



BOSCH

BKK



Abnehmen mit
Erfolg

Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medianservice.de · www.dge.de

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) – www.bzfe.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
www.gesundheitsinformation.de

Inhalt

Abnehmen lohnt sich	5
Viele Vorteile Ist Übergewicht erblich bedingt?	
Diäten und Wundermittel?	6
Die Energie-Bilanz	7
Richtwerte Von Muskeln und Körperfett	
Wiegen und Messen	9
Was bedeutet „BMI“? „Birnen- oder Apfelpf?“ Taillenumfang	
Pflanzliche Lebensmittel	10
Leichter Abnehmen	11
Bevorzugen Sie Qualität Was bedeutet „volles Korn“?	
Möchten Sie Kalorien sparen?	
Mehr Gemüse, Salat und Obst	13
Die Fitmacher Ein gesunder Tag Meine persönlichen Ziele	
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier?	14
Wählen Sie fettarm Meine persönlichen Ziele	
Milch und Milchprodukte	15
Fettarm ist kalorienärmer	
Viel trinken	16
Jede Menge Kalorien sparen Meine persönlichen Ziele	
So nehmen Sie erfolgreich ab	17
Setzen Sie auf Zeit Ich setze mir Ziele Kalorien, Kalorien ...	
Glykämischer Index Was bedeutet „Energiedichte“?	
Günstig: pflanzliche Öle So sparen Sie Fett (Un-)Günstige Kalorien?	
Satt essen! Süßigkeiten? Mit Genuss essen Viel Bewegung	
Tipps für die Zukunft – das Gewicht halten!	23



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

die Ursachen von Übergewicht sind den meisten Menschen bekannt: Sie essen zu viel, zu fett und zu süß, also zu energiereich. Im Gegensatz dazu ist der Energieverbrauch zu gering: Bewegung und sportliche Aktivitäten zehren immer weniger an den steigenden (Fett-)Reserven.

Sie möchten Ihr Gewicht verringern oder zumindest halten? Sie legen Wert darauf, langsam aber dauerhaft abzunehmen, anstatt schneller und mit der großen Gefahr, wieder einmal rückfällig zu werden, sprich zuzunehmen? Sie wünschen sich möglichst keine Verbote und keinen Verzicht, sind aber bereit, Ihr Ernährungsverhalten (selbst-)kritisch unter die Lupe zu nehmen?

In der Theorie ist es ganz einfach: Wer abnehmen will, muss über die Nahrung weniger Energie aufnehmen als verbraucht wird. Und in der Praxis?

Sie wählen überwiegend pflanzliche Lebensmittel, die nährstoffreich, aber energiearm sind. Die Auswahl ist riesengroß! Dann ernähren Sie sich vollwertig, können leichter abnehmen und Ihr (Wohlfühl-)Gewicht halten. Mehr Bewegung unterstützt Sie dabei.

Wir helfen Ihnen auch mit weiteren Tipps zu Fragen der Ernährung, Bewegung und Entspannung. Viel Erfolg wünscht

Ihre Bosch BKK



Abnehmen lohnt sich!

Viele Vorteile

Abnehmen, weil Gewicht und Figur Sorgen bereiten, die Bekleidungsgröße zunimmt? Es gibt viele Vorteile, die Sie dauerhaft motivieren können: Mit weniger Gewicht sehen Sie nicht nur besser und gesünder aus, Sie sind auch vitaler und fühlen sich wohler. Das bleibt auch Ihrem persönlichen Umfeld nicht verborgen, das Sie auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht begleiten und unterstützen kann. Übergewicht gilt vielfach als Risikofaktor für sogenannte Zivilisationskrankheiten. Deshalb bedeutet abnehmen vor allem gesund bleiben!

Ist Übergewicht erblich bedingt?

Ja und nein: Vererbt werden häufig die Anlagen für Körpergröße und Hüftform, insbesondere bei Frauen. Nur an diesen „kritischen“ Stellen abnehmen zu wollen, also an Hüfte, Po und Oberschenkeln, kann deshalb problematisch sein! Vererbt wird vermutlich auch die Veranlagung, mehr Körperfettgewebe aufzubauen, allerdings weniger für das unter der Haut liegende sichtbare, sondern für das vermehrte Fettgewebe im Bauchraum. Ein Trost: Fettzellen, die sich vergrößert haben, lassen sich auch wieder verkleinern!



Ihrer Gesundheit zuliebe

- Gewichtsabnahme senkt die Blutdruckwerte.
- Die Zuckerkrankheit (Diabetes) kann mit sinkendem Gewicht vermieden werden.
- Fettstoffwechselstörungen mit ungünstigen Cholesterin- bzw. überhöhten Triglyceridwerten können sich in kurzer Zeit bessern.
- Die Gefahr von Herzschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall ist bei Normalgewicht wesentlich geringer als bei Übergewicht.
- Eine Gewichtsabnahme bessert Schnarchen – ggf. verbunden mit Atemstillständen (Schlafapnoe).
- Weniger Gewicht entlastet Wirbelsäule und Gelenke.
- Medikamente lassen sich ggf. reduzieren bzw. vermeiden.



Tipp

Die Bosch BKK unterstützt Sie beim Abnehmen:

- Qualitätsgeprüfte Kurse zum gesunden Abnehmen finden Sie schnell und einfach unter: **www.Bosch-BKK.de/Kursfinder**
- Versicherten mit Adipositas bieten wir auf Basis einer ärztlichen Verordnung geeignete Programme zum Abnehmen an.

Gerne berät Sie Ihr persönlicher Kundenberater bzw. Patientenbegleiter.

Diäten und Wundermittel?

Vielleicht sind Sie schon erfahren in allerlei Diäten, von den Normal- bis zu sogenannten Blitzdiäten. Häufig werden die Kohlenhydrate reduziert („Low-Carb“) zugunsten von mehr Eiweiß und Fett.

Bei mehr oder minder einseitigen Diäten bleibt oft das genussvolle Essen auf der Strecke, die Nährstoffe werden zu sehr eingeschränkt und deshalb fehlen gesundheitsfördernde Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, bioaktive Substanzen und Spurenelemente.

Oder haben Sie schon eines der vielen Wundermittel ausprobiert, die meist für viel Geld angepriesen werden und in relativ kurzer Zeit eine besonders hohe Gewichtsabnahme versprechen? Diätpillen – insbesondere aus dem Internet – seien Sie besonders vorsichtig. Der versprochene Wirkstoff ist oftmals nicht oder in zu geringer Menge enthalten, gefährliche Substanzen können das Gesundheitsrisiko wesentlich erhöhen.



Formula-Diäten

Sie können eventuell für die erste Zeit des Abnehmens sinnvoll sein. Lassen Sie sich ärztlich bzw. von Ernährungsfachkräften beraten.

Doch damit nicht genug: Der Körper verliert in der ersten Zeit viel Wasser, weil er zu 50 bis 60 % daraus besteht, dann wird vermehrt Eiweiß aus der Muskelmasse abgebaut. Weniger Muskeln bedeuten weniger Grundumsatz (Energieverbrauch). Der Körper denkt darüber hinaus an Notzeiten und schaltet allgemein auf Sparflamme: Die (Fett-)Reserven sollen möglichst für lange Zeit reichen!

Wenn Sie wieder normal essen, werden – auch wegen des dann geringeren Bedarfs – vermehrt die Fettdepots aufgefüllt. So paradox es klingt: Diäten können dick machen. Für einen dauerhaften Erfolg ist eine Ernährungsumstellung die bessere Alternative.

Werden die Kalorien zu stark reduziert, kann das Sättigungsgefühl gestört werden und über kurz oder lang kommt es zu den gefürchteten Heißhungerattacken („Fressanfällen“).

Die Energie-Bilanz

Grundsätzlich wird alles, was Sie essen, vom Körper in Energie umgewandelt. Überschüssige Energie wird als Fettreserve angelegt.

Rund 60 % der Energie wird benötigt, um alle Körperfunktionen wie Gehirn, Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung usw. aufrechtzuerhalten. Dabei gilt: Je größer die Muskelmasse ist, umso höher ist dieser Verbrauch. Sich bewegen und Sport treiben steigert nicht nur den Energieumsatz, sondern vermehrt die Muskeln und damit auch diesen Grundumsatz. Dieser ist dann ständig erhöht, also rund um die Uhr!

Der Körper wandelt einen Teil der Nahrung in Wärme um, „Thermogenese“ genannt. Bei einer Mischkost aus pflanzlicher und tierischer Nahrung werden rund 10 % für Trans-

port, Speicherung und Wärmeproduktion verbraucht. Am meisten von Eiweiß, gefolgt von Kohlenhydraten – am wenigsten von Fett!

Rund 30 % entfallen – durchschnittlich betrachtet – auf den Energieumsatz. Viel (mehr) Bewegung und sportliche Aktivitäten kurbeln den Energieumsatz tüchtig an und helfen dadurch bei der Gewichtsabnahme. Selbst bei gleicher körperlicher Aktivität ist der Energiebedarf auch von Geschlecht und Alter abhängig. Die zwischen Frauen und Männern unterschiedliche Körpergröße bestimmt ganz wesentlich den Energiebedarf (Grundumsatz)! Männer dürfen – im Durchschnitt betrachtet – mehr essen als Frauen; ältere Menschen sollten weniger essen als jüngere. Dies wird in dieser Tabelle deutlich:



Richtwerte für den täglichen Energiebedarf (Kilokalorien bzw. kcal)

	Gruppe A	Gruppe B
Frau, 30 Jahre (165 cm, 60 kg)* ¹⁾	2 100	2 400
Frau, 55 Jahre (162 cm, 58 kg)	2 000	2 200
Mann, 40 Jahre (179 cm, 71 kg)	2 700	3 000
Mann, 60 Jahre (176 cm, 69 kg)	2 500	2 800
Gruppe A =	sitzende, zeitweilig auch gehende/stehende Tätigkeit, wenig anstrengende Freizeitaktivitäten	
Gruppe B =	überwiegend gehende/stehende Tätigkeit	

Quelle: modifiziert nach DGE Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2015)

¹⁾ Durchschnittsgröße und -gewicht = BMI 22

Bei sportlicher Betätigung bzw. anstrengenden Freizeitaktivitäten ist der Energiebedarf (= Energieverbrauch) entsprechend höher.



Von Muskeln und Körperfett

„Ich konnte früher (noch) mehr essen und habe nicht zugenommen.“ – kommt Ihnen das bekannt vor? Mit den zunehmenden Jahren, etwa ab dem fünften Lebensjahrzehnt, baut der Körper in erheblichem Umfang Muskelmasse in Fett um. Auch bei gleichbleibendem Gewicht wird also die Körperzusammensetzung immer ungünstiger und die Fitness nimmt deutlich ab.

Durch regelmäßige körperliche Betätigung steigern Sie Energieverbrauch und Fitness!



Der Energiebedarf sinkt

Der Körper verändert sich:

- Wassergehalt, Knochen- und Muskelmasse nehmen ab.
- Diese Rückentwicklung betrifft auch innere Organe und die Haut.
- Das Körperfett steigt.
- Die körperliche Betätigung ist meist geringer.
- Der Stoffwechsel verlangsamt sich.

Wiegen und Messen

Was bedeutet „BMI“?

Ob Normal- oder Übergewicht vorliegt, wird nach dem sog. „Körpermasseindex“ (abgekürzt BMI entsprechend der englischen Bezeichnung Body-Mass-Index) errechnet. Am Beispiel 78 kg bei 1,70 m Größe beträgt der BMI 27 ($78 : 1,70 : 1,70 = 27$ BMI).

Bei einem BMI von 25 bis 30 sollten Sie abnehmen, wenn dies wegen einer bestimmten Krankheit ratsam bzw. wenn das Übergewicht als ein Risikofaktor anzusehen ist. Dies gilt entsprechend bei einem Taillenumfang von mehr als 80 cm bei Frauen bzw. 94 cm bei Männern. Wenn diese Gründe nicht zutreffen, könnten Sie sich vornehmen, ihr Gewicht zu halten. Gerade bei höherem Übergewicht (BMI ab 30) sollten Sie unbedingt abnehmen; außerdem ist es ratsam, sich ärztlich untersuchen zu lassen, um Krankheiten als dessen Ursache auszuschließen.

Bei Kindern und Jugendlichen gibt es individuelle Werte, die auch Alter und Geschlecht berücksichtigen (siehe unter www.a-g-a.de).

„Birnen- oder Apfelpfyp“?

„Birnen“ sind besser als „Äpfel“ – warum? Wenn Menschen mit diesen bekannten Obstsorten verglichen werden, dann zielt dies zunächst auf die Lage der (überflüssigen) Pfunde ab: Sind sie an Hüfte, Po und Oberschenkeln anzutreffen, dann wird es Birnentyp genannt, was überwiegend bei Frauen vorkommt. Ein kleiner Trost für viele von ihnen:

Dieses Muster ist nicht so risikoreich wie bei den „Äpfeln“, deutlich sichtbar am Übergewicht um den Bauch, häufiger bei Männern anzutreffen. Zucker- und Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie Fettstoffwechselstörungen sind öfter mit dieser Form des Übergewichts verbunden (sog. metabolisches Syndrom).

Ähnlich dem „BMI“ lässt sich auch hier eine genauere Aussage berechnen: Teilen Sie Ihren Taillen- durch den Hüftumfang, jeweils in cm gemessen (Waist-to-Hip-Ratio = WHR). Liegt der Wert bei Frauen über 0,85, bei Männern über 1,0, dann sollten Sie das Gewicht reduzieren.

Der Taillenumfang (gemessen in der Mitte zwischen Beckenkamm und Rippenbogen) gibt weitere Hinweise auf ein erhöhtes gesundheitliches Risiko.



Der Taillenumfang

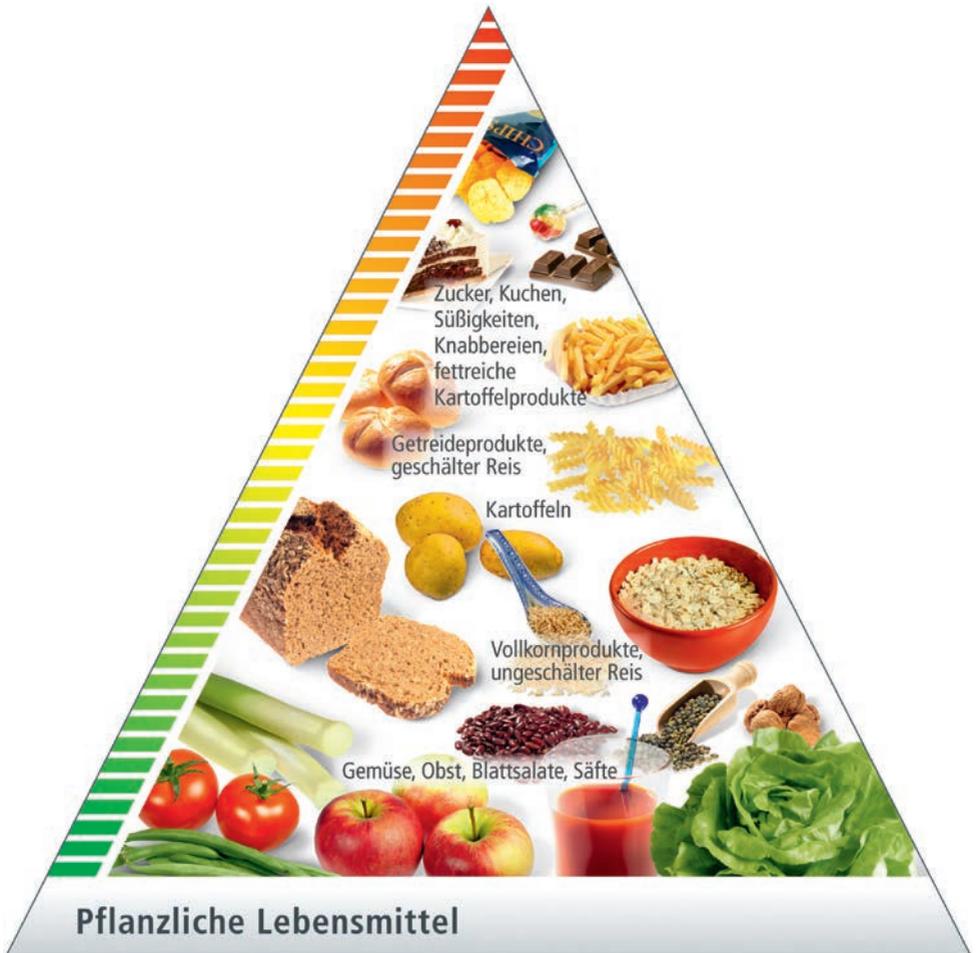
Das Risiko ist erhöht	leicht	stark
bei Frauen über	80 cm	88 cm
bei Männern über	94 cm	102 cm



Meine persönlichen Werte

Tag	BMI	Taille (cm)	WHR

Pflanzliche Lebensmittel



Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn

Lebensmittel an der Basis der Pyramide gelten als besonders empfehlenswert, Lebensmittel in der Spitze sollten weniger gegessen werden.

Leichter Abnehmen

Bevorzugen Sie Qualität

Brot, Getreideflocken, Reis, Nudeln und Kartoffeln spielen gerade beim Abnehmen eine herausragende Rolle. Diese pflanzlichen Lebensmittel liefern viele Nähr- und gesundheitsfördernde Stoffe, vor allem Kohlenhydrate in Form von Stärke – jedoch wenig Fett! Außerdem günstiges – pflanzliches – Eiweiß, viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Was bedeutet „volles Korn“?

Bevorzugen Sie Produkte aus dem „vollen“ Korn, zum Beispiel Weizenvollkornbrot oder -brötchen, Naturreis bzw. Vollkornnudeln. Die Vorteile? Mehr Eigengeschmack bedeutet, dass die Beilagen (z. B. Aufstrich, Belag) dünner und damit kalorienärmer ausfallen können. Vollkornprodukte enthalten auch wesentlich mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Weißmehlerzeugnisse. Pflanzenfasern in Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten, in Obst und Kartoffeln regen nicht nur zum intensiveren Kauen an, sie fördern den Speichelfluss und sättigen auch länger als ballaststoffarme Lebensmittel. Wichtige Aspekte, wenn es darum geht, das Körpergewicht zu halten oder wenn Sie abnehmen möchten!

Mit der täglichen Nahrung sollten Sie mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aufnehmen.



Möchten Sie Kalorien sparen?

<i>je Stück</i>	<i>Fett (g)</i>	<i>kcal</i>
Croissant	20	306
Hefehörnchen	4	150
Brötchen	1,1	163
Scheibe Brot	1	90
Sahnetorte	35	500
Quarktorte	8	230
Schokokeks	3	42
Butterkeks	1	20
<i>je 100 g</i>		
Bratkartoffeln	12	180
Kroketten (frittiert)	12,5	325
Pommes	14,5	290
Pell-/Salzkartoffeln	0,1	71
Folienkartoffel mit 50 g		
- Crème fraîche	15	233
- magerem Kräuterquark	0,3	123
Kartoffelchips	39,4	539



Mehr Gemüse, Salat und Obst

Die Fitmacher

Wenn es darum geht, gesund abzunehmen, dann helfen Ihnen besonders Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte. Von ganz wenigen Ausnahmen (z. B. Avocado, Oliven) abgesehen, haben sie nur wenige Kalorien! Gemüse ist also ideal als Hauptmahlzeit oder als Vorspeise und zusammen mit Obst besonders gut geeignet für die Zwischenmahlzeiten. Essen Sie neben Blattsalaten auch vom Gemüse einen Teil roh.

Tipp: Über den Tag verteilt erreichen Sie bestimmt die empfohlene Menge von drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Eine Portion – entspricht etwa einer Handvoll – können Sie abwechselnd durch ein Glas (0,2 Liter) Gemüse- bzw. Obstsaft oder eine Portion Nüsse (ca. 25 g) ersetzen.

Ein gesunder Tag

Sie essen zum Frühstück Müsli mit einem Apfel, trinken zwischendurch ein Glas Gemüse-



Leichter abnehmen

Mehr Gemüse und Salat als Obst essen!

saft, machen mittags weiter mit einer Portion Gemüse zur Hauptmahlzeit und als Nachtisch Obst, abends gibt es einen kleinen Salatteller. Oder: Zum Frühstück belegtes Brot, dazu Obstsaft, mittags in der Kantine einen großen Salatteller (zwei Portionen), zur Nachmittagspause eine Banane und abends gedünstete Champignons mit frischen Kräutern.

Obst und Gemüse enthalten in großen Mengen bioaktive Substanzen: Carotinoide und Polyphenole (z. B. Flavonoide) sind die bekanntesten. Sie schützen Ihre Gesundheit. Ein weiterer wichtiger Grund, beim Abnehmen auf Gemüse und Salate sowie Obst zu setzen und dafür zum Beispiel weniger Fleisch, Wurst, Käse und vor allem Fett zu essen. Es lohnt sich bestimmt.



Meine persönlichen Ziele

<i>Pflanzliche Lebensmittel</i>	
Bisher esse ich viel (z. B. Fleisch, Wurst)	Künftig esse ich mehr (Gemüse, Salat, Obst)

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier?

Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B₁, B₆ und B₁₂), trotzdem sollte es nicht zu häufig bzw. in größeren Mengen verzehrt werden. Sie würden sonst die Vielfalt der pflanzlichen Lebensmittel einschränken und auf viele lebensnotwendige Vitamine, Mineral-/Ballaststoffe sowie bioaktive Substanzen verzichten. Empfehlenswert sind aber zwei Fischmahlzeiten pro Woche (eine Portion fettarm, eine fettreich).

Neben dem Eiweißgehalt (bis rund 20 %) kann auch der Fettanteil in Fleisch und Wurst sehr hoch sein. Das bedeutet wiederum viele Kalorien, die ohne Geschmacksverlust eingespart werden können: Bevorzugen Sie mageres Fleisch (z. B. Filet, Rücken) bzw. Geflügel oder Wild und fettarme Wurstsorten. Die Übersicht hilft Ihnen bei der Auswahl.

Als wöchentliche Richtwerte gelten 300 bis 600 g fettarmes Fleisch (einschließlich Wurst) und bis zu drei Eier (inkl. verarbeitetes Ei).



Wählen Sie fettarm

<i>Angaben je 100 g</i>	<i>Fett (g)*</i>
<i>Wurst</i>	
Weiß-, Kalbsbrat-, Schweinsbratwurst	25–29
Frühstücksspeck	65
Schinken gekocht, Hähnchenfleisch in Aspik, Corned Beef	4–6
<i>Fleisch*</i>	
Putenbrust, Rinderfilet, Suppenfleisch	1–5
Rinderbrust	14
Gans	31
<i>Fisch</i>	
Hering, Aal	18–25
Makrele, Lachs	12–14
Hecht, Seelachs, Scholle, Heilbutt, Forelle	1–3

* plus Fettanteil für die Zubereitung



Meine persönlichen Ziele

<i>Tierische Lebensmittel</i>			
<i>Das esse ich bisher (fettreicher)</i>	<i>ca. g</i>	<i>Künftig bevorzuge ich (fettärmer)</i>	<i>ca. g</i>

Milch und Milchprodukte

Neben Vitaminen und Spurenelementen liefern Milchprodukte vor allem Kalzium: Das ist ein besonders wichtiger Mineralstoff für gesunde Knochen und Zähne. Vielfach ist unbekannt, dass Kalzium auch für die Zellbildung, die Nervenfunktion und die Muskeln sowie für die natürliche Blutgerinnung unentbehrlich ist.

Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff der Körperzellen und sättigt gut. Als pflanzliches Eiweiß ist es in Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Sojaerzeugnissen, als tierisches vor allem in Milch, Fisch, Fleisch und Ei enthalten. Einige Anhaltszahlen für Sie: In Milch, Joghurt und Sahne stecken rund 3 % Eiweiß, in Quark etwa 10 %, Käse kommt auf etwa 20 bis 30 %. Dieser Eiweißanteil ist in der Regel unabhängig vom Fettgehalt.

Bevorzugen Sie fettarme Milch und auch bei den Milchprodukten fettarme Sorten: Käse, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch, Quark. Der Kalziumgehalt ist weitgehend unabhängig vom Fettanteil, fettere Sorten sind aber cholesterinreicher! Statt fertigen Fruchtjoghurt wählen Sie Naturjoghurt, den Sie nach eigenem Geschmack mit Früchten, Trockenobst oder Marmelade verfeinern können.



Fettarm ist kalorienärmer

<i>Milch (je 0,25 l)</i>	<i>Fett (g)</i>	<i>kcal</i>
Vollmilch (3,5 %)	9,5	168
fettarm (1,5 %)	4,0	122
Magermilch (0,1 %)	0,2	88
Buttermilch	1,2	98

Quark (je 100 g – Fett i. Tr.)

40 %	11,4	160
20 %	5,1	109
Magerstufe	0,2	68

Käse (je 100 g – Fett i. Tr.)

Frischkäse (50 %)	23,6	284
Hüttenkäse	4,3	103
Emmentaler (45 %)	31,2	398
Edamer (30 %)	16,2	254
Edelpilzkäse (50 %)	29,8	355
Camembert		
– 60 %	34,0	378
– 30 %	13,5	216
Romadur (20 %)	9,0	180
Harzer (10 %)	0,7	127

Joghurt (je 100 g)

3,5 %	3,5	66
fettarm (1,5 %)	1,6	50
mager (0,3 %)	0,1	37

i. Tr. = in der Trockenmasse

Viel trinken

Wenn Sie abnehmen möchten, dann sollten Sie mindestens eineinhalb bis zwei Liter täglich trinken, wenn Sie schwitzen oder bei anstrengender Arbeit entsprechend mehr. Viel trinken dämpft auch ein wenig das Hungergefühl.

Auch bei den Getränken können Sie jede Menge Kalorien sparen, einige haben sogar null Kalorien und sind noch dazu gesund: Trink- und Mineralwasser sowie Früchtetees zählen dazu. Auch Frucht- oder Gemüsesäfte sind zu empfehlen, sie sollten allerdings verdünnt werden im Verhältnis ein Teil Saft zu drei Teilen Wasser. Zuckergesüßte Getränke können Übergewicht und die Zuckerkrankheit fördern.

Vorsicht bei Alkohol: Zum einen wegen der Kalorien (7 je g), zum anderen bremst Alkohol die Fettverbrennung, deshalb wird bei Alkoholkonsum mehr Fett in den Depots gespeichert.

Trinken Sie also nicht täglich Alkohol. Ab und zu ein viertel Liter Wein oder ein halber Liter Bier (etwa je 20 g Alkohol) kann bei Männern als akzeptabel gelten, für Frauen gilt jeweils die Hälfte als Grenzwert. Genuss ohne Reue! 20 g Alkohol sind beispielsweise in einem halben Liter Bier, einem viertel Liter Wein oder in 1 bis 2 Gläsern Schnaps (je 2 cl) enthalten.



Meine persönlichen Ziele – Getränke

Bisher täglich		Künftig täglich	
Liter	Getränkessorte	Liter	Getränkessorte



Jede Menge Kalorien sparen (ca.-Angaben je 0,25 Liter)

Ideal sind	kcal	In Maßen trinken	kcal	Ungünstig	kcal
Trinkwasser	0	Fruchtsaft (Orange)	110	Bier	100
Mineral-/Heilwasser	0	Gemüsesaft (Tomate)	40	Wein	175
Kräutertee	1	Multivitamingetränk	125	Alkopop	180
Früchtetee (ohne Milch und Zucker)	1	Functional Drink	110	Designergetränk	125
Saftschorle (Apfelsaft) 1:3	30	Kaffee (mit Milch/Zucker)	60	Sportlergetränk (isotonisch)	55
Molke (ungesüßt)	30	Tee schwarz/grün	0	Cola, Fruchtsaftgetränk	110
		Getränk mit Süßstoff	60	Fruchtnektar (Orange)	160

So nehmen Sie erfolgreich ab

Setzen Sie auf Zeit

Übergewicht ist meist über einen längeren Zeitraum entstanden. Nehmen Sie also langsam und langfristig ab. Etwa ein halbes Kilo pro Woche ist realistisch. In Kalorien ausgedrückt bedeutet das, täglich 500 kcal wegzulassen. Beispiele dafür sind: Eineinhalb Croissants, 150 g Kalbsleberwurst, 125 g Emmentaler (45 % Fett i. Tr.), 90 g Schokolade, 90 g Erdnüsse, 56 g Fett (offen oder versteckt). Gemeinsam ist diesen Beispielen die überdurchschnittlich hohe Menge an Fett. Eine wiederholte Gewichtsreduktion mit anschließender Gewichtszunahme ist gesundheitlich bedenklich.

Kalorien, Kalorien ...

Lebensmittel liefern unterschiedlich Energie (Kalorien), wobei Vitamine und Mineralstoffe keine enthalten, Ballaststoffe keine bzw. wenige. Kohlenhydrate und Eiweiß liefern je Gramm 4 kcal (Anteil an der Nahrung 50 bis 55 %, Eiweiß ca. 15 bis 20 %, täglicher Richtwert 0,8 bis 2 g je kg Körpergewicht). Fett kommt dagegen auf 9 kcal je Gramm (Anteil an der Energiemenge ca. 30 %); Alkohol liefert 7 kcal, Wasser 0 kcal.

„Energiearme“ Lebensmittel enthalten nicht mehr als 40 kcal/100 g (flüssige nicht mehr als 20 kcal/100 ml). Bei „energiereduziert“ ist der Brennwert um mindestens 30 % verringert (ebenso bei „leicht“ bzw. „light“). Entscheidend ist die Energie, z. B. je 100 g oder



Ich setze mir Ziele

- Was möchte ich konkret verändern (z. B. Gewicht halten, abnehmen)?
- Was möchte ich erreichen?
_____ kg Gewicht
- Komme ich mit Etappenzielen besser voran? bis _____ kg _____
- Ich informiere Familie, Bekannte und Freunde!
- Wenn ich mein (Teil-)Ziel erreicht habe, belohne ich mich mit:

je Portion. So kann ein „Light-Käse“ immer noch auf über 300 kcal bzw. 30 g Fett je 100 g kommen. „Light“-Produkte sind nur empfehlenswert, wenn sie nicht in größeren Mengen und vor allem nicht zusätzlich verzehrt werden. Oft sind fettarme Lebensmittel nicht nur genauso gut, sondern preislich günstiger! Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln und Vollkornprodukte sind natürlich „light“.

In einer Nährwert- bzw. Kalorientabelle sehen Sie, welche Lebensmittel viele oder wenige Kalorien haben. Dann ist ein genaues abmessen, wiegen und Kalorien berechnen meist entbehrlich. Achten Sie bei verpackten Lebensmitteln neben den „Zutaten“ auf die Kalorien- und Nährwertangaben (auch „Richtwerte für die Tageszufuhr pro Portion – GDA“). Wenn Sie Speisen selbst zubereiten, bestimm-

men Sie auch die Zutaten – und damit entscheidend die Kalorien.

„Glykämischer Index – GI/Glyx“

„GI“ bzw. „Glyx“ ist die Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel: Je rascher dies geschieht, umso früher stellt sich wieder das Hungergefühl ein. Als Basis dient Traubenzucker, weil er sofort ins „Blut geht“, deshalb ist der Wert 100. Je niedriger der „GI/Glyx“ ist, umso flacher verläuft die Blutzuckerkurve. Beispiele: Cornflakes 80, Vollkornbrot 60, Apfel 40.

Leider lassen sich Lebensmittel nicht einfach bestimmten „GI-Werten“ zuordnen: Das hängt auch von der Verarbeitung ab (z. B. Kartoffelbrei, Apfelmus oder -saft gegenüber Pellkartoffeln und Äpfeln), außerdem vom Anteil an Ballaststoffen (z. B. Vollkornbrot gegenüber Weißmehlprodukten), sie verlangsamen – wie auch Eiweiß (Fisch, Fleisch, Milchprodukte) – die Umwandlung in Blutzucker (Glucose). Weitere Faktoren sind das Zusammenwirken mehrerer kohlenhydrathaltiger Lebensmittel und ihre unterschiedliche Aufnahme. Achten Sie bei Lebensmitteln, insbesondere Fertigprodukten, mit angeblich niedrigem „GI/Glyx“ auf den Kaloriengehalt!

Was bedeutet „Energiedichte“?

Ideal sind Lebensmittel, die nährstoffreich, aber energiearm sind. Die Energiedichte ist der Energiegehalt eines Lebensmittels je 100 g. Dabei gelten bis zu 150 kcal als niedrig, bis zu 225 kcal als mittel und darüber als hoch.

Günstige Lebensmittel enthalten mehr Wasser und Ballaststoffe, andere mehr Fett, Zucker und wenig Wasser. Vor allem Gemüse und Obst haben eine niedrige Energiedichte. Sie sättigen durch die größere Menge sehr gut und sind außerdem noch gesundheitsfördernd. Ideal zum Abnehmen!



Beispiele für je 150 kcal

6 Karotten (450 g)	½ Croissant (30g)
2 Äpfel (250 g)	
300 g Joghurt (1,5 % Fett i. Tr.)	1 Sahnejoghurt (130 g)

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE

Günstig: pflanzliche Öle

Zusammen mit den versteckten Fetten (30 bis 40 g) sollten Sie insgesamt höchstens 60 bis 80 g Fett verzehren, zum Abnehmen eher weniger. Je nach Größe schafft ein Esslöffel Öl 10 bis 15 g, ein gestrichener Esslöffel Fett (Butter, Margarine) kommt auf 12 bis 15 g. Das ergibt nur wenige Löffel Fett zum Kochen und als Belag. Pro Tag!

Tierische Lebensmittel (Fisch ausgenommen) enthalten im Allgemeinen ungünstigere Fette als pflanzliche Lebensmittel bzw. Pflanzenöle. Bevorzugen Sie also Raps-, Walnuss- und Sojaöl. Wechseln Sie zwischen den einzelnen Ölsorten ab. Sie können zusätzlich Kalorien sparen, wenn Sie Butter bzw. Margarine durch fettreduzierte Produkte ersetzen!

Wenn Sie die Fettaufnahme reduzieren, dann

kommen Sie mit dem Abnehmen schneller voran – und das dauerhaft! Versuchen Sie, mit der o. a. Menge auszukommen. Und denken Sie an die versteckten Fette, zum Beispiel in Fleisch, Wurst, Käse, Soßen, Süßigkeiten (z. B. Kekse, Schokolade). Eine Ausnahme bilden z. B. Nüsse und Avocados, auf die Sie – im Gegensatz zu Chips – nicht verzichten müssen.

So sparen Sie Fett

Sichtbares Fett von Suppen und Soßen abschöpfen, von Fleisch, Wurst und Geflügel entfernen. Dressing aus mageren Milchprodukten (Joghurt, Dickmilch, Kefir) und vielen Kräutern zubereiten, Öldressing mit Fleischbrühe verdünnen. Fleisch, Fisch, Geflügel: zum Braten, Garen, Dünsten und Grillen Alufolie, Bratfolie, beschichtete Pfanne, Tontopf oder Schnellkochtopf verwenden. Gemüse dünsten, dämpfen oder kurz kochen. Kartoffeln als Pell- oder Salzkartoffeln. Soßen gegebenenfalls eindicken mit etwas Stärke oder Soßenbinder. Suppen pürieren.

Gibt es (un-)günstige Kalorien?

Ihr Körper verwertet die energiehaltigen Nährstoffe nach einem bestimmten Schema: Zuerst wird Alkohol verarbeitet, weil er nicht gespeichert werden kann. Dies erklärt, warum alkoholische Getränke so rasch ins Blut gelangen und zu Kopf steigen.

Anschließend werden Kohlenhydrate und Eiweiß verwertet – erst ganz zuletzt das Fett! Ist der Bedarf an Energie, zum Beispiel durch Kohlenhydrate oder Eiweiß bereits gedeckt, wird das Fett gespeichert: Dafür steht ein fast unbegrenztes Depot bereit – als Übergewicht deutlich zu sehen! Um es ins Fettgewebe einzulagern, geht von jedem Gramm Fett nur minimal Energie verloren, viel weniger als bei Kohlenhydraten und Eiweiß.

Jede Überernährung führt zu Gewichtsproblemen. Bei hoher Fettaufnahme wird jedoch ein viel größerer Anteil im Körper gespeichert als bei einem Überangebot an Kohlenhydraten und Eiweiß. Dass Übergewichtige oft eine besondere Schwäche für fette Lebensmittel ha-



Beispiel: täglich 850 kcal sparen

Wählen Sie fettarm	kcal je 100 g	Ich spare künftig ...	kcal je 100 g
Vollmilch – Magermilch	65 – 35	_____ – _____	_____ – _____
Croissant – Brötchen (jew. 1 St./60 g)	306 – 163	_____ – _____	_____ – _____
Schnitzel paniert – natur	280 – 140	_____ – _____	_____ – _____
Salami – Kochschinken	381 – 125	_____ – _____	_____ – _____
Emmentaler – Hüttenkäse	384 – 103	_____ – _____	_____ – _____
zusammen	1 416 – 566	_____ – _____	_____ – _____



ben, hat noch andere Gründe: Fett ist – zugeben – ein Geschmacksträger, es sorgt für Fülle und Gehalt. Fettreichere Lebensmittel verführen deshalb dazu, (noch) größere Mengen zu essen. Sind die Lebensmittel (auch Aufstriche) weniger fettreich, kann dies zu einem neuen bzw. veränderten Geschmackserlebnis führen.

Satt essen!

Das Signal „ich bin satt“ erfolgt vom Gehirn, nachdem es entsprechende Impulse vom Magen-Darm-Trakt erhalten hat. Kauen Sie jeden Bissen mehrfach – ideal sind 10 bis 20-mal – das sättigt nicht nur besser, sondern fördert auch die Verdauung. Das Sättigungsgefühl stellt sich nämlich erst nach 15 bis 20 Minuten ein. Am besten sättigen ballaststoffreiche Vollkornprodukte (z. B. Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken), Gemüse und Obst.

Fett wird nicht gekaut, es „rutscht“ einfach und schnell in den Magen runter. Das Sättigungsgefühl bleibt aus. Auch bei den süßen Getränken (Cola, Limonade, Fruchtnektar

! Satt essen

Auch Eiweiß (fettarme Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte) hat einen stark sättigenden Effekt.

bzw. reine Fruchtsäfte) nehmen Sie viele Kalorien zu sich, ohne dass sich ein Sättigungsgefühl einstellt.

Das Leben versüßen?

Zucker müssen Sie nicht essen, weil ihn der Körper aus den stärkehaltigen Lebensmitteln selbst herstellt. Naschen? Ab und zu in kleinen Mengen und mit Genuss!

Lesen Sie doch die Zutatenliste: Zucker versteckt sich auch hinter Namen wie „brauner Zucker, Malzzucker, Honig, Glukosesirup, Saccharose, Fruktose, Invertzucker, Dextrine oder Maltodextrose“. Dieser geht rasch ins Blut über, sättigt kaum und provoziert ggf. Heißhunger (-attacken).

Süßstoffe sind Alternativen zu Zucker, wenn sie nicht zu häufig und in zu großen Mengen



Süßigkeiten – in einer Woche 1 726 kcal sparen!

Alternativen wählen	kcal je 100 g	Ich spare ...	kcal je 100 g
Nougatcreme – Trockenobst	533 – 240	_____ – _____	_____ – _____
Schokolade – Banane	537 – 88	_____ – _____	_____ – _____
Popcorn – Weintrauben	400 – 68	_____ – _____	_____ – _____
Milchkaramellen – Apfel	393 – 54	_____ – _____	_____ – _____
Fruchtgummi – Wassermelone	350 – 37	_____ – _____	_____ – _____
zusammen	2 213 – 487	_____ – _____	_____ – _____

verwendet werden. In Süßstoffen stecken keine Kalorien, deshalb stellen sie dem Gehirn auch keine Glucose zur Verfügung. Einerseits regen sie ganz allgemein den Appetit an, andererseits können sie dazu verführen, mehr Süßes zu essen. Dies betrifft auch den sogenannten „natürlichen Süßstoff“ aus dem Süßkraut Stevia. Auch hier gilt: Unbedingt die Kalorienangaben in der Zutatenliste lesen und nicht mehr als von herkömmlichen Produkten und vor allem nicht zusätzlich verzehren.

Süßigkeiten enthalten oft nicht nur viele Kohlenhydrate in Form von Zucker, sondern vor allem Fett: Schokolade und Nuss-Nougat-Creme kommen mit rund 30 g pro 100 g auf fast ein Drittel!

Ich esse mit Genuss!

Wer sich ausgewogen und gesund ernähren will, der hat dazu mit fünf Mahlzeiten viel mehr Gelegenheiten, als bei drei. Zum einen werden die Nähr- und gesundheitsfördernden Stoffe besser ausgenutzt, zum anderen lassen sich Defizite, insbesondere bei Vitaminen

und Mineralien gerade mit Zwischenmahlzeiten (z. B. Gemüse, Obst und Milchprodukte) leichter ausgleichen.

Ob drei, vier oder fünf Mahlzeiten, ob als Haupt- oder Zwischenmahlzeit, als Pause oder Snack – die gesamte Energiemenge sollte Ihren Tagesbedarf nicht überschreiten. Beim Abnehmen sind manche Menschen erfolgreicher, wenn sie Mahlzeiten „ausfallen“ lassen. Probieren Sie also selbst aus, was Ihnen am meisten hilft.

Gestalten Sie jede Mahlzeit zu einem Festmahl – voller Genuss! An einem hübsch gedeckten Tisch, ohne Ablenkung durch Zeitung, Fernsehen oder Arbeit. Vor dem Essen eine klare Gemüsesuppe oder Bouillon, ein Teller Salat oder Gemüse, vielleicht ein Glas Wasser oder Saftschorle – alles schmeckt sehr gut, dämpft den Hunger und erleichtert so das Abnehmen.

Ich bewege mich viel

Sie können rund 500 kcal „einsparen“, indem Sie den Energieverbrauch durch Bewegung



steigern, zum Beispiel eine Stunde Rad fahren (20 km/h). Wenn Sie abnehmen und sich viel bewegen wird weitgehend verhindert, dass Muskeln weniger werden – die Leistungsfähigkeit steigt sogar! So bleiben Sie beim Abnehmen fit. Wenn Sie Ihre körperliche Aktivität wesentlich steigern oder mit einem Ausdauertraining beginnen wollen, dann lassen Sie sich vorher über geeignete Sportarten ärztlich beraten.

Beinahe täglich können Sie Treppensteigen und Rad fahren anstatt den Aufzug oder das Auto zu nehmen. Stehen Sie doch bei sitzender Arbeitsweise öfter auf. Besonders „wal-

ken“, das schnelle Spaziergehen, können Sie jederzeit und an jedem Ort durchführen, mit kräftigem Armschwingen und tiefem Durchatmen kommen Sie zügig voran.

Wenn Sie noch etwas zulegen wollen, dann eignen sich besonders Laufen, Schwimmen, Wandern oder Skilanglauf. Anstelle seltener „Gewaltaktionen“ ist es besser, sich drei- bis viermal wöchentlich intensiv zu bewegen. Tipp: Ein zusätzliches Krafttraining zum Muskelaufbau kann nicht nur den Energieumsatz, sondern auch den Grundumsatz und damit insgesamt den Energieverbrauch fördern.



Meine persönlichen Ziele

Bisherige Sportart	Dauer	Künftige Sportart	Dauer

Tipps für die Zukunft – das Gewicht halten!

„Hilfe, ich habe wieder zugenommen!“ oder „Mein Gewicht will nicht (weiter) nach unten gehen!“ Diese Tipps helfen Ihnen bestimmt:

- Weil Ihr Körper zu 50 bis 60 % aus Wasser besteht, müssen Sie mit gewissen Schwankungen rechnen. Der weibliche Organismus kann sogar kurzfristig mehr Wasser speichern als der männliche. Vermeiden Sie häufige starke Gewichtsveränderungen. Nehmen Sie sich also genügend Zeit, um Ihr Wohlfühlgewicht langfristig zu halten.
- Ihr Wunschgewicht? Es sollte – vor allem bei einem BMI zwischen 25 und 30 (ohne weitere Risikofaktoren) – nicht die Waage diktieren, sondern Ihr Körpergefühl. Einige Pfunde zu viel sind meist unbedenklich. Wiegen Sie sich am besten morgens vor dem Frühstück, ohne Kleidung. Meist genügt ein Abstand von 1 bis 2 Wochen. Sehen Sie es als Erfolg an, wenn Ihr Gewicht stabil bleibt, also nicht mehr steigt.
- Einkaufstipp: Legen Sie sich eine Liste zu recht und gehen Sie nicht hungrig einkaufen.
- „Bin ich wirklich hungrig?“
Stress kann die Hunger- bzw. Sattsignale erheblich stören: Frust, Einsamkeit, Angst, Wut, Trauer, Unsicherheit, Über- oder Unterforderung – solche Probleme können zum Essen verleiten. Dann werden sie im wahrsten Sinne des Wortes „geschluckt“, aber nicht gelöst. Aussprechen, Erwartungen an sich und andere überdenken, Entspannung, Bewegung, Kontakte usw. sind

erste Lösungsansätze, die Sie nutzen und vertiefen sollten.

- Wenn Sie einmal „gesündigt“ haben? Macht nichts! Heute gelingt es Ihnen wieder besser. Ein darauffolgender Gemüse- und Obsttag ist nicht nur sehr gesund, sondern kann auch viele „Kaloriensünden“ wieder wettmachen. Übrigens: Wenn Sie für einige Zeit notieren, was Sie täglich in welcher Menge (ca.) essen – dann entdecken Sie die Ursache für eine Gewichtszunahme.
- Bewegung und Sauerstoff tanken sind nicht nur ganz toll für Herz-Kreislauf und Ihre Kondition, sondern auch für gutes Aussehen und Ihre Figur. Bewegung heizt den Energieverbrauch an und hilft entscheidend beim Abnehmen.
- Trinken Sie mehr energiefreie/-arme Getränke, die Ihnen beim Abnehmen helfen.
- „Light“-Produkte können verführerisch sein. Achten Sie auf die Zusammensetzung und vor allem auf die Kalorien. Gemüse, Rohkostsalate, Kartoffeln, Vollkornprodukte und Obst sind natürlich „light“.
- Bedenken Sie: Pillen, Pülverchen, Tees usw. versprechen zwar schnellen Erfolg beim Abnehmen – die ungesunde Ernährungsweise, die zu Übergewicht führt(e), wird aber nicht verändert.
- Unser Online-Ernährungscoach begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Ernährungsalltag. Einfach mitmachen unter:
www.Bosch-BKK.de/Ernaehrungscoach

Bosch BKK

Gesetzliche Kranken-
und Pflegeversicherung

Kruppstraße 19
70469 Stuttgart

www.Bosch-BKK.de