



Gesunde vollwertige Ernährung

Inhalt

1	Einleitung.....	3
1.1	Was ist eine vollwertige Ernährung?.....	3
2	Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:.....	4
2.1	VIELSEITIG ESSEN.....	5
2.2	REICHLICH GETREIDPRODUKTE UND KARTOFFELN.....	6
2.3	GEMÜSE UND OBST- „NIMM 5 AM TAG“	7
2.4	AUSREICHEND, ABER NICHT ZU VIEL TIERISCHE LEBENSMITTEL	8
2.5	ÖLE UND FETT – FETT IST NICHT GLEICH FETT –.....	9
2.6	ZUCKER UND SALZ IN MAßEN	10
2.7	REICHLICH FLÜSSIGKEIT	12
2.8	SCHMACKHAFT UND SCHONEND ZUBEREITEN	12
2.9	NEHMEN SIE SICH ZEIT, GENIEßEN SIE IHR ESSEN.....	13
2.10	REICHLICH FLÜSSIGKEIT Fehler! Textmarke nicht definiert.	
2.11	SCHMACKHAFT UND SCHONEND ZUBEREITEN Fehler! Textmarke nicht definiert.	
2.12	NEHMEN SIE SICH ZEIT, GENIEßEN SIE IHR ESSEN.... Fehler! Textmarke nicht definiert.	
2.13	ACHTEN SIE AUF IHR GEWICHT UND BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG	14
2.14	DAS RICHTIGE KÖRPERGEWICHT!	15

1 Einleitung

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand!

viele Krankheiten, die durch falsche Ernährung entstanden sind, wie beispielsweise die Zuckerkrankheit, Übergewicht, Bluthochdruck oder Herz-Kreislaferkrankungen, lassen sich durch eine gesunde und vollwertige Ernährung positiv beeinflussen, beziehungsweise verhindern.

1.1 Was ist eine vollwertige Ernährung?

Eine vollwertige Ernährung ist eine abwechslungsreiche, energiebewusste Ernährung, die alle notwendigen Nährstoffe enthält, die Sie für Ihre Gesundheit und Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit benötigen.

Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) helfen Ihnen dabei, wie Sie vollwertig essen und trinken können. Sie sollen dabei nicht dem Wortsinn nach starre Ge- oder Verbote sein, sondern nur Empfehlungen, wie man sich auch im Alltag gesund ernähren kann, um Erkrankungen -wie oben beschrieben- vorzubeugen.

Denn schließlich soll Essen und Trinken Spaß machen.

Ganz einfach und mit Genuss und Freude.

Ihr Ernährungsteam aus Damp

2 Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
4. Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch,

Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit – genießen Sie Ihr Essen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

©2005, AID



2.1 VIELSEITIG ESSEN

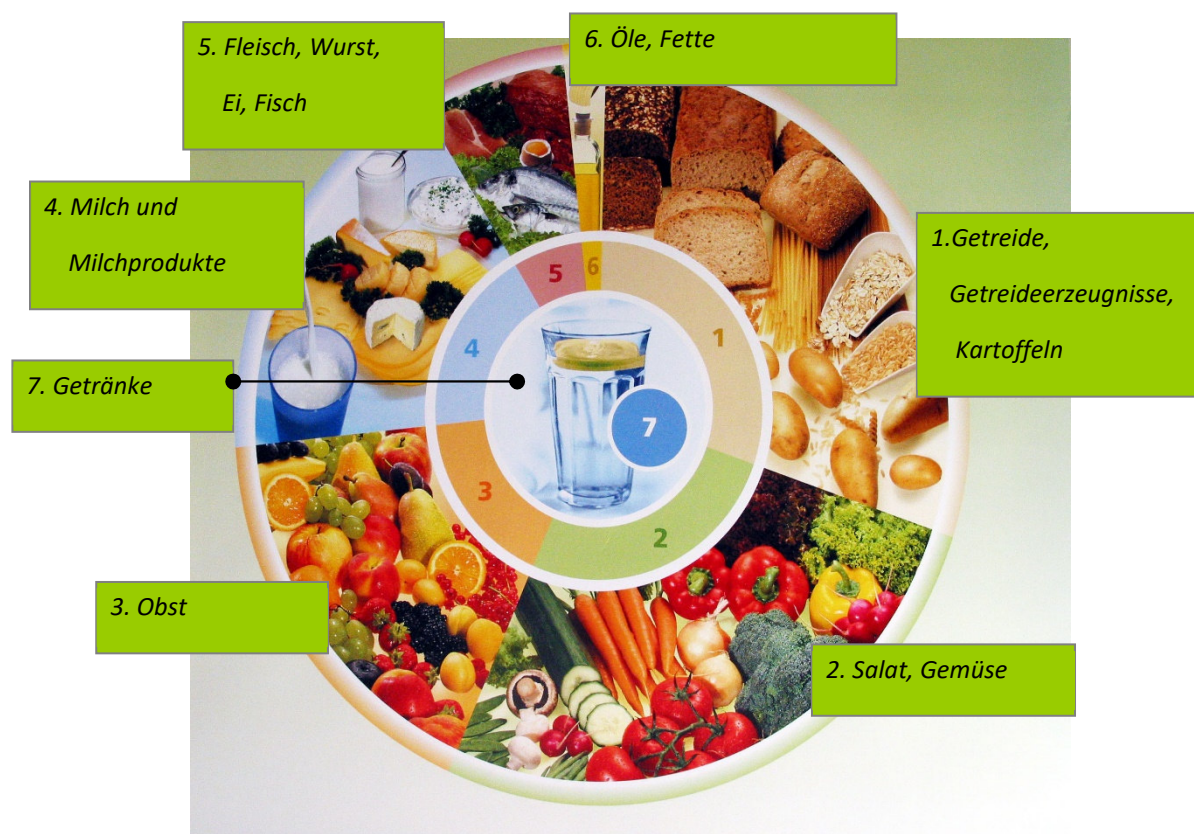
Genießen Sie täglich die große Lebensmittelvielfalt, um Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Wasser aufzunehmen.

Kein einzelnes Lebensmittel und keine einzelne Lebensmittelgruppe enthalten alle notwendigen Nährstoffe.

Der Ernährungskreis zeigt Ihnen, wie Sie abwechslungsreich essen und trinken können.

Die Lebensmittel einer Gruppe ähneln sich in ihrer Zusammensetzung. Wenn Sie täglich aus allen sieben Gruppen essen bzw. trinken und innerhalb der Gruppen abwechseln, dann versorgen Sie sich mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen.

Ernährungskreis der DGE



© DGE

2.2 REICHLICH GETREIDEPRODUKTE UND KARTOFFELN

Brot, Getreide, Getreideflocken, Nudeln und Reis aus dem vollem Korn, sowie Kartoffeln, enthalten reichlich Kohlenhydrate, Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.

- **AUF DIE SCHALE KOMMT ES AN ...**

...denn in der Schale von Getreide und Getreideprodukten sitzen die Ballaststoffe und noch einiges andere mehr.

Als Ballaststoffe, Pflanzenfaser oder Nahrungsschlacke bezeichnet man all diejenigen Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht abgebaut werden können. Für die Pflanzen selbst bilden diese das Skelett, die Gerüstsubstanz, die ihr die Gestalt und Stabilität verleiht.

Heute weiß man, dass Ballaststoffe kein Ballast sind, sondern für die Gesunderhaltung sehr vielfältige Aufgaben erfüllen, zum Beispiel:

Ballaststoffe machen schlank

Ballaststoffe glätten den Blutzucker

Ballaststoffe beugen Darmerkrankungen vor

Ballaststoffe regen die Verdauung an

Ballaststoffe sind gutes Futter für Darmbakterien, die dann entzündungshemmende Fettsäuren produzieren

Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel

Also – häufig Brot und Getreideprodukte aus vollem Schrot und Korn – täglich Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln

Tips:

- Wählen Sie aus dem großen Brotsortiment nach Ihrem Geschmack, bevorzugen Sie Vollkornprodukte
- Die Brotscheiben dürfen ruhig ein bisschen dicker sein, der Wurst- und Käsebelag dünner
- Probieren Sie weitere Getreidesorten z.B. Dinkel, Grünkern, Gerste, Hafer, Hirse

2.3 GEMÜSE UND OBST- „NIMM 5 AM TAG“

Zur Basis einer gesunden Ernährung gehören Obst und Gemüse. Studien zeigen, dass Menschen, die täglich viel Gemüse und Obst essen, seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebserkrankungen leiden.

Genießen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder auch eine Portion als Saft.

Gemüse und Obst sind ideale Fitmacher, denn sie sind:

- fettarm mit wenigen Ausnahmen wie Nüsse, Oliven, Avocados. Diese haben zwar einen recht hohen Fettgehalt, allerdings wirkt sich das enthaltene Fett sehr positiv auf Herz und Kreislauf und auf die Blutfette aus
- reich an Vitaminen, die für wichtige Körperfunktionen gebraucht werden und sie stärken das Abwehrsystem
- reich an Ballaststoffen, die die Verdauung anregen, begünstigen eine gesunde Darmflora und wirken sich günstig auf die Blutfett- und Blutzuckerwerte aus
- reich an sekundären Pflanzenstoffen z.B. die Farb- und Duftstoffe in Pflanzen, die den Körper vor Krankheiten schützen
- jederzeit in großer Auswahl erhältlich
- preiswert in der Saison, tiefgekühlt das ganze Jahr verfügbar
- vielseitig und ideal für den kleinen Hunger zwischendurch

NIMM „5 AM TAG“ BEDEUTET:

täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst

Abwiegen einer Portion ist nicht notwendig. Ihr persönliches Maß haben Sie immer dabei: **Ihre Hand!** Daraus ergeben sich Mengen, die zum Alter und zur Körpergröße passen.

Nimm „5 am Tag“ können Sie zum Beispiel so umsetzen:

- zum Frühstück ein Glas Obst- oder Gemüsesaft oder eine Portion Obst
- mittags eine Gemüsevorspeise z. B. eine Schale frischen Salat und Gemüse zum Hauptgericht
- abends gedünstetes oder gegrilltes Gemüse, Salat oder Gemüsestücke und eine Portion Obst oder Kompott

Gemüse und Obst, vielseitig einsetzbar:

- Gemüse und Obst nach Jahreszeit auswählen
- Essen Sie mehr Obst und weniger Süßigkeiten
- Mischen Sie verschiedene Salate miteinander und ergänzen Sie mit Obst
- Greifen Sie zu den Hauptmahlzeiten zu mehr Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Reis und weniger zu Fleisch
- Grillen oder braten Sie Gemüsescheiben z.B. Aubergine, Zucchini, Paprika, Kohlrabi
- Pflanzlicher Brotbelag bzw. Brotaufstrich oder Gemüsesülze anstelle von tierischem Belag
- Gemüsestäbchen statt fettreicher Kartoffelchips knabbern
- Ziehen Sie Obstkuchen den Sahneschnitten vor
- Zum Gemüse zählen auch die wertvollen Hülsenfrüchte. In den getrockneten Bohnen, Erbsen und Linsen sind reichlich Stärke, Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß enthalten, deshalb sind Hülsenfrüchte besondere Sattmacher.

Nüsse- ein vollwertiger Snack!

Haselnüsse, Erdnüsse, Pekannüsse, Walnüsse und Cashewkerne zählen zum Hartschalenobst. Sie enthalten wie auch Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen, Leinsamen und Mohnsamen nur wenig Wasser, aber reichlich Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe.

Nüsse sind nicht nur „Fettbomben“, sondern liefern auch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Wissenschaftliche Untersuchungen haben in den letzten Jahren gezeigt, dass sich der Verzehr von Nüssen günstig auf das Herz-Kreislauf-System und vor allem auf die Blutfettwerte auswirkt.

Darüber hinaus enthalten Nüsse Vitamine und Mineralstoffe. In Maßen genossen bereichern sie also unseren Speiseplan als wertvolle Nährstofflieferanten.

Im Rahmen von „5 am Tag“ können 25g Nüsse (1 Portion) eine Portion Obst ersetzen.

2.4 AUSREICHEND, ABER NICHT ZU VIEL TIERISCHE LEBENSMITTEL

Bevorzugen Sie fettarme tierische Lebensmittel, essen bzw. trinken Sie:

- täglich $\frac{1}{4}$ l Milch, Buttermilch, Kefir, Joghurt oder Dickmilch
- täglich zwei Scheiben Käse max. 30 % Fett i. Tr. (50-60 g)
- pro Woche höchstens zwei bis drei Fleischmahlzeiten
- pro Woche drei bis fünf Scheiben Wurst, also insgesamt inkl. dem Fleisch 300-600g pro Woche
- pro Woche etwa 3 Eier (inkl. verarbeitetes Ei)
- pro Woche eine Portion fettarmen Salzwasserfisch bis 150 g
- pro Woche mindestens eine Portion fettreichen Salzwasserfisch bis 70 g

Diese tierischen Lebensmittel enthalten wertvolles Eiweiß und liefern zusätzliche Nährstoffe

- Milch und Milchprodukte enthalten Calcium,
- Fleisch ist wegen seines Eisengehaltes und der Vitamine B1, B6 und B12 wertvoll
- In Salzwasserrischen sind Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren enthalten.

Zudem tragen sie zur Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen bei und enthalten lebensnotwendige Fettsäuren.

2.5 ÖLE UND FETT – FETT IST NICHT GLEICH FETT –

Der Mensch braucht Nahrungsfett als Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E, K, als Lieferanten von Fettsäuren und Energiespender: Außerdem sorgen Öle und Fette für einen vollmundigen Geschmack.

Die empfohlene Tagesmenge liegt bei **60 g bis 80 g Fett**.

Neben der Menge der Fette, die wir täglich zu uns nehmen, ist vor allem auf eine gezielte Veränderung der Fettqualität zu achten. Sie hängt von den Fettsäuren ab, aus denen das Fett aufgebaut ist.

Weniger „gesättigte Fettsäuren“

Sie kommen vor allem in Wurstsorten, Käse, in süßen und herzhaften Leckereien, Butter, Kokos- und Palmkernfett, aber auch in Fertigprodukten und Fast Food vor.

Den meisten Produkten sieht man ihren hohen Fettgehalt gar nicht an (sogenanntes verstecktes Fett). Mit diesen „versteckten Fetten“ nehmen wir rund drei Viertel unseres gesamten Nahrungsfettes zu uns. Durch einen hohen Verzehr von gesättigten Fettsäuren können sich die Blutfette erhöhen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Mehr „ungesättigte Fettsäuren“

Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel wie Oliven, Nüsse, Samen und hochwertige Pflanzenöle wie z.B. Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl, Leinöl und Walnussöl und daraus hergestellte Margarinesorten sowie Fett aus Seefischen. Diese Öle enthalten wie das Fischfett wertvolle Fettsäuren, die sich positiv auf die Blutfette und das Herz-Kreislauf-System auswirken.

Gerade in Sachen Fett gilt es also umzudenken. Es gibt „gute“ und „schlechte“ Fette.

Bei den schlechten kommen wir um das Einschränken nicht herum. Hier empfiehlt es sich, möglichst magere bzw. fettarme Lebensmittel auszuwählen. Vermeiden Sie auch Produkte mit gehärteten Fetten, z.B. salzige Snacks, fette Süßigkeiten, Gebäck, Fertiggerichte und frittierte Produkte.

Auf Fett muss dennoch nicht verzichtet werden - im Gegenteil - Sie dürfen Fett essen, wenn es sich um das gute Fett handelt.

Deshalb ist es empfehlenswert, für die Nahrungszubereitung täglich 4 bis 5 Esslöffel Öl (1 EL. = 10 g) zu verwenden. Sie lassen sich vielseitig einsetzen, sowohl für Salate, um Gemüse zu verfeinern, als auch zum Kochen und Braten. Sie können auch beim Kuchenbacken die angegebene Menge Butter oder Margarine durch Öle ersetzen (7g Öl ersetzt 10g Butter oder Margarine).

TIPPS:**Mehr ungesättigte Fettsäuren essen:**

- Brot oder Brötchen dünn mit Margarine statt mit Butter bestreichen
- Als Zubereitungsfett Fette wählen mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Dazu eignen sich die gängigen Ölsorten wie Oliven-, Raps-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl.
- Bevorzugen Sie anstelle von Wurst und Käse 1 Portion fettreichen Seefisch wie Lachs, Hering oder Makrele auf dem Brot.
- Essen Sie öfter Fisch, mindestens 2 x pro Woche.
- Knabbern Sie eine Portion Nüsse am Tag

Gesättigte Fettsäuren sparen:

- Ungünstig bei der Zubereitung von Speisen sind Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren wie Butter, Butterschmalz, Sahne, Creme fraîche, Schmand, Speck, Kokosfett und Palmkernfett
- Magere Fleischstücke (Muskelfleisch) auswählen
- Mageren Aufschnitt bis 20% Fett bevorzugen
- Fettarme Milch und Milchprodukte bis 1,5% Fett auswählen
- Käsesorten bis 30% Fett i. Tr. oder bis 15% Fett absolut bevorzugen
- Vorsicht bei Fertiggerichten, -suppen und -soßen, süße und salzige Snacks, auch diese können viele gesättigte Fettsäuren beinhalten

Sparen Sie nicht am richtigen Öl, dafür aber am falschen Fett

2.6 ZUCKER UND SALZ IN MAßEN

Zucker hat viele Namen. Er verbirgt sich hinter Bezeichnungen wie Haushaltszucker, Kristallzucker, Rohrzucker, Rübenzucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Puderzucker, Hagelzucker, Kandis, Würfelzucker, Hutzucker, Farinzucker, brauner Zucker, Rohrzucker, Einmachzucker, Gelierzucker, Vanillezucker, Milchzucker, Laktose, Glucosesirup, Glucose-Fructose-Sirup, Stärkesirup, Invertzuckersirup usw.

Gegessen wird weit mehr Zucker als empfohlen wird.

Der meiste Zucker wird in versteckter Form verzehrt

- Süßigkeiten z.B. Bonbons, Weingummi, Schokolade, Kekse
- gezuckerte Milchprodukte z.B. Fruchtjoghurt, Kakao, Pudding
- Instantgetränke z.B. Zitronentee, kakaohaltiges Getränpulver
- Getränke z.B. Eistee, Limo, Cola, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar

Jetzt etwas Süßes!

Jeder hat hin und wieder das Verlangen, ob im Büro, unterwegs oder zu Hause. Schnell lässt sich dieser Wunsch befriedigen, denn süße oder herzhaft Snacks sind fast überall verfügbar. Doch wenn der Griff in die Keksdose, nach Schokoriegeln, Schokolade oder Lakritz-oder Gummibärchentüte zur Gewohnheit wird, geht der Genuss verloren und die Energiebilanz gerät aus dem Gleichgewicht.

Vielleicht stellen Sie sich mal die Frage: „Warum nasche ich?“

Naschen Sie oft,

- um auf die Schnelle satt zu werden,
- weil Sie keine Lust / Zeit haben, etwas zu kochen,
- aus Gewohnheit,
- aus Langeweile,
- aus Frust,
- aus Stress?

Tipps:

- selten und in kleinen Mengen Süßes und dann bewusst genießen
- statt gesüßten Milchprodukten z.B. Naturjoghurt fettarm und frisches Obst
- Kakao selbst herstellen aus stark entöltem Kakaopulver und fettarmer Milch
- anstelle der reinen Fruchtsäfte/-nektare Saftschorlen bevorzugen
- weniger Zucker beim Backen verwenden, In Kuchenrezepten reicht häufig auch 2/3 der Zuckermenge

Sparsam salzen

Salz ist nicht nur Speisesalz, sondern auch Meersalz, Kräutersalz, Selleriesalz, Zwiebelsalz, Rauchsatz, Tomatensatz usw.

Salz ist ein Konservierungsmittel, deshalb sind gepökelte, geräucherte oder luftgetrocknete Lebensmittel reich an Salz.

Auch Salzgurken, milchsaures Gemüse, Sauerkraut, Salzstangen, gesalzene Nüsse, Fertiggerichte, gekörnte Brühen, Fertigsoßen und Fertigsuppen sind salzreich.

Tipps:

- zuerst probieren, dann nachsalzen
- salzig essen ist Geschmackssache, kräftiger mit Kräutern und Gewürzen abschmecken, das spart Salz,
- zum Salzen jodiertes fluoridiertes Speisesalz verwenden

Verwenden Sie Zucker und Salz sparsam mit Fingerspitzengefühl.

2.7 REICHLICH FLÜSSIGKEIT

Wasser ist lebensnotwendig. Die feste Nahrung liefert einen Teil der Flüssigkeit. Das ist aber nicht genug:

- Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit,
- über den Tag verteilt – schon bevor der Durst kommt.

Bevorzugen Sie zum Durstlöschen:

- Leitungswasser
- Mineralwasser mit mehr oder weniger Kohlensäure
- ungesüßte Früchte- und Kräutertees
- mit Wasser stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte

4 bis 6 Tassen koffeinhaltige Getränke pro Tag sind tolerabel. Dazu zählen Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee und Matetee. Als alleinige Durstlöscher sind diese Getränke ungeeignet.

ALKOHOL – ERLAUBT ODER VERBOTEN?

Alkoholische Getränke enthalten bis auf wenige Ausnahmen kein Fett und kein Cholesterin. Aber Alkohol wird vom Körper umgehend abgebaut und setzt dabei Energie frei – nämlich genau 7 kcal pro 1 g getrunkenen Alkohol. Während der Alkoholverarbeitung wird die Fettverbrennung im Körper regelrecht abgeschaltet. In dieser Zeit wird keine einzige Fettkalorie verbrannt, sondern direkt im Fettgewebe gespeichert. Außerdem erhöht Alkohol die Triglyceridwerte und das Krebsrisiko. Darum sollten Sie nur gelegentlich und in kleinen Mengen Alkohol genießen.

Als Richtwert (Alkoholtoleranzwert) gilt für Männer bis zu 20 g Alkohol am Tag, das entspricht etwa 0,5 l Bier oder 0,25 l Wein oder 0,06 l Weinbrand.

Für Frauen gelten 10 g Alkohol pro Tag als verträglich, das entspricht etwa 0,25 l Bier oder 0,125 l Wein oder 0,03 l Weinbrand.

Diese Richtwerte sollen nicht als Ermunterung zu regelmäßigem Alkoholgenuss angesehen werden.

Alkohol ist ein Genussmittel!

2.8 SCHMACKHAFT UND SCHONEND ZUBEREITEN

- Verwenden Sie vorwiegend frisches oder tiefgekühltes naturbelassenes Obst und Gemüse.
- Frisches Obst und Gemüse lagern Sie an einem kühlen, dunklen Ort und verbrauchen es möglichst schnell.

So bleiben Vitamine und Mineralstoffe bei der Zubereitung erhalten:

- Obst, Gemüse und Kartoffeln erst putzen, dann unzerkleinert gründlich unter fließendem Wasser waschen
- Gemüse und Obst grundsätzlich erst kurz vor dem Verzehr zubereiten
- zerkleinertes Gemüse für eine Rohkost sofort mit der Salatsoße mischen
- im Mikrowellengerät und im Dampfdrucktopf die Garzeiten exakt einhalten
- Gemüse und Obst kurz im zugedeckten Topf mit wenig Wasser garen
- zubereitete Speisen nicht warmhalten, sondern schnell abkühlen und im Kühlschrank aufbewahren, bei Bedarf schnell erwärmen
- Garflüssigkeit möglichst weiterverwenden
- frische Kräuter unmittelbar vor dem Essen auf die Speisen streuen

Vergolden statt Verkohlen

- alle Lebensmittel bei mittleren Temperaturen braten
- die Temperatur im Backofen sollte bei Ober und Unterhitze 200°C, bei Umluft 180°C, nicht überschreiten
- Frittierfett nicht über 175°C erhitzen

2.9 NEHMEN SIE SICH ZEIT, GENIESSEN SIE IHR ESSEN

- Die täglichen Mahlzeiten sollen nicht zur Nebensache verkommen.
- Schaffen Sie sich zum Essen eine angenehme Atmosphäre, lassen Sie sich Zeit und genießen Sie mit allen Sinnen. Richten Sie Ihre Mahlzeiten appetitlich an, denn das Auge isst mit.
- Schnelle Esser lassen Ihrem Sättigungsgefühl keine Chance, da das Sättigungsgefühl erst 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit einsetzt.

Wer langsam und mit Genuss isst, isst weniger!



http://www.wandtattoos.de/images/product_images/original_images/2037_0_wandtattoo_essen_und_geniessen.jpg

2.10 ACHTEN SIE AUF IHR GEWICHT UND BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Untergewicht und Übergewicht können die Gesundheit gefährden.

Bei Untergewicht kann es durch eine unzureichende Lebensmittelmenge zu Mangelerscheinungen mit gesundheitlichen Problemen kommen.

Überflüssige Pfunde belasten den Kreislauf, die Knochen, den Stoffwechsel und begünstigen Erkrankungen, die die Lebensqualität einschränken und die Lebenserwartung verkürzen.

Der Taillenumfang

entscheidet, ob Übergewicht das Risiko an Herz-Kreislaufkrankungen oder Stoffwechselstörungen z.B. an Diabetes mellitus zu erkranken, erhöht oder nicht. Bei der Bewertung des gesundheitlichen Risikos durch Übergewicht kommt es nicht nur auf das Gewicht an, sondern entscheidend ist, wo die Pfunde sitzen.

Überflüssige Pfunde, die rund um den Bauch sitzen, stellen ein erhöhtes Krankheitsrisiko dar. Menschen, bei denen die „Reserven“ auf den Hüften oder an den Oberschenkeln sitzen, sind weniger gefährdet.

- Ein deutlich erhöhtes Risiko für Stoffwechselerkrankungen besteht bei einem Taillenumfang
ab 102 cm bei Männern
ab 88 cm bei Frauen
- Das Risiko ist leicht erhöht bei einem Taillenumfang
ab 94 cm bei Männern
ab 80 cm bei Frauen

Mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit unterstützt nicht nur das Abnehmen und steigert das Wohlbefinden, es senkt auch das Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen.

2 – 3 x pro Woche 30 bis 60 Minuten Bewegung tut gut.

Fazit:

Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE hilft dabei, ungünstiges Essverhalten, das sowohl zu Über- wie auch zu Untergewicht führen kann, positiv zu beeinflussen. Somit kann das daraus resultierende Risiko deutlich gesenkt werden. Wer abnehmen möchte, braucht keine spezielle Diät! Eine gesunde und vollwertige Ernährung gilt für alle.

3 DAS RICHTIGE KÖRPERGEWICHT!

Body Mass Index (BMI) – auch Körpermasseindex

Eine Beurteilung des Körpergewichtes erfolgt heute mit Hilfe des Body Mass Indexes (BMI). Der BMI drückt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße im Quadrat aus.

$$\frac{\text{Körpergewicht}}{(\text{Größe})^2} = \text{BMI} \quad \begin{array}{l} \text{Körpergewicht gemessen in kg,} \\ \text{Größe in m} \end{array}$$

Beispiel: Wenn Sie 1,80m groß sind und 100kg wiegen, dann ergibt sich für Sie ein BMI von 30,9kg/m²:

$$\frac{100}{1,80 \times 1,80} = \frac{100}{3,24} = 30,9$$

Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI nach WHO 200

Kategorie	BMI	Risiko für Begleiterkrankungen
Untergewicht	< 18,5	
Normalgewicht	18,5–24,9	
Übergewicht	≥ 25,0	
Präadipositas	25,0–29,9	gering erhöht
Adipositas Grad I	30,0–34,9	erhöht
Adipositas Grad II	35,0–39,9	hoch
Adipositas Grad III	≥ 40,0	sehr hoch

Gewicht Größe in m

in kg	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,74
50	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17
52	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17
54	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18
56	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18
58	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19
60	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20
62	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20
64	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21
66	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22
68	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22
70	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23
72	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24
74	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	24
76	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25
78	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26
80	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26
82	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27
84	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28
86	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28
88	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29
90	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30
92	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30
94	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31
96	40	39	38	38	37	36	35	34	33	32	32
98	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32
100	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33
102	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34
104	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34
106	45	44	42	41	40	39	38	38	37	36	35
108	46	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36
110	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36



BMI-TABELLE FORTSETZUNG

Gewicht	Größe in m										
in kg	1,76	1,78	1,80	1,82	1,84	1,86	1,88	1,90	1,92	1,94	1,96
50	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13
52	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14
54	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14
56	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15
58	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15
60	19	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16
62	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16
64	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17
66	21	21	20	20	19	19	19	18	18	18	17
68	22	21	21	21	20	20	19	19	18	18	18
70	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18
72	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19
74	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19
76	25	24	23	23	22	22	22	21	21	20	20
78	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20
80	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21
82	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21
84	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22
86	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22
88	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23
90	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23
92	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24
94	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24
96	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25
98	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26
100	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26
102	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	27
104	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27
106	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	28
108	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28
110	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	29



Notizen

[illegible]

Quellen:

AID Infodienst (Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Weltgesundheitsorganisation (WHO)