehr einfach ungesättigte Fettsäuren** aus Oliven, Olivenöl, Rapsöl, Avacado, Nüssen, insbesondere: Haselnüssen, Mandeln, Macadamianüssen, Pekanüssen, Pistazien
- **Mehr Omega-3-Fettsäuren** aus Fettfischen (Hering, Lachs, Makrele), Rapsöl, Leinöl, Walnüssen, Walnussöl, Leinsamen
- **Ausreichend Omega-6-Fettsäuren** aus Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl



Zusammenfassung: Wie am besten starten?



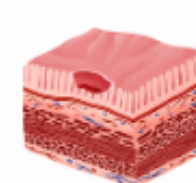
- Regelmäßige und eiweißreiche Mahlzeiten, 4-5h Abstand, keinen Zucker isoliert
- Essen und Trinken trennen
- gezuckerte Getränke reduzieren, Alternativen probieren
- Multivitamin und Vitamin D nehmen 
- Proteinreiche Flüssigphase 14 Tage als Quickstart möglich 
- Wissen aneignen, z.B. über Eiweißquellen, Low Carb-Rezepte, mit offenen Augen durch den Supermarkt, Food-Tracking-Apps..
- Lektüre
- Profis fragen!





Kohlenhydrate – wofür brauchen wir sie?

- Energie und Synthesestoffwechsel
- Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels
- Energiespeicher
- Baumaterial für Zellen und Körpergewebe
- Mit Proteinen verbunden, z.B in der Immunabwehr
- Bildung von schleimartigen Flüssigkeiten



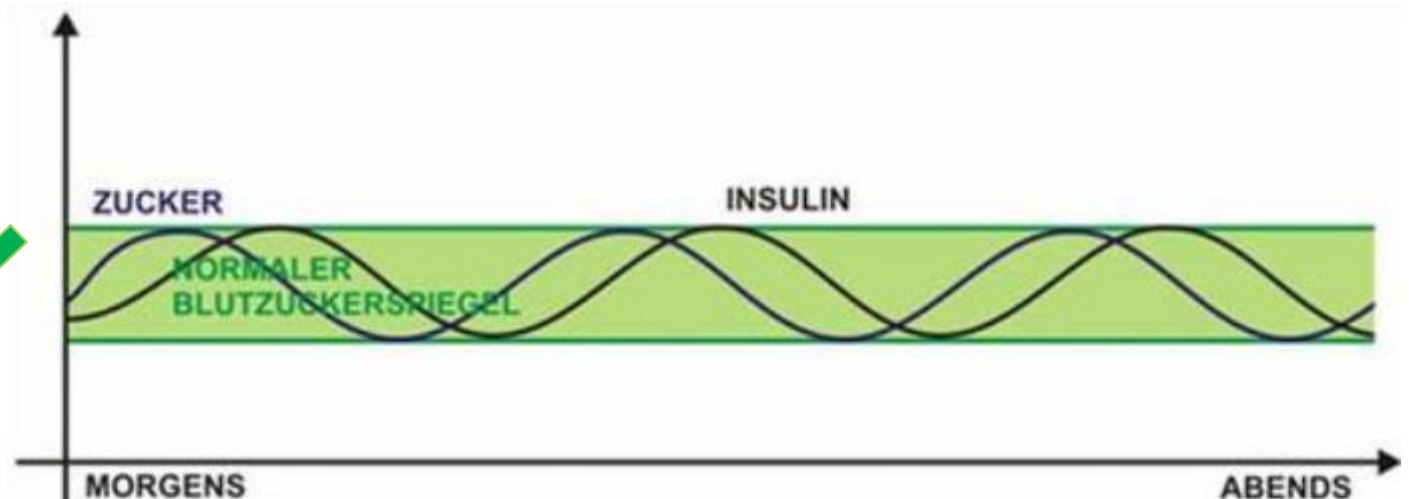
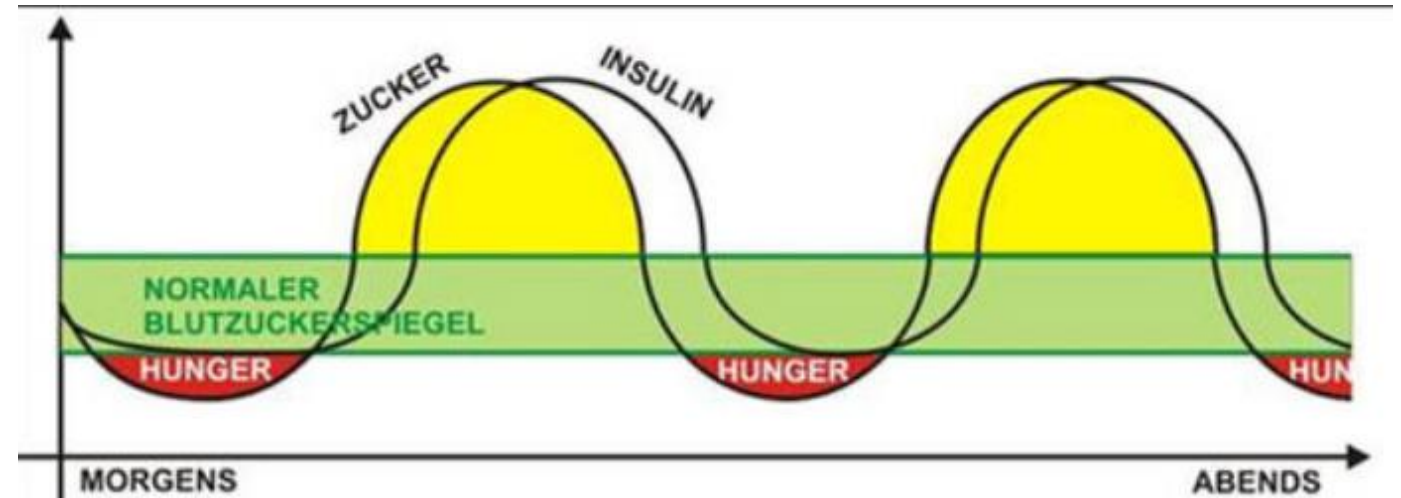


Starker und schneller Blutzuckeranstieg + hoher Insulinspiegel:

- Herzrasen, Schwindel, Übelkeit, Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, Migräne, Dauerhunger, Heißhunger, Stress, Gereiztheit, Entzündungen, Immunsystem gelähmt; Akne, schnelleres Altern, Leaky Gut, Diabetes, Fettleber, Depressionen...
- **Fettverbrennung wird für Stunden unterbrochen!**

Normaler, flacher Blutzuckerspiegel

- Wenig Insulin, keine Achterbahn, kein Hunger, leistungsfähig und energievoll durch den Tag!
- Fettverbrennung kann ganzen Tag ablaufen



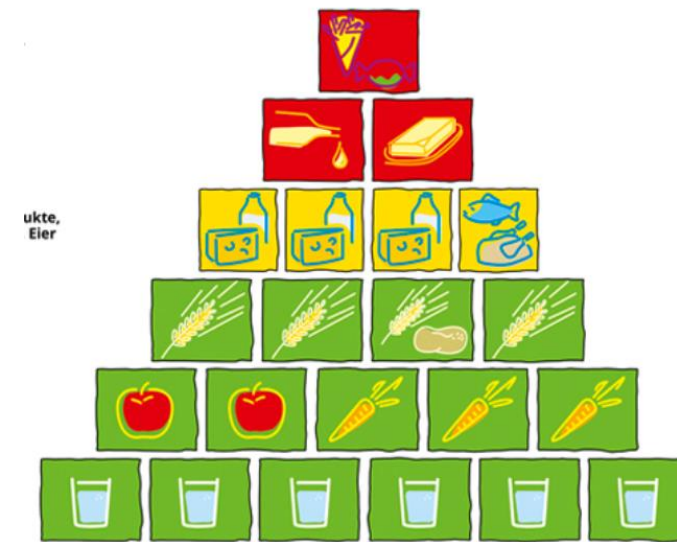
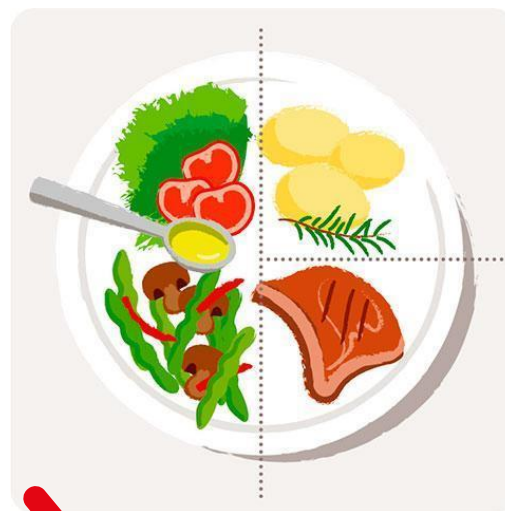
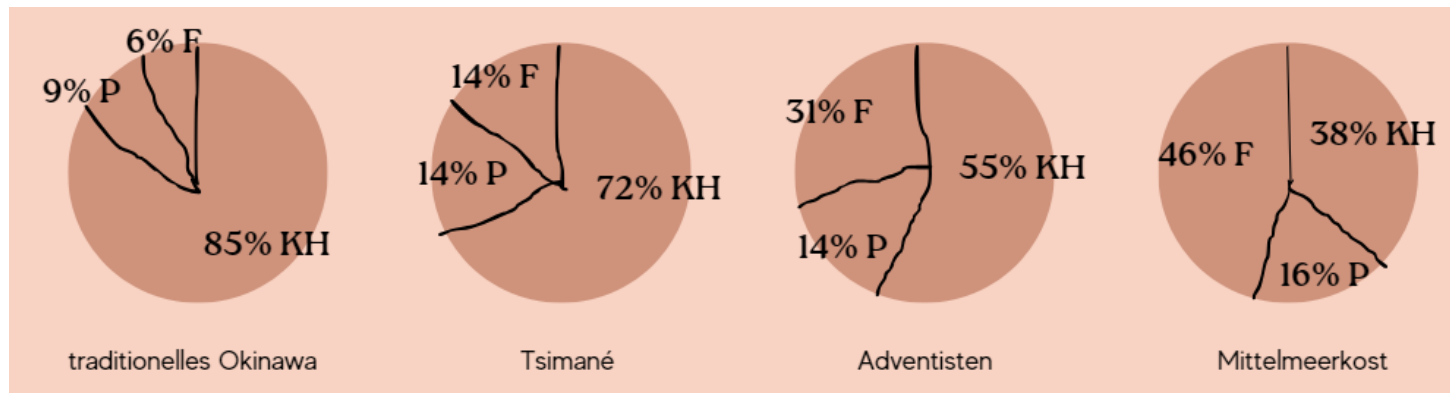


Wie viele Kohlenhydrate sollten wir aufnehmen?

- DGE: 50% der aufgenommenen Energiemenge
Bsp.:
50% von 2700 kcal = 1350 kcal : 4
= 338 g KH
50% von 2200 kcal = 1100 kcal : 4
= 275 g KH

Ist das praktikabel? Ist das nötig?
Worauf sollte ich eher achten?

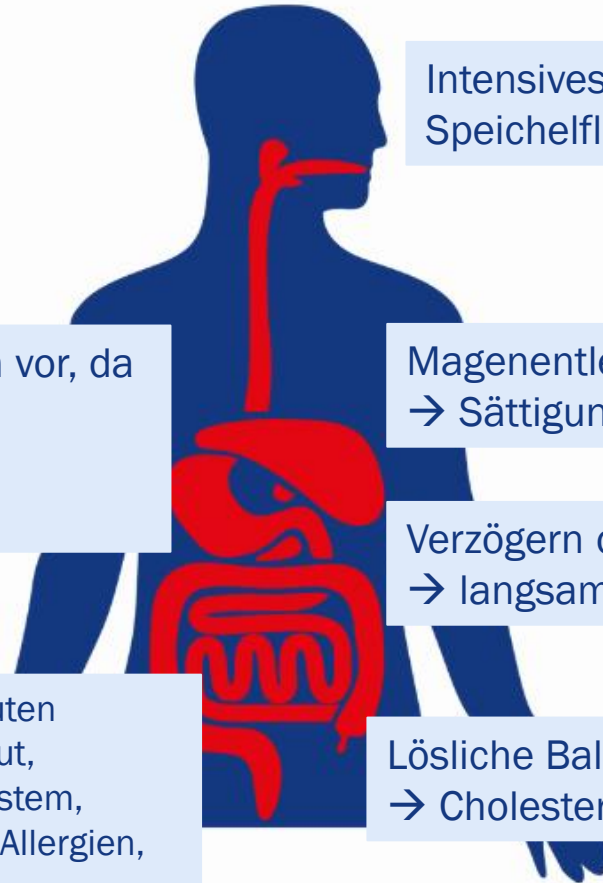
Link in den Chat stellen E-Docs Liste



Vollkorn oder stärkehaltige, natürliche KH
Ausgewogenheit! Einfachzucker nie alleine.



Ballaststoffe – ihre Wirkung im Körper



Intensives Kauen = höherer
Speichelfluss = Verminderung Karies

Beugen Verstopfung und Darmerkrankungen vor, da

- Stuhl gelockert wird
- mehr Volumen
- schnellere Passage

Magenentleerung wird verzögert
→ Sättigung hält länger

Verzögern die Aufnahme von Zucker ins Blut
→ langsamerer Blutzuckeranstieg

Bakterienfutter! Bessere Balance mit guten
Bakterien = Schutz der Darmschleimhaut,
Einfluss auf: Gewicht, Psyche, Immunsystem,
Entzündungen, Haut, Verträglichkeiten, Allergien,
Verdauung



Lösliche Ballaststoffe binden Gallensäuren
→ Cholesterinspiegel wird gesenkt



Wie viel brauchen wir?

DGE Empfehlung:

30 g Ballaststoffe / Tag

**Achtung! Langsam erhöhen und
Trinkmenge anpassen!**

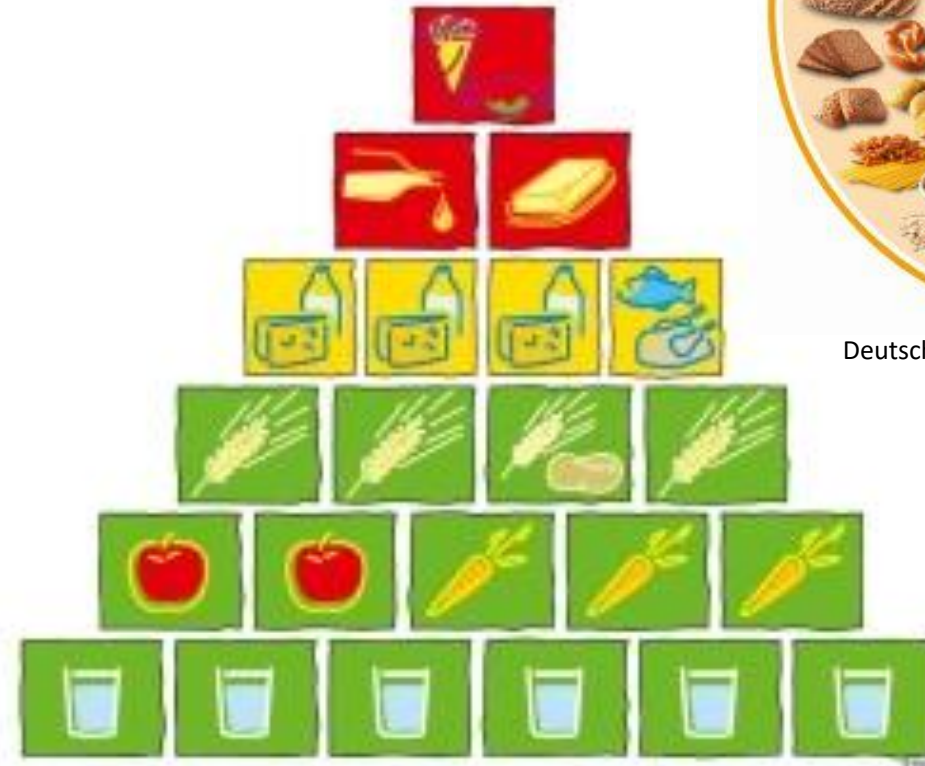


Wir denken ganzheitlich.



Deutsche Ernährungspyramide

- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
- Wissenschaftlich fundiert – für Ernährungsberatung
- Hilfe zum anschaulichen Vermitteln, wie ausgewogene Ernährung aussehen sollte
- Baut auf den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf



Bundeszentrum für Ernährung.de



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)



Portionsgrößen

- Exakte Mengenangaben in Gramm sind sehr alltagsuntauglich
- Hand als einfache Messhilfe – wächst individuell mit, berücksichtigt den unterschiedlichen Bedarf, je nach Alter und Geschlecht



Handfläche



Handteller / handflächendick



Portionsgrößen

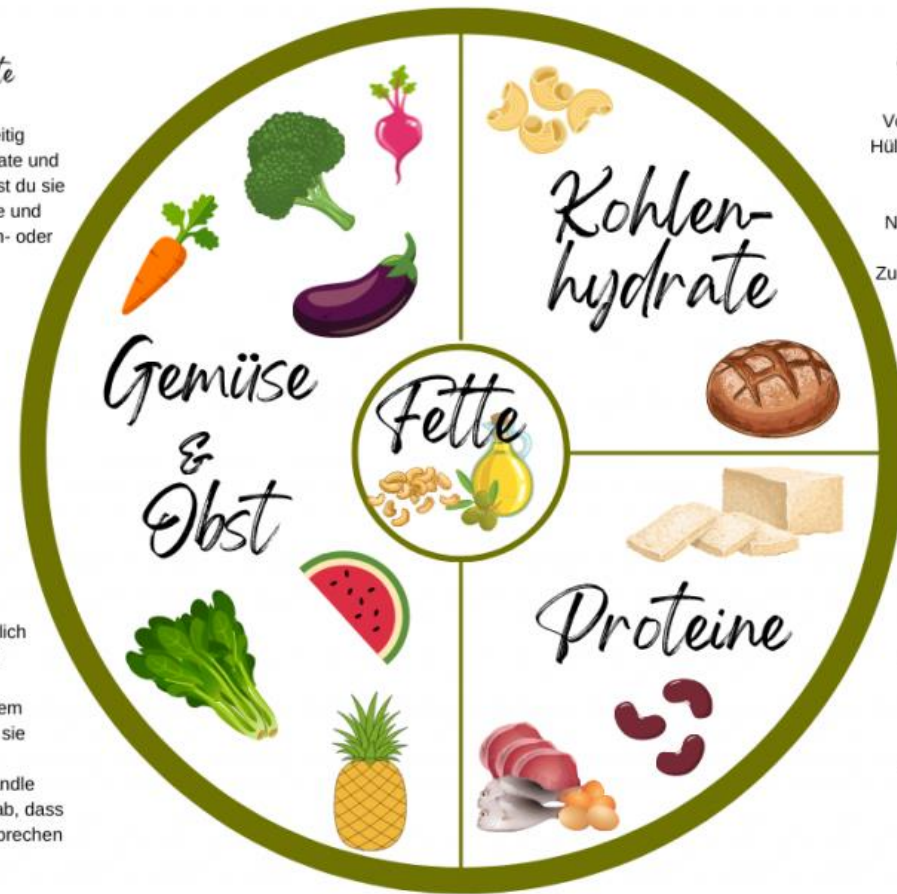
- Oder auch: die Teller Methode

Sonderfall Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte zählen auch als Gemüse, sie enthalten gleichzeitig aber auch reichlich Kohlenhydrate und Proteine. Am besten kombinierst du sie mit einer weiteren Gemüsesorte und entweder einer weiteren Protein- oder Kohlenhydratquelle.

Keep in Mind

- Die Teller Methode ist lediglich eine Richtlinie, keine strikte Vorgabe
- Richte dir die Zutaten vor dem Kochen her und unterziehe sie dem Teller-Check
- Probiere neues aus und wandle deine Lieblingsgerichte so ab, dass sie der Plate-Methode entsprechen



Gute & nicht so gute Carbs

Gute Kohlenhydrate sind Vollkornprodukte aller Art, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und auch stärkehaltiges Gemüse wie Kürbis oder Süßkartoffeln.
Nicht so gute (sprich besser seltener verwendete) Kohlenhydrate sind Zucker, Weißmehlprodukte oder stark verarbeitete Kartoffelprodukte.

Protein + Fett

Nüsse, Samen, Eier, rotes Fleisch und auch fettreicher Fisch enthalten nicht nur viel Fett, sondern auch reichlich gesunde Fette. Hier brauchst du also in der Regel kaum weitere Fettquellen.



NOVA - Lebensmittelklassifikation

NOVA	Beispiele	Menge
#N1 – frische Lebensmittel	Gemüse, (Trocken-)Obst, Reis, Hülsenfrüchte, Pilze, Nüsse, Kräuter, Eier, Milch, Naturjoghurt, unverarbeiteter Fisch/Meeresfrüchte und unverarbeitetes Fleisch/Innereien, Mineral- und Leitungswasser, Tee und Kaffee, Pasta und Teigwaren, wenn sie frisch aus wenigen, einzelnen Zutaten ohne Zusatzstoffe hergestellt sind.	Hauptbestandteil der Nahrung
#N2 – Zutaten, leicht Verarbeitet	Salz, Honig, Zucker, Öle, Essig, Getreidestärke sowie Butter	Ergänzt die Hauptbestandteile der Nahrung
#N3 – verarbeitete Lebensmittel	Unverpacktes Brot und Brötchen vom Bäcker (ohne Zusatzstoffe), nicht frische Nudeln und andere Teigwaren, Konfitüren und Aufstriche, Konserven und Eingemachtes aller Art, Bier, Wein, Speisequark, Käse	In geringen Mengen als Beigabe zu einer Speise okay
#N4 – stark verarbeitete Lebensmittel	alle Fertigprodukte, Cerealien, Riegel, Fruchtjoghurt, Backwaren, Süßigkeiten, Wurst, Fischprodukte mit Zusätzen, Softdrinks, etc.	Bitte vermeiden. Ab und zu nur in geringen Mengen

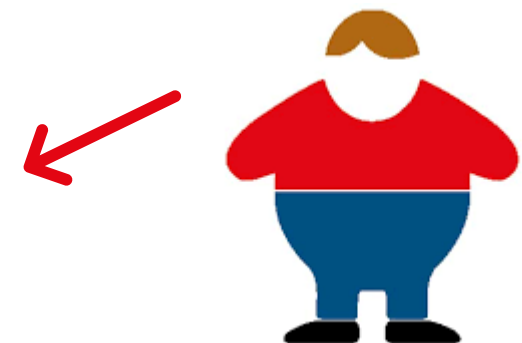


Abbildung 2: Beispiele von Lebensmitteln in den NOVA-Klassen

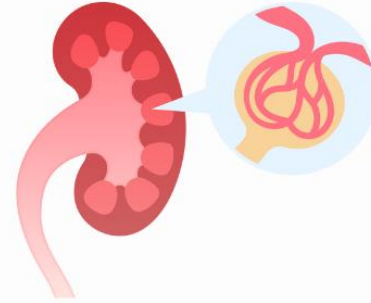


„Elixier des Lebens“ – Wasser:

- Ohne einen regelmäßigen Nachschub an Flüssigkeit kann unser Körper nicht funktionieren
- Bestandteil von Zellen und Geweben → formt den Körper
- wichtig für den Flüssigkeitshaushalt
- löst die festen Bestandteile der Nahrung wie Zucker, Salz, einen Teil der Vitamine und Mineralstoffe und trägt die gelösten Nährstoffe zu den Zellen
- Kühlmittel des Körpers
- lässt Ballaststoffe quellen
- Transportmittel für Ausscheidungsprozesse



Ca 65 % Wasser



- Kopfschmerzen, verminderte Konzentration, langsames Denken, Unfälle, Müdigkeit, Verstopfung, Nierenerkrankungen



Kein Speicher –
max. 3 Tage ohne



Hunger & Durst
ähnlich!



Trinkmenge

- **Empfehlung** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):
- Erwachsene 1,5 – 2 Liter
z.B. 6 Gläser á 300ml
- Kinder 1 – 1,5 Liter
- Achtung: bei großer Hitze, Sport o.ä. und einer sehr Kalorienarmen Ernährung, liegt der tägl. Flüssigkeitsbedarf z.T. erheblich höher!

Ausgewogene Ernährung und Versorgung mit allen Nährstoffen

- Getränke: Basis
- Machen gewichtsmäßig den größten Anteil unserer Ernährung aus
- → ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit
- 6 Portionen Getränke:
Wasser, Tee, Kaffee, Schorlen 1:3
- je 30 Min vor oder nach jeder Hauptmahlzeit, 3 noch zwischendurch



Bundeszentrum für Ernährung.de



Frage:

Was kann ich tun, um mehr zu trinken?

Was kann unterstützen? Ideen?



Überblick über süßende Stoffe

Zucker- austauschstoffe

- Erythrit
- Isomalt
- Laktit
- Maltit
- Mannit
- Sorbit
- Xylit
(Birkenzucker)

Süßstoffe

- Acesulfam-K
- Aspartam
- Cyclamat
- Neohesperidin
- Neotam
- Saccharin
- **Stevioglycoside**
- Sucralose
- ...

- Ersatzstoff für Zucker
- 1 g = 2,4 kcal
(Zucker 1 g = 4 kcal)
- Ca. 60% Süßkraft im Vergleich zu Zucker
- Weniger Blutzuckerwirksam
- Können Abführend wirken und zu weiteren Magen-Darm Beschwerden führen
- Können Triglyceride erhöhen

- Ersatzstoff für Zucker
- Sehr wenig oder keine Energie
- 30 - 30.000 fache Süßkraft
- Offenbar doch Auswirkung auf Blutzucker und Hungergefühl
- Können Allergien auslösen



Nachteile Zuckeraustauschstoffe & Süßstoffe

- Blähend
- Verändern die Darmflora negativ! → Diabetes, ÜG
- Tragen nicht zur Entwöhnung von Süße bei
- Hungergefühl verstärkt
- Unnatürlich
- Teuer

Die Forscher haben herausgefunden, dass **große Mengen an Süßstoff den Stoffwechsel verändern, den Blutzuckerspiegel erhöhen und zu einer Glukoseintoleranz führen, was Diabetes begünstigt**. Auch die Ursache dafür konnten sie dingfest machen: Offenbar beeinflussen Süßstoffe nachhaltig die Darmflora (Nature, online 17. 25.09.2014)



aerztezeitung.de

<https://www.aerztezeitung.de> › Medizin › Die-versteckte-...

Die versteckte Gefahr von Süßstoffen - Ärzte Zeitung



Achten Sie stets auf's Etikett!

Geröstete Vollkorngetreideflocken 26% (Hafer-, Gersten-, Weizen-), Glukose-Fruktose-Sirup, Glucosesirup, Getreidecrispies (Weizenmehl, Zucker, Maismehl, Reismehl, Gerstenmalzextrakt, Salz, Karamellzuckersirup), geröstete Haselnüsse 10%, Zucker, Cornflakes (Mais, Salz, Gerstenmalzextrakt), Kokosfett, Kokosflocken, Honig 1%, Salz, Karamellzuckersirup, natürliches Aroma, Emulgator Lecithine.

Zucker – Ich habe viele Namen!

Agavendicksaft, Agavensirup, Ahornsirup, Apfeldicksaft brauner Zucker Dextrin, Dextrose Fruchtextrakt, Fruchtsaft, Fruchtsaftkonzentrat, Fruktose Gerstenmalzextrakt, Glukose, Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup Honig, Invertzucker, Isoglucose, Karamellzucker, -sirup, Kokosblütenzucker, Maisstärke, Maltodextrin, Maltose, Malzsirup, Milchzucker, Palmzucker, Puderzucker, Reissirup, Rohrohrzucker, Rübenzucker, Sachharose, Stärkesirup, Süßmolkenpulver, Traubensüße, Traubenzucker, Zuckerrübensirup



Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

1. Lebensmittelvielfalt genießen
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

3. Vollkorn wählen
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißbrotbrotprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauferkrankungen.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₁₂ und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und liefert Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

6. Zucker und Salz einsparen
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Karierisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

mehr Informationen unter www.dge.de/10regeln

7. Am besten Wasser trinken
Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

8. Schonend zubereiten
Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schon die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

9. Achtsam essen und genießen
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben
Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, ihr Gewicht zu regulieren.

Art.-Nr. 124462, 11. Auflage © 2017

www.dge.de

Auch in leichter Sprache verfügbar!

Die DGE-Empfehlungen Gut essen und trinken



Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schon auch die Ressourcen der Erde. Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ zeigen einen Weg, den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln zu steigern und den von tierischen Lebensmitteln zu senken, um Gesundheit und Umwelt zu schützen.



- Am besten Wasser trinken
- Obst und Gemüse – viel und bunt
- Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen
- Vollkorn ist die beste Wahl
- Pflanzliche Öle bevorzugen
- Milch und Milchprodukte jeden Tag
- Fisch jede Woche
- Fleisch und Wurst – weniger ist mehr
- Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen
- Mahlzeiten genießen
- In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Wasser trinken

1,5 Liter jeden Tag, am besten kalorienfreie Getränke wie Trinkwasser aus der Leitung ist ein einfach verfügbares Lebensmittel und alkoholisches Getränke meiden.

Nüsse – viel und bunt

Sie liefern reichlich Vitamine, alltagsstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und gesund bei. Genießen Sie mindestens Obst und Gemüse pro Tag, am besten zwei bis drei Mal pro Woche.

Obst und Gemüse regelmäßig

Wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Nüsse liefern reichlich Fettsäuren für die Herzgesundheit. Verzehren Sie in der Woche Hülsenfrüchte kleine Handvoll Nüsse.

Die beste Wahl

dukte wie Brot, Nudeln, Reis und Kornvariante die beste Wahl für Lebensmittel aus Vollkorn sättigen Sie mit mehr Vitaminen und Mineralstoffen. Insbesondere die Vollkorn senken das Risiko für viele

Obst und Gemüse bevorzugen

und reich an lebensnotwendigen Vitaminen. Bevorzugen Sie bei Jod und daraus hergestellte Margarine sind außerdem Walnuss, Olivenöl.

Milchprodukte jeden Tag

produkte liefern insbesondere Vitamin B₁₂ und Jod und unterstützen die Gesundheit. Werden pflanzliche in verwendet, ist auf die Versorgung, Vitamin B₁₂ und Jod zu achten.

Fisch jede Woche

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.

Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann nicht mehr als 300 g pro Woche.

Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen und Typ-2-Diabetes.

Mahlzeiten genießen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgedühl. Gemeinsam essen tut gut.

In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.



Mehr Informationen unter www.dge.de

Wir denken ganzheitlich.



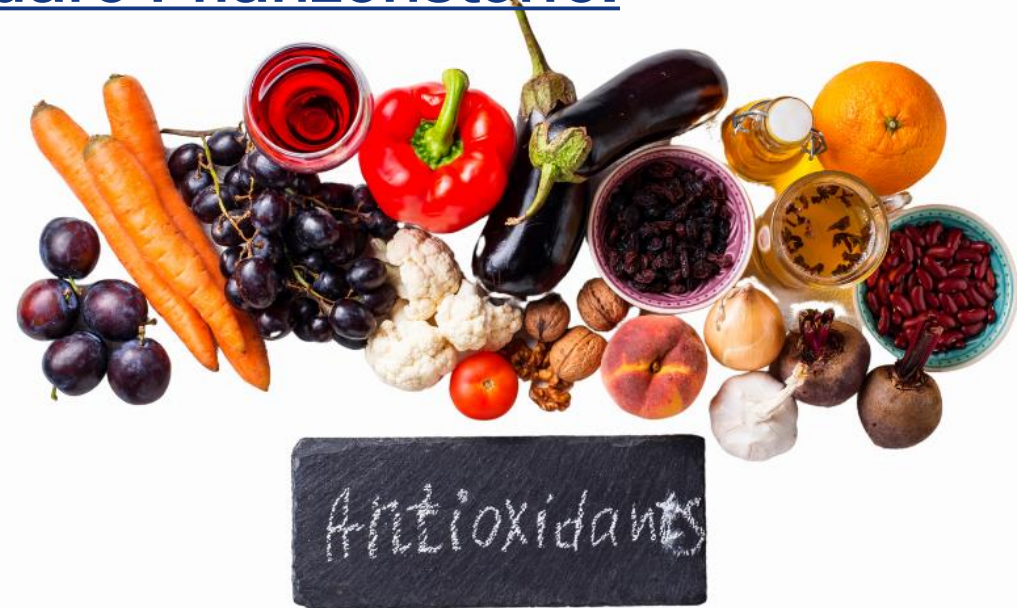
Sulfide

Carotinoide

Flavonoide

Phytoöstrogene

sekundäre Pflanzenstoffe:



- Entzündungshemmend
- Blutdruck regulierend
- Cholesterinspiegel senkend
- Blutzucker regulierend
- Verbessern Fließeigenschaft des Blutes
- Senken Krebsrisiko
- Schützen vor Gefäßverstopfung
- Schützen die Zellen vor schädlichen Substanzen
- antimikrobiell