



Genussvoll abnehmen



Inhalt

1	Lernen Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten kennen	4
2	Vorsicht vor Blitz-, Crash- und Wunderdiäten.....	5
2.1	Teufelskreis der Blitz und Crashdiäten – JOJO- Effekt	5
2.2	Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie folgendes berücksichtigen	6
3	Sechs Faustregeln zur Gewichtsreduzierung	6
3.1	Fettreduzierte Ernährung – austauschen statt verzichten	7
3.2	Reichlich Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukte und Obst	10
3.3	Trinken Sie viel – aber kalorienarm	11
3.4	Alkohol- erlaubt oder verboten?.....	12
3.5	Naschen erlaubt-aber in Maßen	12
3.6	Zielgewicht erreichen-Zielgewicht halten	13
4	Anhang.....	17
4.1	Fettgehalt von Wurst und Käse	17
4.2	Fettgehalt von Käse	17
4.3	Empfehlungen für eine fettreduzierte Ernährung	18

Einleitung

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

Idealgewicht – Normalgewicht – Übergewicht – wer hat schon keine Last mit seinem Gewicht?

Die Ursache für Übergewicht ist in den meisten Fällen darauf zurückzuführen, dass viele von uns zu fett, zu süß oder schlicht weg zu viel essen. Hinzu kommt, dass durch Technisierung und Automatisierung in Beruf und Haushalt der Energieverbrauch für den Einzelnen geringer geworden ist. Mit anderen Worten – wir bewegen uns zu wenig.

Übergewicht ist eine Folge langfristiger falscher Ess- und Lebensgewohnheiten. Abnehmen kann man nur durch eine Änderung dieser Essgewohnheiten, durch eine bewusste Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel und durch mehr Bewegung.

Wunderdiäten wie „Blitz-, Crash- oder Super-Diäten“ zeigen zwar kurzfristige „Erfolge“, aber auf Dauer machen sie nicht schlank, sondern eher krank.

Mit dieser Informationsbroschüre geben wir Ihnen kein Patentrezept zum Abnehmen an die Hand, sondern vielmehr einen Wegweiser zur Erreichung Ihres Zieles. Abnehmen und das Wunschgewicht erreichen, ist eine ganz persönliche Angelegenheit, bei der jeder für sich selbst die richtige Methode herausfinden muss.

Voraussetzung für einen dauerhaften Erfolg ist eine gesunde, ausgewogene und im Fettgehalt reduzierte Ernährung und regelmäßige Bewegung.

Ihr Ernährungsteam aus Damp

1 Lernen Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten kennen

Notieren Sie über den Zeitraum von einer Woche alles, was Sie essen oder trinken. Dabei schlagen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Gewohnheiten werden sichtbar und durch das Aufschreiben wird Ihnen bewusst, was Sie sonst unbewusst essen und trinken.

Prüfen Sie Ihre Gewohnheiten:

Ungünstig	Besser
Essen Sie hastig?	Kauen Sie jeden Bissen 20-mal. Dehnen Sie Ihre Mahlzeit auf 20 Minuten aus.
Essen Sie oft zwischen den Mahlzeiten?	Planen Sie feste Mahlzeiten ein.
Essen Sie Ihren Teller grundsätzlich leer, auch wenn Sie schon satt sind?	Hören Sie auf, wenn Sie satt sind.
Essen oder naschen Sie bei Kummer oder Langeweile?	Suchen Sie sich eine geeignete Ablenkung, zum Beispiel: Spaziergang, Kinobesuch oder Musik hören.
Naschen Sie bei Stress?	Bauen Sie Ihren Stress durch einen Spaziergang oder Sport ab.
Naschen Sie oft vor dem Fernseher?	Stellen Sie sich zum Beispiel klein geschnittenes Obst oder Gemüse mit einem Dipp bereit.

Nachdem Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten kennengelernt haben, beginnen Sie mit der schrittweisen Umstellung des Ess- und Trinkverhaltens.

Starten Sie mit einer Veränderung, die Ihnen am leichtesten fällt und gehen Sie dann zum nächsten Punkt. Ein plötzlicher, totaler Verzicht auf liebgegewonnene Gewohnheiten hat in der Regel zur Folge, dass der selbst auferlegte Zwang sehr bald als erdrückend empfunden wird. Das Ergebnis ist dann häufig ein Abbrechen der Umstellung.

Merke: Das neue Motto bei der Gewichtsreduzierung lautet:

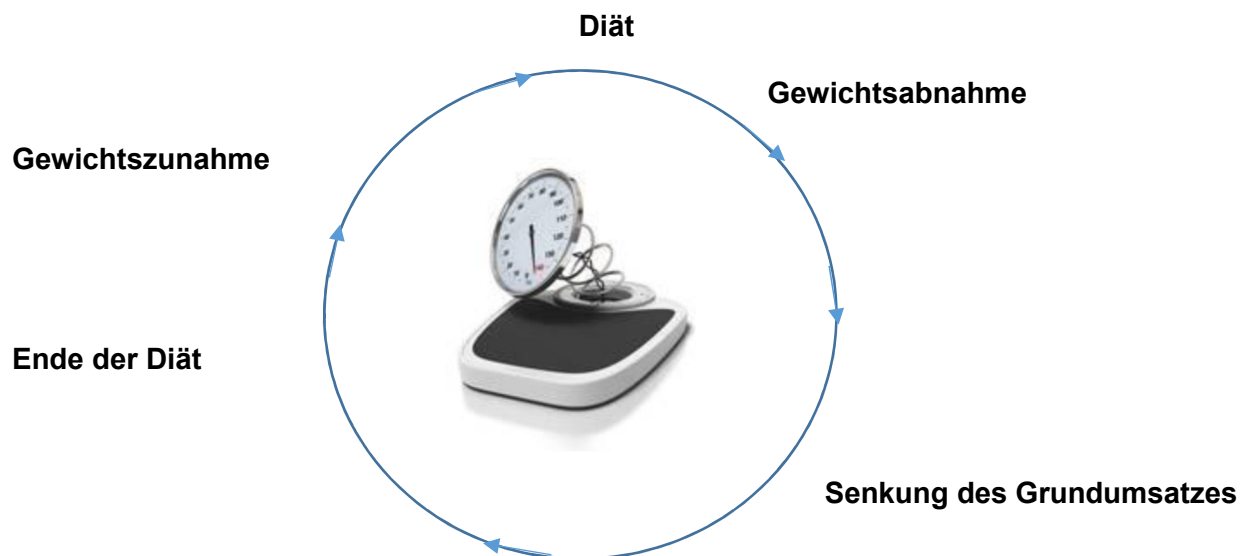
Flexible Kontrolle! Alles ist erlaubt – nichts ist verboten.

2 Vorsicht vor Blitz-, Crash- und Wunderdiäten

Wer seine Energiezufuhr zu stark einschränkt, läuft Gefahr in einen Teufelskreislauf zu geraten.

Wer bei einer Reduktionskost **weniger als 1200-1500 kcal** verzehrt, unterschreitet den sogenannten Grundumsatz. Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper benötigt, um seine Grundfunktionen (z. B. Herzschlag, Halten der Körpertemperatur, Atmung usw.) aufrecht zu erhalten. Führt man dem Körper weniger Energie zu als er für seine Grundfunktionen benötigt, sinkt der Grundumsatz. Nach Beendigung der Gewichtsreduktion kommt es dann häufig wieder zu verstärkter Gewichtszunahme. Das liegt zum einen daran, dass der Körper sich auf eine reduzierte Nahrungszufuhr eingestellt hat und zum anderen daran, dass der Grundumsatz nur langsam wieder ansteigt. In der Regel wird er nicht wieder die gleiche Höhe erreichen wie vorher. Die Gewichtszunahme führt zu neuen Crash-Diäten. Im Laufe der Zeit nimmt man immer weniger ab, die Abnehm Bemühungen werden immer strenger und das Körpergewicht steigt trotzdem stetig an. Dieses Phänomen ist bekannt als Yo-Yo-Effekt.

2.1 Teufelskreis der Blitz und Crashdiäten – JOJO- Effekt



Quelle: CSP/CSP823/k8234437.jpg

2.2 Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie folgendes berücksichtigen

- Kontrollieren Sie Ihr Gewicht – aber nur einmal pro Woche!
Häufiges Wiegen kann zu Frustration und Stress führen.
- Wiegen Sie sich nur auf ein und derselben Waage; verschiedene Waagen ergeben verschiedene Ergebnisse.
- Eine langsame, stetige Gewichtsabnahme bei gleichzeitiger langfristiger Veränderung des Essverhaltens führt zu dem von Ihnen gewünschten Gewicht und ist obendrein gesünder.
- Vorsicht vor Radikalkuren! Wer die Energiezufuhr zu stark einschränkt, läuft Gefahr, in den Teufelskreislauf zu geraten.

Wir empfehlen Ihnen:

- Nehmen Sie langsam ab (maximal 1-2 kg Gewichtsverlust pro Monat).
- Setzen Sie sich ein realistisches Abnahmeziel; nicht 10 kg in 10 Wochen, sondern versuchen Sie als Teilziel 5-10% Ihres Ausgangsgewichtes zu verlieren.
- Versuchen Sie, Ihr „neues“ Gewicht zu halten.
- Gehen Sie mit Ihrer Kalorienmenge nicht unter 1200 -1500 kcal.
- Essen Sie fettarm, etwa 40-60 g Fett pro Tag
- Finden Sie eine Bewegungsart, die Ihnen Spaß macht z. B. Walking, Aqua Jogging, Radfahren, Schwimmen, Ski-Langlauf. Bewegen Sie sich regelmäßig und ausdauernd, mindestens jeweils 30 Minuten an 3 Tagen in der Woche.



3 Sechs Faustregeln zur Gewichtsreduzierung

1. Fettreduzierte Ernährung – austauschen statt verzichten
2. Reichlich Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukte und Obst
3. Trinken Sie viel – aber kalorienarm
4. Alkohol – erlaubt oder verboten?
5. Naschen erlaubt – aber in Maßen
6. Zielgewicht erreichen – Zielgewicht halten

Also keine Bange, Sie können weiterhin genussvoll essen und trinken – nur etwas anders!

3.1 Fettreduzierte Ernährung – austauschen statt verzichten

Ernährungsfachleute empfehlen, nicht mehr als 60 bis 80g Fett täglich zu essen. Diese Empfehlung gilt für Normalgewichtige. Wer abnehmen möchte, der sollte darauf achten, nicht mehr als 40 bis 60g Fett am Tag zu verzehren.

Das ist nicht viel, daher ist es sinnvoll, sich diese Fettmenge gut einzuteilen, damit Sie spätestens abends kein „trockenes Brot“ essen müssen. Um mit wenig Fett über die Runden zu kommen und gleichzeitig mit allen wichtigen Fettsäuren versorgt zu sein, teilen Sie sich am besten Ihre Fettmenge folgendermaßen ein:

- 10-15g Streichfett
- 10-20g Zubereitungsfett
- 20-25g verstecktes Fett

Es ist nicht empfehlenswert, ganz auf Streich- und Zubereitungsfette zu verzichten. Fette enthält verschiedene Fettsäuren, die der Körper zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung des Organismus braucht. Einige ungesättigte Fettsäuren, wie z. B. die Linolsäure, sind für den Körper lebensnotwendig und da der Körper sie nicht selbst bilden kann, müssen wir sie essen.

Deshalb heißt die Devise beim Abnehmen nicht nur fettreduziert, sondern auch fettmodifiziert essen, d. h. Ihre Tagesgesamtfettmenge soll so zusammengestellt sein, dass alle Fettsäuren in einem ausgewogenen Verhältnis vertreten sind. Es gibt drei Sorten von Fettsäuren, die Sie zu etwa gleichen Teilen essen sollten:

- gesättigte Fettsäuren – überwiegend in tierischen Lebensmitteln
- einfach ungesättigte Fettsäuren – z. B. Rapsöl, Olivenöl, Nussöl
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren – z. B. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Diät-Margarine, Diät-Half fettmargarine u. a.

Sichtbare Fette lassen sich gut erkennen. Problematisch wird es jedoch bei der Beurteilung von versteckten Fetten. Im Folgenden haben wir einige Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen.



Hier können Sie jede Menge Fett einsparen:

Menge	Nahrungsmittel	Fett (g)
125g	Brathähnchen mit Haut	23,0
125g	Hähnchenbrust ohne Haut	1,2
20g	Teewurst	7,0
20g	Pute in Aspik	1,0
1 Stück	Croissant	12,0
1 Stück	Brötchen	1,0
1 Stück	Obstkuchen (Rührteig)	8,0
1 Stück	Obstkuchen (Hefeteig)	4,0
50g	Kartoffelchips	20,0
50g	Salzstangen	0,3
1 Stück	Magnum-Classic-Eis	17,3
1 Stück	Domino	8,2
20g	Nuss-Nougat-Creme	6,0
20g	Konfitüre oder Honig	0,0
1 Stück	Bounty-Riegel (57g)	14,0
2 Stück	Schokoküsse (56 g)	6,0

3.1.1 FETTEINSPAREN FÄNGT BEIM EINKAUF AN ...

Der erste Schritt zum Zielgewicht beginnt mit der richtigen Lebensmittelauswahl. Fett ist der größte Kalorienlieferant – 1 g Fett enthält 9 kcal. Sie können durch eine fettarme Lebensmittelauswahl und -zubereitung die meisten Kilokalorien einsparen.

Bevorzugen Sie fettarme, tierische Lebensmittel wie z. B. Käse bis max. 30% Fett i. Tr., Milch und Milchprodukte bis 1,5% Fett, magere Wurstsorten wie Geflügelwurst, Aspikaufschnitt, roher bzw. gekochter Schinken ohne Fettrand oder Bratenaufschnitt (weitere Beispiele finden Sie auf Seite 24 -25).

- Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen.
- Verwenden Sie zum Einkaufen eine Einkaufsliste und kaufen Sie nur das, was Sie aufgeschrieben haben.
- Halten Sie keinen Vorrat an Süßigkeiten und Knabbereien zu Hause.
- Verzichten Sie auf Lebensmittel-Sonderangebote, die Sie eigentlich gar nicht kaufen wollen. Sie haben dann möglicherweise 400 g preiswertes „Schokoladen-Fett“ zu Hause, welche eine ständige Versuchung für Sie wird.

- Light-Produkte sind nicht grundsätzlich fett- bzw. kalorienarm
- Schauen Sie beim Einkauf auf die Zutatenliste. Die Zutaten werden mengenmäßig in absteigender Reihenfolge angegeben. Vorsicht, wenn Fett am Anfang steht!

3.1.2 ... UND GEHT BEI DER ZUBEREITUNG WEITER

- Verwenden Sie Fette mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren:
 - Diät-Margarine oder Diät-Halbfettmargarine und
 - Raps-, Oliven-, Distel-, Maiskeim-, Lein- oder Sonnenblumenöl als Speiseöl
- Bevorzugen Sie fettsparende Garmethoden:
 - Dämpfen, Dünsten, Kochen, Garziehen, Grillen, Garen im Römertopf, Garen in Folie oder in beschichteten Pfannen oder Töpfen.
- Stellen Sie Brühe oder Bratenfond für Suppen und Soßen am Vortag her:
 - Durch das Erkalten der Brühe oder des Bratenfonds setzt sich das Fett an der Oberfläche ab und erstarrt. Entfernen Sie diese Fettschicht und fertig sind die fettarmen Fonds bzw. Brühen.
- Binden Sie Soßen mit Gemüse:
 - Geben Sie zu Ihrem Braten ein paar Stücke Gemüse, z. B. Möhren, Sellerie, Tomaten, Lauch oder Zwiebeln hinzu. Nach dem Garen pürieren Sie die Gemüseeinlage mit dem Pürierstab oder streichen sie durch ein Haarsieb. So wird die Soße sämig.
- Ziehen Sie bei Hähnchen, Pute oder Ente die Haut ab:
 - darunter sitzt das meiste Fett. Wenn Sie jedoch auf die krosse Haut von Geflügel nicht verzichten möchten, stechen Sie die Haut an vielen Stellen mit der Gabel oder einem Zahnstocher ein. Ein Teil des Fettes läuft einfach heraus. Genießen Sie so bewusst ein kleines krosses Hautstück.
- Braten Sie Fleisch und Fisch unpaniert:
 - sehr viel Fett zieht in die Panade ein.
- Bereiten Sie Salatmarinaden fettarm zu, wie z.B.:
 - mit Magerjoghurt, Magerquark, fettarmer Dickmilch oder Buttermilch.
- Auf das Legieren und Verfeinern von Suppen oder Soßen mit Ei oder Sahne sollten Sie verzichten.
 - Nehmen Sie stattdessen Kondensmilch mit 4% Fett, fettarme Milch oder Magerjoghurt.
- Verwenden Sie bei der Herstellung von Frikadellen oder Hackbraten Magerquark anstelle des Hühnereis:
 - 100g Magerquark auf 400g mageres Hackfleisch. Ein Eigelb enthält 6-7 g Fett, 100 g Magerquark nur 0,3 g Fett.

- Verzichten Sie auf Butter oder Margarine bei streichfähigem Belag
 - wie z. B. Streichkäse, Streichwurst, Quark oder vegetarischem Streichbelag.
- Versuchen Sie Essensreste einer sinnvollen Verwertung zuzuführen, aber auf keinen Fall in Ihren Magen.
 - Jeder überflüssige Bissen, den Sie essen, ist ein Bissen zu viel und führt zu Übergewicht.
- Verwenden Sie für Aufläufe
 - anstelle von Sahne und Eiern Magerquark oder Magermilchjoghurt und Eiklar.
- Wenn Sie auf Eigelb verzichten,
 - können Sie mit Kurkuma, Safran, Lebensmittelfarbe, Vanillepuddingpulver oder Karottensaft Ihre Speisen trotzdem schön gelb färben.

3.2 Reichlich Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukte und Obst

Essen Sie vielseitig, aber fettbewusst!

Unser Körper braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben, täglich eine ganze Reihe und auch eine bestimmte Menge von Nährstoffen und Inhaltsstoffen. Nur eine abwechslungsreiche, vielfältige Lebensmittelauswahl kann das garantieren.

Der Renner unter den Lebensmitteln bei einer fettreduzierten Ernährung sind die pflanzlichen Lebensmittel. Sie enthalten wichtige Inhaltsstoffe wie Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Wasser.

Kohlenhydrate sind der Sammelbegriff für die unterschiedlichsten Zuckerarten, wie Zuckerstoffe und Stärke. Im Körper werden die Kohlenhydrate abgebaut zu Traubenzucker = Glucose, die kleinste Einheit der Kohlenhydrate.

□ = Traubenzucker □ = Energie für die Körperzellen

Zuckerstoffe sind enthalten in Obst, Fruchtsaft, Haushaltszucker, Honig, Konfitüre, Sirup, Milch und Traubenzucker. Diese Stoffe werden schnell abgebaut und liefern dem Körper schnelle, kurzfristige Energie.

□ oder □-□



Stärkehaltige, kohlenhydratreiche Lebensmittel sind Getreide /-produkte, Kartoffel/-produkte, Reis, Nudeln, Gemüse besonders Mais und Hülsenfrüchte. Die Kohlenhydrate in Form von Stärke werden im Körper langsam abgebaut und liefern über einem längeren Zeitraum Energie.

□-□-□-□-□-□-□-...

Bevorzugen Sie ballaststoffreiche kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Getreide /-produkte, Kartoffel/-produkte, Reis, Nudeln, Gemüse, besonders Mais, Hülsenfrüchte und Obst.



Ballaststoffe liefern keine Kilokalorien und haben die Eigenschaft aufzuquellen. Dadurch dehnen sie den Magen und signalisieren: "Ich bin satt"

3.2.1 Satt abnehmen heißt die Devise

Zum Sattwerden eignen sich besonders Vollkornbrot und Vollkornbrötchen sowie Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Naturreis, Vollkornnudeln, Gemüse, Salat bzw. Rohkost und Obst.

Unten aufgeführte Lebensmittel enthalten circa 150g –250g Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe. Das macht satt.

4-6 Scheiben (200 g – 300 g) Vollkornbrot **und**

4-5 hühnereigroße (200 g – 250 g) Kartoffeln **oder**

1 Portion (150 g - 180 g) Vollkornreis **oder**

1 Portion (200 g- 250 g) Vollkornnudeln **und**

1 große Portion (200 g und mehr) Gemüse **und**

1 große Portion (200 g und mehr) Salat bzw. Rohkost **und**

2 Stücke (250 g) Obst

Mit diesen vier Lebensmitteln werden ca. 237 g Kohlenhydrate und so gut wie keine Ballaststoffe aufgenommen. Aber ist man dann auch satt?

0,7 Liter Coca Cola **und**

100g Gummibärchen **und**

250g Weintrauben **und**

0,5 Liter Orangensaft

Getränke wie Cola, Limonaden, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare enthalten Kohlenhydrate in Form von Zucker. Viel Zucker signalisiert dem Gehirn: "Ich habe Hunger".

Werden zu viele zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke konsumiert, kann der Zucker im Körper zu Fett umgewandelt werden.

3.3 Trinken Sie viel – aber kalorienarm

Unser Körper verliert täglich zwischen zwei bis drei Liter Flüssigkeit über die Haut, die Atemluft, die Nieren und den Darm. Bei großer Hitze und körperlicher Anstrengung geht über den Schweiß noch mehr Wasser verloren. Und diese Verluste müssen wir ersetzen, damit der Wasserhaushalt unseres Körpers im Gleichgewicht bleibt.

Wichtig ist, dass Sie trinken, bevor der Durst kommt.

Die ersten Anzeichen für eine unzureichende Wasserzufuhr sind Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl und Kopfschmerzen.

Regelmäßig Trinken- am besten zu jeder Mahlzeit und zwischendurch!

Ältere Personen oder Stressgeplagte verspüren oft keinen Durst und sollten daher besonders darauf achten genug zu trinken. Über den Tag verteilt sollten Sie 1,5-2 Liter trinken.

Besonders geeignet sind:

- Leitungs- und Mineralwasser,
- Früchte- und Kräutertees,
- verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft und 4 Teile Wasser),
- 4-5 Tassen pro Tag Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee oder Matete.

3.4 Alkohol- erlaubt oder verboten?

Alkoholische Getränke enthalten, bis auf wenige Ausnahmen, kein Fett. Aber Alkohol wird im Körper umgehend abgebaut und setzt dabei Energie frei – nämlich genau 7 Kilokalorien pro Gramm 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. Darum sollten Sie mit Alkohol genauso sparsam umgehen wie mit Fett. Zudem regt Alkohol den Appetit an und führt in größeren Mengen dazu, dass man das Gefühl für die richtige Essmenge verliert.

Deshalb selten Alkohol, wenn dann bewusst genießen.

3.5 Naschen erlaubt-aber in Maßen

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 oder aus Stress?

Wir empfehlen:

- nach Möglichkeit nicht mehr als 50 Gramm Zucker am Tag
- insbesondere auf gesüßte Getränke achten (Cola, Limo etc.)
- achten Sie beim Einkauf bei den Zutatenlisten auf die Endung „ose“; damit ist immer ein Zucker gemeint. Steht „ose“ auch noch an den ersten vier Stellen, dann beinhaltet das Lebensmittel ganz viel Zucker
- selten und in kleinen Mengen Süßes essen und dann bewusst genießen
- statt gesüßter Milchprodukt lieber z.B. Naturjoghurt fettarm und frisches Obst
- Zucker gegen Süßstoff austauschen
- verwenden Sie weniger Zucker beim Backen. In Kuchenrezepten ist häufig zu viel Zucker angegeben.

3.6 Zielgewicht erreichen-Zielgewicht halten

3.6.1 Das richtige Körpergewicht

Body Mass Index (BMI)

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.

BMI = Körpergewicht gemessen in kg geteilt durch Größe in m zum Quadrat

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

$$100 : (1,80 \times 1,80) = 30,9$$

Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI (nach WHO, 2000)

Kategorie	BMI	Risiko für Begleiterkrankungen
Untergewicht	>18,5	
Normalgewicht	18,5-24,9	
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	Ab 40,0	Sehr hoch

BMI-TABELLE (Fortsetzung nächste Seite)

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

Verhaltensempfehlung für Beruf, Haushalt und Freizeit

Mein Reha-Buch

- Seminare -



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

BMI- Auswertung

Wer einen Body-Mass-Index (BMI) von 18,5 bis 24,9 vorweisen kann, hat Normalgewicht. Liegt der BMI zwischen 25 und 29,9 handelt es sich um Übergewicht. Die Fettleibigkeit oder Adipositas beginnt bei einem BMI von 30. Je höher der Anteil an Körperfett vom Körpergewicht, desto größer ist auch die Wahrscheinlichkeit durch den Risikofaktor Übergewicht andere ernährungsbedingte Erkrankungen zu bekommen.

3.6.2 Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht

Bei der Bewertung der gesundheitlichen Gefährdung kommt es nicht nur auf den BMI an. Wichtig ist auch, wo die überflüssigen Pfunde sitzen. Eine bauchbetonte Fettverteilung bedroht die Gesundheit stärker als eine hüftbetonte. Ein Maß für die Fettverteilung ist der Taillenumfang und der WHR.

Bewertung des Taillenumfangs

Der Taillenumfang wird ungefähr in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und der Oberkante des Hüftknochens gemessen.

Ein leicht erhöhtes Risiko für koronare Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Fettleber, Bluthochdruck besteht bei einem Taillenumfang

> 94 cm bei Männern

> 80 cm bei Frauen

Ein deutlich erhöhtes Risiko liegt vor bei einem Taillenumfang:

> 102 cm bei Männern

> 88 cm bei Frauen



Bewertung des WHR = Waist – Hip – Ratio (Taille-Hüfte-Verhältnis)

Fachleute messen außerdem das Verhältnis von Bauch- zu Hüftumfang (waist-to-hip-ratio). Um dies zu berechnen, wird der Bauchumfang durch den Hüftumfang geteilt.

Beispiel: Taillenumfang: 95, Hüftumfang: 100

$WHR = 95 : 100 = 0,95$

Eine bauchbetonte Fettsucht liegt vor:

Männer: $WHR > 1,0$

Frauen: $WHR > 0,85$

Risiken: koronare Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Fettleber, Bluthochdruck

4 Anhang

4.1 Fettgehalt von Wurst und Käse

bis 10% Fett: Aspikaufschnitt (Pute, Kalbfleisch in Aspik), Bratenaufschnitt, Schinkensülze, deutsches Corned Beef, Rindfleischsülze, Bündner Fleisch, gekochter Schinken ohne Fettrand, Lachsschinken, roher Schinken ohne Fettrand, Rollsaftschinken, geräucherte Putenbrust, Kasseler Aufschnitt, Rindersaftschinken

10-20% Fett: Bierschinken, Rindersalami, Thüringer Rotwurst, Geflügel-Wurstsorten

20-30% Fett: Jagdwurst, Zungenwurst, Leberkäse, Bierwurst, Mortadella, Lyoner, Fleischwurst, Putensalami, Leberpastete

30-50% Fett: Schinkenmettwurst, Mettwurst grob, Plockwurst, Blutwurst, Cervelatwurst, Salami, Mettwurst, Thüringer Mett (Hackepeter), Leberwurst, Kalbsleberwurst, Teewurst, Pfälzer Leberwurst, Zwiebelwurst, Streichmettwurst grob und fein, Hamburger Gekochte, Landjäger

4.2 Fettgehalt von Käse

Doppelrahmstufe	60-86% Fett i. Tr.
Rahmstufe	50% Fett i,Tr.
Vollfettstufe	45% Fett i. Tr.
Fettstufe	40% Fett i. Tr.
Dreiviertelfettstufe	30% Fett i. Tr.
Halbfettstufe	20% Fett i. Tr.
Viertelfettstufe	10% Fett i. Tr.
Magerstufe	unter 10% Fett i. Tr.

Merken Sie sich folgende Faustregel für den Käseeinkauf:

% Fett i. Tr. :etwa 2 = % Fett absolut

oder

% Fett absolut x 2 = % Fett i. Tr.

Beispiel:

- 30% Fett i. Tr. (30:2) = etwa 15g Fett auf 100g Käse
- 15% Fett absolut (15 x 2) = 30% Fett i. Tr.

Kleine Abweichungen sind lt. Käseverordnung erlaubt; Beispiel.:

17% Fett absolut = 30% Fett i. Tr.

4.3 Empfehlungen für eine fettreduzierte Ernährung

Lebensmittelgruppe	empfehlenswert	nicht empfehlenswert
Fleisch 2-3 Mal pro Woche 125-150 g Portion	mageres Fleisch von allen Tierarten wie z. B.: Steak, Filet, Tartar, Rinderhack, Fleisch aus der Nuss oder Oberschale; sichtbares Fett entfernen	fettreiches Fleisch von allen Tierarten, wie z.B.: fetter und durchwachsener Speck, Eisbein, Bratwurst, Fleisch aus der Schulter, dem Nacken oder der Unterschale
Geflügel (zählt zum Fleisch)	Hähnchen- und Putenfleisch ohne Haut	Gans, Ente, Geflügel mit Haut
Fisch 2-3 Mal pro Woche 150-200 g Portion	Dorsch, Forelle, Hecht, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, Seeteufel, Seehecht, Schleie, Scholle, Schellfisch, Steinbutt, Steinbeißer, Tintenfisch, Zander, Austern, Garnelen, Hummer, Krabben, Muscheln	Aal, Butterfisch, Hering, geräucherter Heilbutt, Lachs, Makrele, Schillerlocke, Sprotte, paniertes Fisch, Fischsalate, Fischkonserve in Öl oder Soße
Eier	Eiklar für Bindung von Aufläufen, Frikadellen, Kuchen, Spiegelei, Rühreier, Omelett, Rührei, Eierstich, gekochtes Ei	Eigelb
Fett und Öl grundsätzlich gilt: sparsamer Umgang mit Fett und Öl	Rapsöl, Olivenöl, Nussöl, Distelöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Halbfett-Diätmargarine, Halbfettmargarine, Halbfettbutter	Schmalz, Kokosfett (Biskin), Palmkernfett (Palmin), Margarine, Butter
Wurst, Aufschnitt	deutsches Corned Beef, Aspikware, Roastbeef, Geflügelaufschnitt, geräucherter oder gekochter Schinken, Lachsschinken, Rindersaftschinken, Braten-aufschnitt, Kasseler, geräucherte Putenbrust ohne Fettrand	argentinisches Corned Beef, Schweinskopfsülze, Fleischwurst, Teewurst, Streichmettwurst, Zwiebelmett, Lyoner, Gelbwurst, Blutwurst, Cervelatwurst, Mettwurst, Würstchen, Leberwurst

Milch und Milchprodukte	fettarme Milch 1,5% Fett, Joghurt, Dickmilch oder Kefir max. 1,5 % Fett, Buttermilch, Naturmolke Kondensmilch max. 4% Fett, Magerquark, Käsesorten bis max. 30% F.i.Tr.	Creme double ca. 40% Fett, Sahne ca. 30% Fett, Creme fraîche ca. 30 % Fett, Schmand ca. 24% Fett, Sahnequark, Sahnejoghurt, Sahnedickmilch, Sahnekefir,
Zucker, Brotaufstriche, Süßwaren	Süßstoff, kalorienreduzierte Konfitüren in kleinen Mengen: Konfitüre, Gelee, Honig, Sirup, Zucker, Fruchtzucker Süßigkeiten, Milchspeiseeis, Fruchteiscreme, Wassereis, Sorbet	Nussnougatcreme, Erdnusscreme, Schokolade, Pralinen, Marzipan, Nougat, Eiscreme, Rahmeis
Kartoffeln 150-200g pro Tag	ohne Fett zubereitet	Pommes frites, Kroketten, Rösti, Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Gemüse mind.400g pro Tag	alle Sorten, ohne Fett zubereitet; aufgrund von gesunden Fetten: Oliven, Avocado	Gemüsezubereitungen, z.B.Buttergemüse, Asiapfanne, Pfannengemüse
Obst 1-2 Stck. pro Tag	alle Sorten Nüsse	gezuckerte Obstkonserven,
Brot, Gebäck, Nahrungsmittel	Vollkornprodukte, Vollkornbrot, Naturreis, Nudeln bzw. Teigwaren ohne Ei, fettarme Backwaren, z. B.: Baiser, Hefeteig, Quark-Ölteig besonders: Hafer und daraus hergestellte Produkte	Buttercremetorte, Sahnetorte und -kuchen, Blätterteiggebäck, Biskuitteig, Rührteig, Brandteig, Nudeln und Teigwaren mit Ei
Getränke Trinkmenge mindestens 1,5-2l pro Tag	Wasser, Früchte- oder Kräutertee, Gemüsesaft, Obstsaftschorle (1 Teil Saft und 4Teile Wasser), Light Getränke in Maßen, Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, Matetee	gezuckerte Getränke, Liköre, hochprozentige Alkoholika



Notizen

A series of horizontal dashed blue lines intended for taking notes.

Quellen:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Hoffmann-La Roche AG; PM Herz-Kreislauf/Stoffwechsel
Dierk Heimann Volker Pudiel, Jürgen Margraf: Weg mit dem Fett: der neue Weg um satt abzunehmen;
Kalorien Mundgerecht – Umschau Verlag
Bildquellen: Windows Clip Art Essen und Trinken