

Abnehmen mit Erfolg

Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken-
und Pflegeversicherung



BOSCH

Hier können Sie Broschüren zum Thema gesunde Ernährung bestellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medienservice.de
www.dge.de

aid Infodienst · Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.
www.aid-medienshop.de
www.aid.de

Inhalt

Abnehmen lohnt sich! Viele Vorteile Messen und wiegen „Birnen- oder Apfelfyp“?	5
Diäten und Wundermittel? Der Jo-Jo-Effekt	7
Die Energie-Bilanz Beispiele für den Energiebedarf	8
Der Ernährungskreis Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen	9
Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln DGE-Empfehlung Möchten Sie Kalorien sparen?	11
Leichter abnehmen: Mehr Gemüse und Salat DGE-Empfehlung Meine persönlichen Ziele	12
Milch und Milchprodukte DGE-Empfehlung Fettarm ist kalorienärmer	13
Tierische Lebensmittel – Fleisch, Wurst, Fisch, Eier DGE-Empfehlung Meine persönlichen Ziele	14
Öle und Fette – Abnehmen durch weniger Fett DGE-Empfehlung Meine persönlichen Ziele	16
Ich trinke viel Meine persönlichen Ziele	18
So nehmen Sie erfolgreich ab Setzen Sie auf Zeit So sparen Sie täglich 850 Kalorien Satt essen Meine persönlichen Bewegungsziele	19
Tipps für die Zukunft	23



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

ob Adam und Eva mit ihrem Gewicht Sorgen hatten? Wir wissen es nicht! Solange sie im Paradies lebten vermutlich keine! Das änderte sich bald und der Kampf ums tägliche Überleben hing entscheidend von der Antwort auf die Frage ab: „Gibt es (genug) zu essen?“ Es gab – im Gegensatz zu heute – kein ständig im Überfluss vorhandenes Nahrungsangebot. Nur wer über genügend Reserven verfügte, der hatte einen Überlebensvorteil. Reserven in Form von Körperfett!

Und heute? Nahrung steht (fast) immer und überall im Überfluss bereit, eine der Ursachen dafür, dass immer mehr Menschen zu Übergewicht neigen. Die meisten Menschen essen zu viel, zu fett und zu süß, also zu energiereich. Im Gegensatz dazu nimmt der Energieverbrauch ständig ab: Bewegung und sportliche Aktivitäten zehren nicht mehr an den steigenden (Fett-)Reserven. Ein mehr oder weniger hohes Übergewicht ist die Folge.

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?

Diese Broschüre zeigt die Ursachen von Übergewicht auf und erklärt mit vielen Beispielen, wie Sie erfolgreich abnehmen können, ohne hungern zu müssen.

Qualitätsgeprüfte Kurse zum gesunden Abnehmen finden Sie schnell und einfach unter: www.Bosch-BKK.de/easy

Viel Erfolg wünscht

Ihre
Bosch BKK



Abnehmen lohnt sich!

Abnehmen, weil Gewicht bzw. Figur Sorgen bereiten und die Bekleidungsgröße zunimmt? Weil Sie sich nicht mehr so fit und wohl fühlen wie früher? Abnehmen – Ihrer Gesundheit zuliebe? Übergewicht gilt vielfach als Risikofaktor für sogenannte Zivilisationskrankheiten. Deshalb bedeutet abnehmen zuallererst gesund bleiben!



Ihre Vorteile

- 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.

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!

Messen und wiegen

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 25–30 sollten Sie abnehmen, wenn dies wegen einer bestimmten Krankheit ratsam oder Übergewicht als ein Risikofaktor anzusehen ist. Durch eine Gewichtsabnahme um 5–10 % kann sich die Gesundheit so verbessern, dass Medikamente nicht (mehr) erforderlich sind (z. B. bei Zuckerkrankheit und Bluthochdruck). Gerade bei höherem Übergewicht (BMI ab 30) sollten Sie unbedingt abnehmen; außerdem ist es ratsam, sich ärztlich untersuchen zu lassen,



Meine persönlichen Werte

Tag	BMI	Taillen- : Hüftumfang (Wert)	Taillenumfang (cm)

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-Kreislaufkrankheiten 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. Liegt der Wert bei Frauen über 0,85, bei Männern über 1,0, dann sollten Sie das Gewicht reduzieren.

Der Taillenumfang 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



Diäten und Wundermittel?

Vielleicht sind Sie schon erfahren in allerlei Diäten, von den Normal- bis zu sogenannten Blitzdiäten. Oder haben Sie schon eines der vielen Wundermittel ausprobiert, die überall, meist für viel Geld, angepriesen werden? Die meisten Mittel versprechen viel und halten wenig. Seien Sie besonders skeptisch bei Diäten, die in relativ kurzer Zeit eine besonders hohe Gewichtsabnahme versprechen. Sogenannte Formula-Diäten können evtl. für die erste Zeit des Abnehmens sinnvoll sein.

Bei mehr oder minder einseitigen Diäten bleibt oft das genussvolle Essen auf der Strecke, die Nährstoffe werden zu sehr eingeschränkt und deshalb fehlen wichtige Wirkstoffe für Ihre Gesundheit: Vitamine, Mineralstoffe, bioaktive Substanzen und Spurenelemente.

Der Jo-Jo-Effekt

Werden die Kalorien zu stark eingeschränkt, kann das Sättigungsgefühl gestört werden und über kurz oder lang kommt es zu den gefürchteten Heißhungerattacken („Fressanfällen“). Doch damit nicht genug: Der Körper verliert in der ersten Zeit viel Wasser, weil er zu 50–60 % daraus besteht, dann wird vermehrt Eiweiß aus der Muskelmasse abgebaut. Weniger Muskeln bedeuten weniger Grundumsatz. 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. Oft mehr als vorher. So paradox es klingt: Diäten können also dick machen. Für einen dauerhaften Erfolg ist eine Ernährungsumstellung die bessere Alternative.

Die Energie-Bilanz

Grundsätzlich wird alles, was Sie essen, vom Körper in Energie umgewandelt. Überschüssige Energie wird als Fettreserve angelegt. Obwohl Joule (kJ – „Tschul“) die offizielle Bezeichnung ist, behaupten sich Kalorien (kcal.) hartnäckig als Maßeinheit für die Energie in unserer Nahrung.

Selbst bei gleicher körperlicher Aktivität ist der Energiebedarf auch von Geschlecht und Alter abhängig. Die zwischen Frauen und Männern unterschiedliche Körpergröße und Muskelmasse, die mit den Jahren abnimmt, bestimmt ganz wesentlich den Energiebedarf (Grundumsatz)! Männer dürfen – im Durchschnitt betrachtet – mehr essen als Frauen und ältere Menschen weniger als jüngere.

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 den 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 Transport, 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.



Beispiele für den Energiebedarf

Energiebedarf

körperliche Aktivität

	altersgerecht	gering
Frau, 30 Jahre	2.300 kcal.	1.900 kcal.
Mann, 40 Jahre	2.900 kcal.	2.400 kcal.
Frau, 55 Jahre	2.000 kcal.	1.800 kcal.
Mann, 60 Jahre	2.500 kcal.	2.200 kcal.

Diese Werte beziehen sich auf normalgewichtige Personen. Abnehmen bedeutet also, die Kalorien zu reduzieren!

Der Ernährungskreis



DGE-Ernährungskreis®
Copyright: Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V., Bonn

Dieser Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist Wegweiser für eine vollwertige Lebensmittelauswahl. Dabei zeigt die Abbildung die ganze Vielfalt nur beispielhaft auf: In Wirklichkeit ist die Auswahl gerade bei den Getreideprodukten, bei Gemüse und Obst noch erheblich größer. Die Größe der Segmente verdeutlicht das Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander.

Anmerkung: Bei den DGE-Empfehlungen (ab Seite 11) orientieren Sie sich zum Abnehmen an den niedrigeren Werten; diese gelten generell auch für Personen mit geringerem Energiebedarf (grundsätzlich Frauen, kleinere Menschen und solche mit weniger Aktivitäten, insbesondere mit zunehmendem Alter).

Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen



Wählen Sie viele pflanzliche Lebensmittel, vorwiegend aus dem „grünen“ und weniger aus dem „roten“ Bereich. Vorteile sind: wenige(r) Kalorien, eine gute Sättigung und viele Wirkstoffe.

Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln



DGE-Empfehlung

Täglich 200–300 g Brot (4–6 Scheiben) oder 150–250 g Brot (3–5 Scheiben) und 50–60 g Getreideflocken. 200–250 g Kartoffeln (gegart) oder 200–250 g Teigwaren (gegart) oder 150–180 g Reis (gegart).

Warum Brot, Getreideflocken, Reis, Nudeln und Kartoffeln auch beim Abnehmen eine herausragende Rolle spielen? Dafür gibt es mehrere Gründe: Diese pflanzlichen Lebensmittel liefern wichtige Nähr- und Wirkstoffe, vor allem Kohlenhydrate in Form von Stärke – jedoch wenig Fett! Außerdem günstiges – pflanzliches – Eiweiß, viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Bei diesen Lebensmitteln achten Sie auf den Fett- und ggf. den Zuckeranteil, zum Beispiel als Aufstrich, Soße oder Beilage.

Bevorzugen Sie Produkte aus dem „vollen“ Korn, zum Beispiel Weizenvollkornbrot. Die Vorteile? Mehr Eigengeschmack bedeutet weniger oder „leichtere“ Beilagen. Vollkornprodukte enthalten außerdem mehr Ballaststoffe (täglicher Richtwert ca. 30 g) als Weißmehlerzeugnisse, deshalb sättigen sie gut bei annähernd gleichen Kalorien.



Möchten Sie Kalorien sparen?

<i>je Stück</i>	<i>Fett (g)</i>	<i>kcal.</i>
Croissant	21	306
Hefehörnchen	4	150
Brötchen	2	163
Scheibe Brot	1	90
Sahnetorte	35	500
Quarktorte	8	230
Schokokekse	3	42
Butterkekse	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

Leichter abnehmen – mehr Gemüse und Salat



DGE-Empfehlung

Täglich insgesamt mindestens 400 g Gemüse: 300 g Gemüse gegart und 100 g Rohkost/Salat oder 200 g Gemüse gegart und 200 g Rohkost/Salat. Mindestens 2–3 Portionen Obst (250 g und mehr).

Gemüse, Salat und Obst

Wenn es darum geht, gesund abzunehmen, dann helfen Ihnen Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte und Obst. Von ganz wenigen Ausnahmen (z. B. Avocado, Oliven) abgesehen, haben sie nur wenige Kalorien! Gemüse und Obst sind also ideal als Hauptmahlzeit oder als Vorspeise und besonders gut geeignet für die Zwischenmahlzeiten.

Gemüse und Obst 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, Käse und vor allem Fett zu essen. Es lohnt sich bestimmt.

Ein gesunder Tag

Sie essen zum Frühstück Müsli mit einem Apfel, trinken zwischendurch ein Glas Gemüsesaft, 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.



Leichter abnehmen!

Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst essen.



Meine persönlichen Ziele – pflanzliche Lebensmittel

Bisher esse ich viel von

Künftig esse ich mehr von

Milch und Milchprodukte



DGE-Empfehlung

Täglich 200–250 g Milch/Joghurt und 50–60 g Käse.

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 Anhaltzahlen für Sie: In Milch, Joghurt und Sahne stecken rund 3 % Eiweiß, in Quark etwa 10 %, Käse kommt auf etwa 20–30 %. 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, Marmelade verfeinern können.

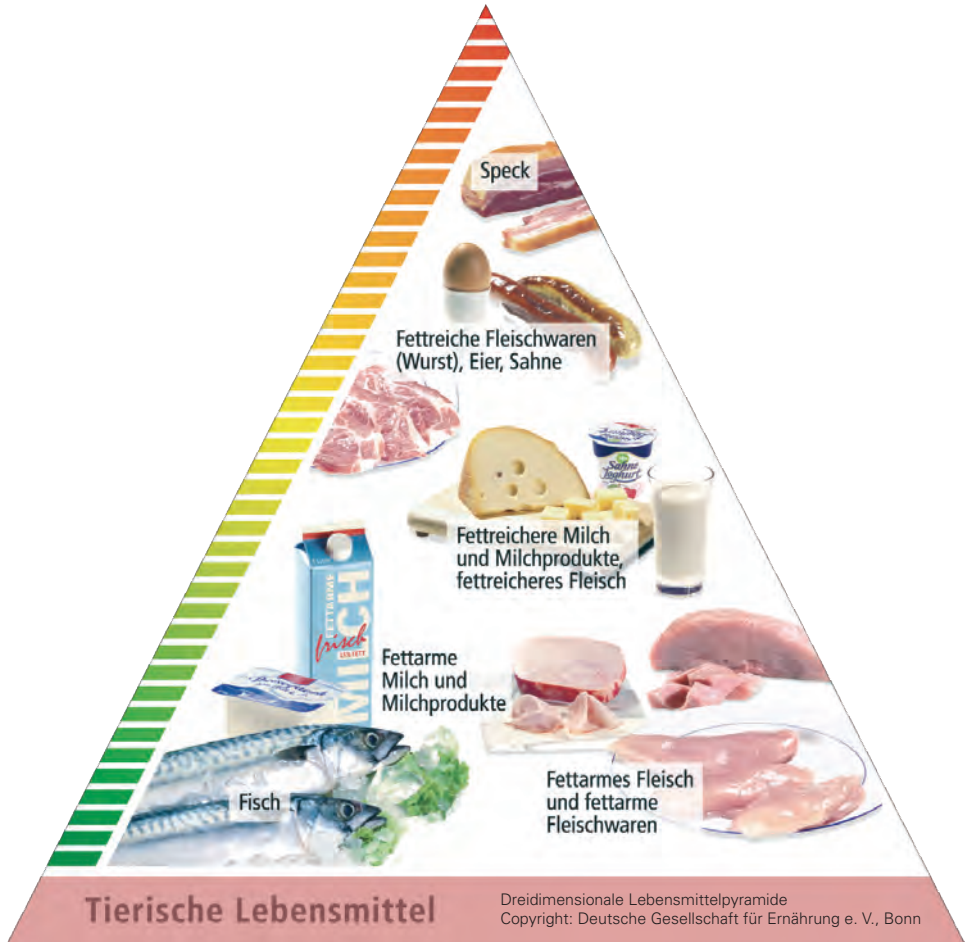


Fettarm ist kalorienärmer

	Fett (g)	kcal.
<i>Milch (je 0,25 l)</i>		
Vollmilch (3,5 %)	9,5	168
fettarm (1,5 %)	4,0	122
Magermilch (0,1 %)	0,2	88
Buttermilch	1,2	98
<i>Quark (je 100 g – Fett i. Tr.)</i>		
– 40 %	11,4	160
– 20 %	5,1	109
Magerstufe	0,2	68
<i>Käse (je 100 g – Fett i. Tr.)</i>		
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
<i>Joghurt (je 100 g)</i>		
– 3,5 %	3,5	66
fettarm (1,5 %)	1,6	50
mager (0,3 %)	0,1	37

i. Tr. = in der Trockenmasse

Tierische Lebensmittel



Hier gilt ganz besonders: Wählen Sie bevorzugt aus dem „grünen Bereich“ (= fettarm) und weniger Nahrungsmittel aus dem „roten Bereich“!

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier



DGE-Empfehlung

Wöchentlich insgesamt 300–600 g Fleisch und Wurst. 80–150 g Seefisch (fettarm) und 70 g Seefisch (fettreich). Bis zu 3 Eier (inkl. verarbeitetes Ei).

Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B_1 , B_6 und B_{12}), 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 1–2 Fischmahlzeiten pro Woche.

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.



Wählen Sie fettarm

Angaben je 100 g	Fett (g)
<i>Fisch</i>	
Hering, Aal	18-25
Makrele, Lachs	12-14
Hecht, Seelachs, Scholle, Heilbutt, Forelle	1-3
<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

*je nach Zubereitungsart kommt noch der Fettanteil dazu

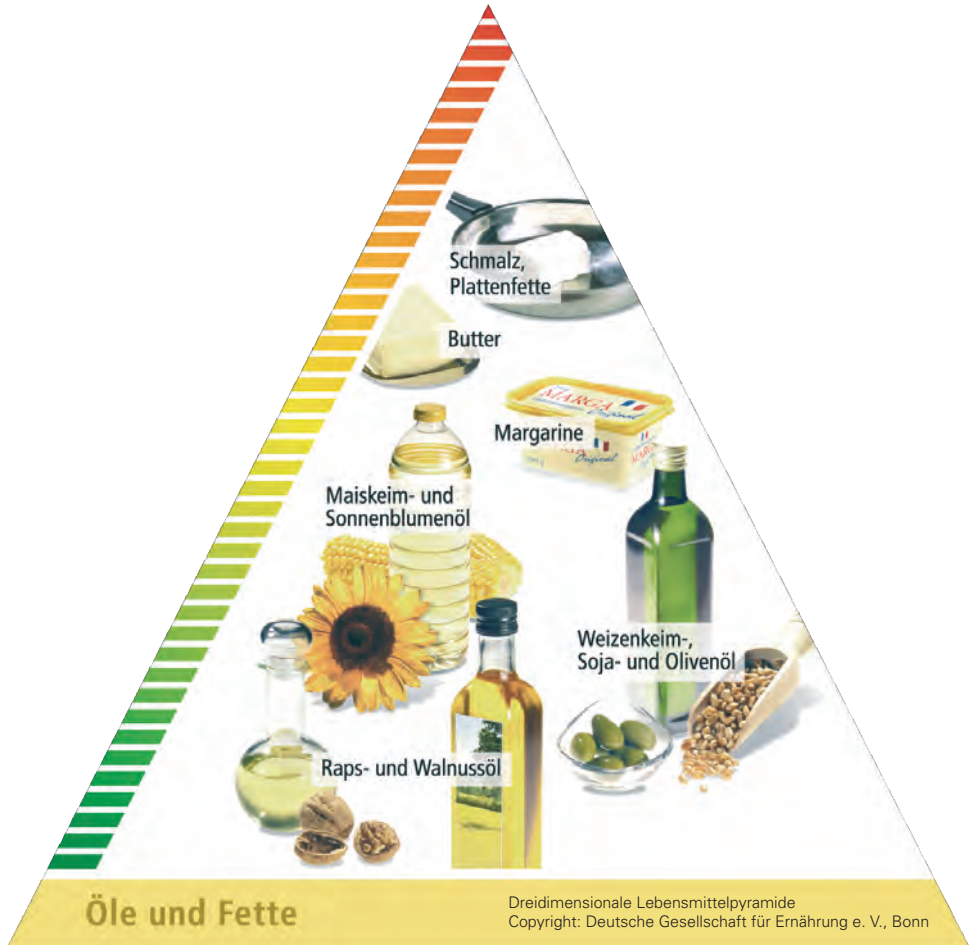


Meine persönlichen Ziele – tierische Lebensmittel

Das esse ich bisher – fettreich(er)

Künftig bevorzuge ich – fettärmer

Öle und Fette



Viele ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und kein Cholesterin zeichnen die Öle im „grünen Bereich“ so besonders aus.

Abnehmen durch weniger Fett!



DGE-Empfehlung

Täglich 15–30 g Butter, Margarine. 10–15 g Öl (z. B. Raps-, Soja-, Walnussöl).

Weitere 30–50 g Fett kommen in Lebensmitteln als sogenannte „versteckte“ Fette vor. Je nach Größe schafft ein Esslöffel Öl 10–15 Gramm, ein gestrichener Esslöffel Fett (Butter, Margarine) kommt auf 12–15 Gramm. Das ergibt nur wenige Löffel Fett zum Kochen und als Belag. Pro Tag!

Fett ist wichtig als Energiereserve – für alle Fälle! Fett benötigt der Körper für den Aufbau von Hormonen und der Zellmembran, deshalb ist es für den Organismus unentbehrlich. Die Vitamine A, D, E und K könnten ohne Fett nicht vom Körper aufgenommen und gespeichert werden. Auch diese Vitamine sind für Ihre Gesundheit unverzichtbar.

Wenn Sie allerdings 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).

Die pflanzlichen Öle im „grünen Bereich“ haben auch ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren. Verwenden Sie also mehr Raps-, Walnuss- und Olivenöl und weniger Soja-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl. Wechseln Sie zwischen den einzelnen Ölsorten ab. Sie können zusätzlich Kalorien sparen, wenn Sie Butter bzw. Margarine durch fettreduzierte Produkte ersetzen!

Sichtbares Fett von Suppen und Soßen abschöpfen, von Fleisch, Wurst und Geflügel entfernen. Dressing aus mageren Milchprodukten (Joghurt, Dickmilch, Kefir) und vielen Kräutern, 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.



Meine persönlichen Ziele – Öle und Fette

Sichtbare/versteckte Fette	So reduziere ich Fett

Ich trinke viel

Wenn Sie abnehmen möchten, dann sollten Sie ganz besonders auf die ausreichende Trinkmenge achten: Mindestens eineinhalb bis zwei Liter täglich, wenn Sie schwitzen oder bei anstrengender Arbeit entsprechend mehr. Viel trinken dämpft auch ein wenig das Hungergefühl.

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.

Auch bei den Getränken können Sie jede Menge Kalorien sparen, einige haben sogar null Kalorien und sind noch dazu gesund: Mineral-/Leitungswasser und Fruchtttees zählen dazu. Auch Frucht- oder Gemüsesäfte sind zu empfehlen, sie sollten allerdings verdünnt werden.



Getränke

Angaben je 0,25 l	kcal.
Apfelsaft	120
- Schorle (1:1)	60
- Schorle (1:2)	40
- Schorle (1:3)	30
Bier	98
- alkoholfarm	63
Cola	108
Fruchtsaftgetränk light	31
Früchtetee (ohne Zucker)	2
Karottensaft (ungesüßt)	55
(Mineral-)Wasser	0
Orangensaftgetränk	120
Orangennektar	160
Orangensaft	108
Sekt (süß)	275
Tomatensaft	43
Traubensaft, rot	175
Weißwein	180



Meine persönlichen Ziele – Getränke

Ich trinke bisher täglich		Künftig trinke ich	
Liter	Getränkessorte	Liter	Getränkessorte

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. Sie können aber auch 500 kcal. „einsparen“, indem Sie den Energieverbrauch durch Bewegung steigern, zum Beispiel eine Stunde Rad fahren (20 km/h).

Kalorien, Kalorien...

Unsere Nährstoffe liefern unterschiedlich Energie (Kalorien), wobei Wirkstoffe (z. B. Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe) keine enthalten. Kohlenhydrate und Eiweiß liefern

je Gramm 4 kcal. (Anteil an der Nahrung 50–55 %, Eiweiß ca. 15–20 %, täglicher Richtwert 0,8–2 g je kg Körpergewicht). Fett kommt dagegen auf 9 kcal. je Gramm (Anteil an der Energiemenge ca. 25–30 %); 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“).

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, bestimmen Sie auch die Zutaten – und damit entscheidend die Kalorien.



Beispiel: täglich 850 kcal. sparen

<i>Wählen Sie fettarm</i>	<i>kcal. je 100 g</i>	<i>Ich spare künftig ...</i>	<i>kcal. je 100 g</i>
Vollmilch – Magermilch	65 – 35	_____ – _____	_____ – _____
Croissant – Brötchen (jeweils 1 Stück/60 g)	306 – 163	_____ – _____	_____ – _____
Schnitzel paniert – natur	280 – 140	_____ – _____	_____ – _____
Salami – Kochschinken	381 – 125	_____ – _____	_____ – _____
Emmentaler – Hüttenkäse	384 – 103	_____ – _____	_____ – _____
<i>zusammen</i>	<i>1.416 – 566</i>	_____ – _____	_____ – _____



Gibt es (un-)günstige Kalorien?

Ihr Körper verwertet die energiereichen 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 haben, hat noch andere Gründe: Fett ist – zuge-

geben – ein Geschmacksträger, es sorgt für Fülle und Gehalt. Soweit, so gut. Dazu genügen bereits kleinste Mengen, weil (noch) mehr Fett nicht gleichbedeutend ist mit (noch) mehr Geschmack.

Ich esse mich satt

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 10–20-mal – das sättigt nicht nur besser, sondern fördert auch die Verdauung. Das Sättigungsgefühl stellt sich nämlich erst nach 15–20 Minuten ein. Am besten sättigen ballaststoffreiche Vollkornprodukte (z. B. Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken), Obst und Gemüse. Sie enthalten besonders viele – meist unverdauliche – Pflanzenbestandteile.



Satt essen

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

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

Glykämischer Index

„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. Weitere Fak-

toren sind das Zusammenwirken mehrerer kohlenhydrathaltiger Lebensmittel und ihre unterschiedliche Aufnahme. Achten Sie bei Lebensmitteln, insbesondere Fertigprodukten, mit angeblich niedrigem „GI/Glyx“ auf den Kaloriengehalt!

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: Auch Dextrose, Saccharose, Glukosesirup bedeutet Zucker. 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 verwendet werden. In Süßstoff stecken zwar keine Kalorien, sie können aber dazu verführen, immer mehr Süßes zu essen.

Süßigkeiten enthalten oft nicht nur viele Kohlenhydrate in Form von Zucker, sondern vor allem Fett: Schokolade und Nuss-Nougat-Creme kommen mit je 31 g pro 100 g auf fast ein Drittel!



Süßigkeiten – in einer Woche 1.726 kcal. sparen!

<i>Alternativen wählen</i>	<i>kcal. je 100 g</i>	<i>Ich spare ...</i>	<i>kcal. je 100 g</i>
Nougatcreme – Trockenobst	533 – 240	_____ – _____	_____ – _____
Schokolade – Banane	537 – 88	_____ – _____	_____ – _____
Popcorn – Weintrauben	400 – 68	_____ – _____	_____ – _____
Milchkaramellen – Apfel	393 – 54	_____ – _____	_____ – _____
Fruchtgummi – Wassermelone	350 – 37	_____ – _____	_____ – _____
<i>zusammen</i>	<i>2.213 – 487</i>	_____ – _____	_____ – _____

Ich esse öfter – mit Genuss!

Die Betonung liegt sowohl auf „öfter“ als auch auf „Genuss“: Viele Menschen, die abnehmen und ihr Gewicht halten wollen, ergänzen die üblichen Mahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen durch jeweils eine Zwischenmahlzeit vormittags und nachmittags. Warum? Mehrere kleine Mahlzeiten belasten den Organismus viel weniger und versorgen den Körper gleichmäßiger mit Nährstoffen, Heißhungerattacken werden vermieden. Dies kann sich günstiger auf Ihr Gewicht auswirken. Andere haben Erfolg damit, dass sie Mahlzeiten „ausfallen“ lassen. Probieren Sie es 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.



Meine persönlichen Ziele

Bisherige Sportart	Dauer	Künftige Sportart	Dauer

Ich bewege mich viel

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 sogar mit einem Ausdauertraining beginnen wollen, dann lassen Sie sich vorher über geeignete Sportarten ärztlich beraten.

Fangen Sie ganz „natürlich“ an: Mit Treppensteigen und Rad fahren anstatt mit Aufzug und Auto zu fahren, mit Gymnastik und zügigem Gehen. Stehen Sie doch bei sitzender Arbeitsweise öfter auf. Besonders „walken“, das schnelle Spazierengehen, 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 laufen, schwimmen, wandern oder Skilanglauf. Anstelle seltener „Gewaltaktionen“ ist es besser, sich drei- bis viermal wöchentlich intensiv zu bewegen. Tipp: Ein sogenanntes Krafttraining zum Muskelaufbau fördert nicht nur den Energieumsatz, sondern auch den Grundumsatz und damit insgesamt den Energieverbrauch.

Tipps für die Zukunft

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

- Weil Ihr Körper zu 50–60 % 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 1–2 Wochen.
- „Bin ich wirklich hungrig?“ Denken Sie einmal nach, ob andere Ursachen als Hunger vorliegen: Frust, Stress, 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.
- Einkaufstipp: Legen Sie sich eine Liste zu recht und gehen Sie nicht hungrig einkaufen.
- Wenn Sie einmal „gesundigt“ haben? Macht nichts! Heute gelingt es Ihnen wie-

der besser. Ein darauf folgender Obst- und Gemüsetag ist nicht nur sehr gesund, sondern kann auch viele „Kaloriensünden“ wieder wett machen. Übrigens: Wenn Sie für einige Zeit notieren, was Sie täglich in welcher Menge (ca.) essen – dann entdecken Sie wahrscheinlich die Ursache für eine Gewichtszunahme.

- Bewegung und Sauerstoff tanken sind nicht nur ganz toll für Herz-Kreislauf und Ihre Kondition, sondern auch für Aussehen und Figur. Bewegung heizt den Energieverbrauch an und hilft so ganz entscheidend beim Abnehmen.
- Trinken Sie viel „Gesundheit“ – natürlich sind damit kalorienarme Getränke gemeint, die Ihnen beim Abnehmen helfen.
- „Light“-Produkte können verführerisch sein. Achten Sie auf Zusammensetzung und Kalorien. Nur empfehlenswert, wenn sie nicht in größeren Mengen als von herkömmlichen Produkten und vor allem nicht zusätzlich verzehrt werden. Oft sind fettarme Lebensmittel nicht nur genauso gut, sondern preislich günstiger! Obst, Gemüse, Rohkostsalate, Kartoffeln und Vollkornprodukte sind natürlich „light“.
- Bedenken Sie: Pillen, Pülverchen, Tees usw. versprechen zwar schnellen Erfolg – die ungesunde Ernährungsweise, die zu Übergewicht führt(e), wird weder abgelegt noch verändert.

Die BKK hilft Ihnen mit weiteren Tipps zu Fragen der Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Bosch BKK
Kruppstraße 19
70469 Stuttgart

www.Bosch-BKK.de

