



Ernährungsempfehlung

bei Übergewicht



Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB will die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden erhalten und fördern. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel



Präsident
Mag. Dr. Norbert Schnedl

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB),
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Tel.: 050405-0, Fax: 050405-22900,
E-Mail: oea@bvaeb.sv.at, www.bvaeb.sv.at

Für den Inhalt verantwortlich: Peter Fieber – Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

Konzept und Layout Imagebilder: Marion Carniel, Claudia Sekardi

Konzept und Layout Broschüre: Ing. Karina Supper – Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

Text: Prim. Prof. Univ.-Doz. Dr. Michael Bach – Ärztlicher Leiter Therapiezentrum Justuspark,
Katrín Hager und Martina Heigl, BSc – Diätologinnen Therapiezentrum Justuspark,

Elisabeth Apoloner – Diätologin Rehabilitationszentrum Engelsbad, Sarah Ortner

Fotos: Foto Präs. Mag. Dr. Norbert Schnedl – Michael Mazohl; BVAEB-Archiv

Auflage 1/2020, 5.600 Exemplare

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.sv.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame! Sehr geehrter Herr!

Ihre Gesundheit ist auch unser Anliegen!

Gesundheit – für die meisten Menschen von ganz hohem persönlichen Wert – ist teils Schicksal und Geschenk, kann aber wesentlich durch das Verhalten gefördert bzw. gefährdet werden.

Eine der größten Gefahren lauert im Übergewicht, das sich bei vielen durch die Möglichkeiten des modernen Lebens einschleicht.

Orientiert an den Bedürfnissen unseres Körpers leistet ein angemessenes Ausmaß an körperlicher Aktivität sowie Ernährung, die dabei selbstverständlich wohlschmeckend und sättigend sein kann, einen lebensentscheidenden Beitrag.

Die folgenden Seiten wollen Orientierung und Anregung im Spannungsfeld zwischen Nahrungsüberangebot und bequemen Lebensmöglichkeiten (durch Technisierung) in Richtung zu „Mehr vom Gesunden“ bieten.

Mit allen guten Wünschen

Prim. Prof. Univ.-Doz. Dr. Michael Bach
Ärztlicher Leiter Therapiezentrum Justuspark, Bad Hall

Inhaltsverzeichnis

Was ist Übergewicht? – Grundlagen und Ursachen	5
Wie sinnvoll ist die Waage, um Übergewicht festzustellen?	5
Formeln für die Norm	6
a. Bauchumfang	6
b. BMI (Body-Maß-Index).....	8
Viele gute Gründe, um Ihren Bauchumfang zu verringern.....	9
Schritte, die zum Ziel führen	10
Mit der Ernährung fängt es an.....	11
Hauptenergielieferanten	12
Eiweiß – Baustein des Lebens	12
Fett – auf die Qualität kommt es an	15
Kohlenhydrate – unser wichtigster Treibstoff	17
Glykämischer Index.....	18
Trinken – aber was?	19
Getränkeempfehlung.....	19
Vom Wissen zum Tun	20
Meine persönliche Zielvereinbarung	20
Das merke ich mir.....	21
Tipps für das Essen im Restaurant/Kantine	21
Tipps zum Kochen.....	22
Tipps für das Essen am Arbeitsplatz.....	23
Tipps für das Essen bei Einladungen.....	23

Was ist Übergewicht? – Grundlagen und Ursachen

Dem Übergewicht und der Fettleibigkeit (Adipositas) liegt eine über das normale Maß hinausgehende Vermehrung von Körperfett zugrunde. Zur Fetтанreicherung im Körper kommt es durch eine erhöhte Energiezufuhr (vor allem durch Fett, Zucker und insgesamt kalorienreicher, nährstoffarmer Ernährung). Übergewicht kann zu Folgeerkrankungen und zu einer kürzeren Lebenserwartung führen. Geschätzt wird, dass weltweit ca. 1,7 Milliarden Menschen übergewichtig sind. In Österreich ist jeder Zehnte stark übergewichtig (BMI > 30 kg/m²).

Ursachen für Übergewicht:

- falsches Essen, z. B. häufige Zwischenmahlzeiten („Snacks“), hoher Konsum an energiereichen Lebensmitteln, Fast Food, zuckerhaltige Softdrinks, alkoholische Getränke und Naschen
- Bewegungsmangel
- seelische Faktoren (Stress, Einsamkeit und Frustration)
- Erbfaktoren
- Essstörungen
- Krankheiten

Wie sinnvoll ist die Waage, um Übergewicht festzustellen?

Die ungenaueste Methode, sein Übergewicht festzustellen, ist die Waage. Das tägliche Wiegen kann für viele sehr deprimierend sein. Ein kleiner Ausschlag in die falsche Richtung führt oft zu Selbstvorwürfen, Depressionen oder zum Abbruch der Bemühungen weiter abzunehmen!

Wichtig ist es, keine starren Maßstäbe anzulegen und sich nicht in ein Gewichtsschema pressen zu lassen. Sie sollten stattdessen Ihren Bauchumfang oder Ihren Körperfettanteil besser im Auge behalten, denn Zentimeter sind wichtiger als Kilos.

Formeln für die Norm

Um sein Übergewicht richtig einschätzen zu können, gibt es verschiedene Berechnungs- und Messmethoden:

a. Bauchumfang

Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, mussten meistens über längere Zeit ohne Nahrung auskommen. Wenn es jedoch zu essen gab, wurden die Speicher wieder ordentlich aufgefüllt. Dadurch entwickelte der Körper die Fähigkeit, Energie in Form von Bauchfett zu speichern, und in den Hungerzeiten wieder abzugeben. Bauchfett kann viel schneller als anderes Körperfett zur Energiegewinnung bereitgestellt werden.

Da sich aber unser Leben, durch weniger Bewegung und mehr Essen, sehr stark verändert hat, lagern sich gefährliche Mengen viszeralen Fettes (Bauchfett) in unserem Körper ab.

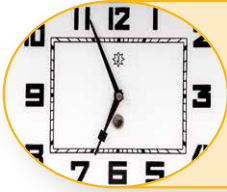
Die Gefahr des erhöhten Bauchfettes liegt in der erhöhten Stoffwechselaktivität. Zuviel Bauchfett produziert vermehrt Hormone und Enzyme, die wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark erhöhen.

Auch das Geschlecht spielt eine Rolle bei der Einlagerung von viszeralem Fett. Männer haben ein wesentlich höheres Risiko als Frauen. Vor allem der sogenannte „Bierbauch“ ist ein Hinweis für eingelagertes viszerales Fett. Das Alter begünstigt ebenso die Bildung von viszeralem Fett, da der Stoffwechsel mit zunehmenden Lebensjahren langsamer wird und damit auch der Fettabbau reduziert wird. Nach den Wechseljahren erhöht sich bei Frauen das Risiko für inneres Bauchfett.

Der beste Indikator für zu hohes viszerales Fett ist die Messung Ihres Bauchumfanges. Eine Reduktion Ihres Bauchumfanges um nur einen Zentimeter kann das Risiko für Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und Typ-II-Diabetes um 5 % senken.

Der Vorteil der Bauchumfangmessung ist die einfache Handhabung. Man benötigt dafür lediglich ein Maßband. Allerdings sollte man dabei auch einiges beachten. Um zuverlässige und vor allem vergleichbare Werte zu erhalten, empfehlen wir folgende Methode:

Wie soll man Bauchumfang messen?



Wann?

Morgens vor dem Frühstück – 1 x wöchentlich



Wo?

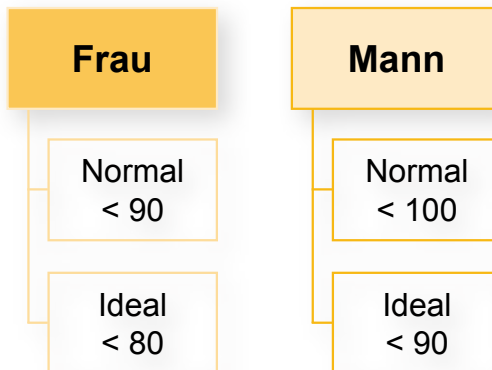
In Nabelhöhe oder an der dicksten Stelle



Wie?

Im Stehen – vor dem Spiegel

Zielwerte für den Bauchumfang in cm



b. BMI (Body-Maß-Index)

Der Body-Maß-Index (BMI) ist ebenfalls eine Methode zur Feststellung von Übergewicht. Der BMI gibt Auskunft über das Verhältnis zwischen dem Körpergewicht und der Körpergröße. Da der BMI aber bestimmte Faktoren (Alter, Geschlecht, Muskelmasse) nicht in die Berechnung mit einbezieht, besitzt er nur eine beschränkte Aussagekraft.

Formel zur Berechnung des BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

BMI-Berechnungsbeispiel:

Körpergröße = 1,78 cm, Gewicht = 75 kg

75 kg : (1,78 x 1,78) = BMI 23,7 kg/m²

An diesem Platz befindet sich die BVAEB-BMI-Scheibe zum Herausnehmen. Sollte die BMI-Scheibe nicht vorhanden sein, können Sie diese gerne unter der E-Mail-Adresse oea@bvaeb.sv.at anfordern.

Einteilung des BMI

	BMI in kg/m ²	Risiko für Begleiterkrankungen
Untergewicht	< 18,5	niedrig
Normalgewicht	18,5–24,9	durchschnittlich
Übergewicht	>/= 25	
Übergewicht oder Präadipositas	25,0–29,9	gering erhöht
Adipositas Grad I	30,0–34,9	erhöht
Adipositas Grad II	35,0–39,9	hoch
Adipositas Grad III	>/= 40	sehr hoch

Quelle: ÖAG Leitlinien

Viele gute Gründe, um Ihren Bauchumfang zu verringern

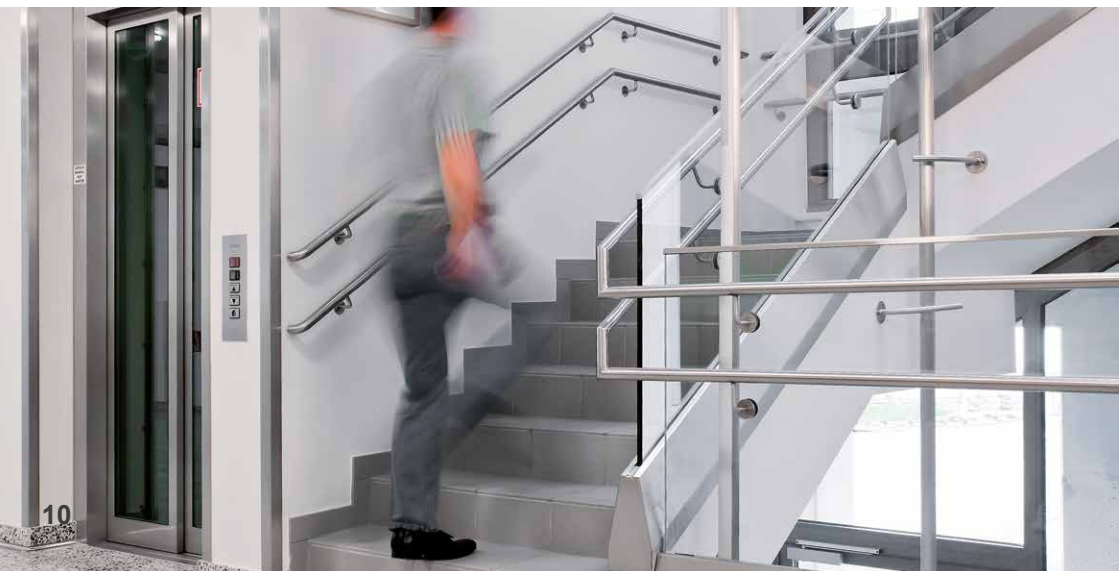
Eine Reduktion des Bauchfettes hat viele positive Auswirkungen auf Ihren Stoffwechsel und Ihr Wohlbefinden. Weniger Bauchfett bringt, neben weniger Risiko für viele Erkrankungen, zusätzlich Vitalität, Selbstbewusstsein, Lebenslust und mehr Lebensqualität.

Das bringen 5 cm weniger Bauchumfang:

- Risiko für Typ-II-Diabetes sinkt um etwa 60 %
- HbA1c-Wert bei Diabetikern sinkt um 1 bis 3 %
- Nüchternblutzucker bei Diabetikern sinkt um 30 bis 40 mg/dl
- bestehender Bluthochdruck wird reduziert und das Risiko, ihn zu bekommen, sinkt
- Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin sinken ab
- gleichzeitig werden HDL-Cholesterin und Beweglichkeit erhöht

Schritte, die zum Ziel führen

- Essen Sie regelmäßig drei Mahlzeiten pro Tag – mit einer Zwischenpause von 4 bis 5 Stunden, dazwischen trinken Sie nur energiefreie Getränke.
- Die richtige Flüssigkeitsmenge ist ca. 30 bis 35 ml pro tatsächlichem Körpergewicht.
- richtige Eiweißmenge: mind. 50 g/Tag für Frauen; mind. 60 g/Tag für Männer
- Essen Sie zu jeder Mahlzeit eine Eiweißportion!
- Essen Sie täglich Obst und Gemüse!
- Essen Sie weniger „Landtierfette“ – achten Sie nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Qualität!
- Wählen Sie einen fixen Essplatz und essen Sie nur dort!
- Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!
- Die Menge macht das „Gift“ – Verbote gibt es nicht!
- Beginnen Sie mit kleinen Schritten, die Sie aber mit Konsequenz weiterverfolgen.
- Hören Sie immer wieder auf Ihren Körper.



Mit der Ernährung fängt es an

Für jeden von uns bedeutet Essen und Trinken Genuss und Lebensfreude. Es ist wichtig, dass Sie sich auch beim Abnehmen genau diese Freude und den täglichen Genuss bewahren. Natürlich kommt unserer täglichen Ernährung noch eine zusätzliche Bedeutung hinzu – Essen und Trinken versorgen unseren Stoffwechsel mit lebensnotwendigen Substanzen. Wir benötigen sozusagen Essen als Treibstoff.

„Tanken“ wir zu viel, speichert der Körper den Überschuss im Fettgewebe ab und Übergewicht baut sich auf. Übergewicht kann nur durch Ihr Zutun ganz entscheidend beeinflusst werden. Der sinnvollste und auch nachhaltigste Weg ist die Kombination von gesundem Essen (Energieaufnahme) und körperlicher Bewegung (Energieverbrauch).



Entscheidend ist, dass Sie Ihren Stoffwechsel ausreichend mit allem versorgen, was er benötigt. Dazu zählen die drei Energielieferanten Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, aber auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Wasser sind für die Gesundheit Ihres Körpers wichtig.

Hauptenergiefieferanten



Eiweiß

1 g liefert 4 kcal
Die Kombination macht's!
Tagesbedarf: ca. 1 g/kg Körpergewicht



Fett

1 g liefert 9 kcal
Auf die Qualität achten!
Tagesbedarf: max. 1 g/kg Normalkörpergewicht*



Kohlenhydrate

1 g liefert 4 kcal
Auf den glykämischen Index kommt es an!
Tagesbedarf: ca. 4 g/kg Körpergewicht

* grobe Berechnung für Normalgewicht: Körpergröße in cm minus 100

Eiweiß – Baustein des Lebens

Eiweiß (Protein) spielt eine zentrale Rolle in Körperaufbauprozessen. Praktisch alle Strukturen unseres Körpers brauchen Eiweiß als Grundbaustein.

Eiweiß findet man in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Eiweiß dient dem Körper in erster Linie als Aufbaustoff und erst in zweiter Linie als Energiefieferant. Damit unterscheidet sich die Funktion des Eiweißes von der Funktion der beiden anderen Hauptnährstoffe.

Biologische Wertigkeit

Eiweiße sind für unseren Stoffwechsel umso wertvoller, je mehr körpereigenes Material daraus gebildet werden kann (Muskeln, Gewebe, Knochen, Hormone, Abwehrstoffe).

Gemessen wird die Eiweißqualität als biologische Wertigkeit (BW).

Beispiele für die biologische Wertigkeit:

	BW
Eier	100 %
Soja	81 %
Fleisch und Geflügel	80 %
Milch	72 %
Hülsenfrüchte	72 %
Reis	66 %
Weizen	47 %

Durch die Kombination von tierischen mit pflanzlichen Lebensmitteln lässt sich die biologische Wertigkeit erhöhen.

Zum Beispiel:

Kartoffeln mit Ei haben zusammen einen biologischen Wert (BW) von 136 %, Milch mit Weizen 125 %.

Eiweißbedarf – Wie viel braucht der Mensch?

Eiweiß ist der Powerstoff unseres Körpers. Es ist Voraussetzung für physische und geistige Höchstleistungen, Kreativität, Wachsamkeit, Konzentration, der reibungslosen Funktion aller Organe und der Glücksgefühle.

Sie brauchen täglich mindestens 0,8 bis 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Damit die Niere bei der Verstoffwechslung von Eiweiß unterstützt wird, sollten Sie täglich mindestens zwischen 1,5 und 3 Liter Flüssigkeit trinken.

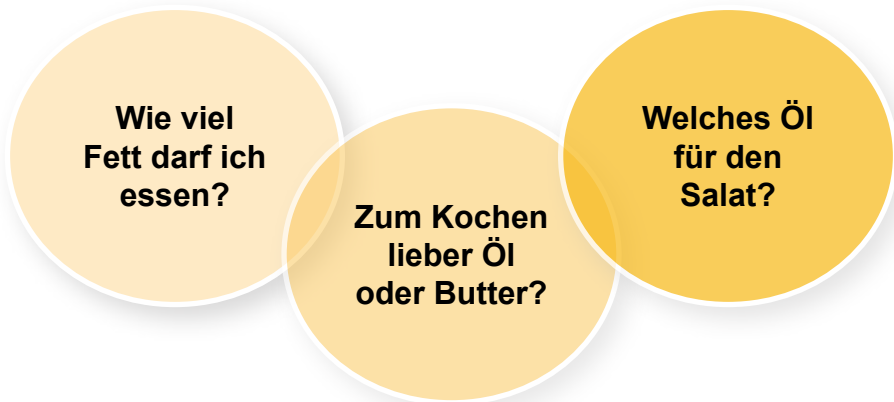
Eiweiß-Tabelle

20 Gramm Eiweiß stecken in:	10 Gramm Eiweiß stecken in:
3 Hühnereiern	300 ml fettarmer Milch
80 g Hühnerbrust	300 ml Buttermilch
80 g magerem Schweinefleisch	300 ml Magerjoghurt
80 g Putenbrust	75 g Hüttenkäse (Picotta)
80 g magerem Lammfleisch	50 g Mozzarella
100 g Kalbsfilet	75 g Magertopfen
100 g Schweinskotelette	40 g Schnittkäse, 30 % F.i.T
90 g Schweinefilet	100 g Vollkornmehl
95 g Kaninchenfleisch	80 g Haferflocken
125 g magerer Geflügelwurst	135 g Naturreis
65 g Schinken	110 g Mais
70 g geräuchertem Lachs	95 g Hirse
120 g Kabeljau	75 g Nudeln mit Ei
110 g Makrele	125 g Weizenschrotbrot
100 g Sardinen	100 g Knäckebrot
100 g Forelle	60 g Cashewnüssen
120 g Scholle	35 g Erdnüssen
120 g Seezunge	35 g Leinsamen
110 g Garnelen	50 g Mandeln
120 g Langusten	50 g Pistazienkernen
125 g Tintenfisch	40 g Sonnenblumenkernen
100 g Thunfisch	48 g Sesamsamen
130 g Lachs	345 g Maroni
100 g Heilbutt	50 g getrockneten Bohnen
120 g Steinbutt	125 g Tofu
45 g Parmesan (2 EL gerieben)	175 g grünen Erbsen
54 g Sojabohnen	220 g Karfiol
75 g Weizenkeime (3 EL)	300 g Brokkoli

Fett – auf die Qualität kommt es an

Fette sind nichts Schädliches, sondern sogar lebensnotwendig für unseren Körper. Sie sind wichtig als Energielieferanten, haben aber nebenbei auch noch andere wesentliche Funktionen in unserem Stoffwechsel.

Fett ist nicht gleich Fett, doch welches Fett ist nun das Richtige?



Entscheidend ist, dass Sie sparsam mit Fett umgehen und Fette mit hoher Qualität auswählen. Durchschnittlich nimmt der Österreicher deutlich zu viel Fett zu sich (laut Österreichischem Ernährungsbericht sind es täglich 37 % der Gesamtenergie). Vor allem der Anteil an Landtierfetten (diese bestehen vorwiegend aus gesättigten Fettsäuren) ist viel zu hoch.

Wie viel und welches Fett pro Tag?



Kochfett

Bevorzugen Sie als Kochfette pflanzliche Öle. Zum Erhitzen eignen sich Oliven- und Rapsöl. Für die Zubereitung von kalten Speisen (Salate) sind alle Öle aus Nüssen und Samen besonders empfehlenswert (Walnuss-, Haselnuss-, Sesam-, Hanf-, Mohn-, Leinöl). Diese Öle sind zudem reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren (Vorbeugung gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und Typ-II-Diabetes).

Trotz der gesundheitlichen Vorteile, gehen Sie auch damit sparsam um. Täglich 2 bis 4 Esslöffel (EL) hochwertiger Öle sind ausreichend!



Streichfett

Gehen Sie mit Streichfett sparsam um. Verwenden Sie davon maximal 10 g täglich, dies entspricht ca. 1 Esslöffel.

Butter ist ein natürliches Produkt – Margarine sollte möglichst keine gehärteten Fette enthalten.



Versteckte Fette

werden meist unbewusst gegessen.

Achten Sie bei der Auswahl und beim Einkauf Ihrer Speisen auf den Fettgehalt und die Fettqualität der Lebensmittel. Einen sehr hohen Fettgehalt können Wurstwaren, Fleisch, Käse- und Milchprodukte, Süßigkeiten, Fertigprodukte, Soßen sowie Mehlspeisen haben. Zudem ist die Fettqualität dieser Lebensmittel nicht besonders vorteilhaft (viele gesättigte Fettsäuren). Hingegen enthalten Fische einen beträchtlichen Anteil an Omega-3-Fettsäuren (besonders Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele) und sollten deshalb ein- bis zweimal pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen.

Kohlenhydrate – unser wichtigster Treibstoff

Kohlenhydrate sind, neben Eiweiß und Fett, wichtige Nährstoffe in unserem Essen. Mindestens die Hälfte unserer täglich aufgenommenen Energie sollte aus Kohlenhydraten stammen.

Kohlenhydrate spielen eine wesentliche Rolle in unserem Stoffwechselgeschehen. Die wichtigste Aufgabe ist jedoch die Energiebereitstellung für Nerven- und Gehirnzellen, aber auch für körperliche Leistungen.

Kohlenhydrate sind Zuckerverbindungen, die man nach ihrer Zusammensetzung in drei Gruppen einteilt. Die verschiedenen Zuckerverbindungen unterscheiden sich durch ihre Zusammensetzung und beeinflussen dadurch den Zuckeranstieg im Blut.

Einfachzucker	Zweifachzucker
<ul style="list-style-type: none"> • Fructozucker (Fruktose) • Traubenzucker (Glukose) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rohr- und Rübenzucker (Saccharose) auch als „Zucker“ oder Haushaltszucker bezeichnet • Malzzucker (Maltose) • Milchzucker (Laktose)

Der Einfach- und der Zweifachzucker können sehr schnell aufgenommen werden und liefern deshalb auch sofort verwertbare Energie für unseren Körper. Es kommt zu einem raschen Blutzuckeranstieg, dem wiederum eine starke Insulinausschüttung folgt. Insulin ist ein Hormon, das für die Verarbeitung des Blutzuckers notwendig ist. Es sorgt dafür, dass der Zucker vom Blut in die Zellen geschleust wird.

Eine starke und rasche Ausschüttung von Insulin kann anschließend zu einem schnellen Abfall des Blutzuckerspiegels führen, unter Umständen sogar unter die Normalwerte. Dies führt bei den meisten Menschen zu Heißhungerattacken und zu vermehrtem Essen.

Vielfachzucker
<ul style="list-style-type: none">• Stärke• Ballaststoffe

Vielfachzucker, besonders Ballaststoffe, sind Kohlenhydrate, die zu wenig Insulinausschüttung führen und dadurch eine bessere Gewichtsreduktion ermöglichen. Außerdem hält nach einer ballaststoffreichen Mahlzeit das Sättigungsgefühl wesentlich länger an.

Glykämischer Index

Eine Aussage, wie schnell Kohlenhydrate in unserem Körper aufgenommen werden, trifft der glykämische Index (GI). Der GI beschreibt das Maß des Blutzuckeranstieges nach dem Essen von kohlenhydrathaltigen Speisen. Sehr oft findet man unterschiedliche GI-Werte in den Tabellen. Dies ist aber verständlich, wenn man berücksichtigt, dass der glykämische Index von der Verarbeitung, der Zubereitung, der Zusammensetzung und vom Reifegrad eines Lebensmittels abhängig ist.

Speisen mit einem niedrigen GI wirken sich günstiger auf den Blutzuckerspiegel aus, das heißt, dass sie den Blutzuckerspiegel nur langsam und nicht hoch ansteigen lassen. Dies sind in erster Linie Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreideprodukte und Obst. Tauschen bringt Vorteile:

Niedriger Glykämischer Index	Hoher Glykämischer Index
<ul style="list-style-type: none">• Salz- oder Kümmelkartoffeln• ungeschälter Reis, Wildreis• frisches Obst• Vollkornbrot/Roggenbrot	<ul style="list-style-type: none">• Kartoffelpüree, Pommes Frites• Rundkornreis, Risottoreis• Apfelmus, Kompott, Marmelade• Weißbrot, Semmel, Toast, Striezel

Trinken – aber was?

Wasser übernimmt im Körper wichtige und vielfältige Funktionen. Ausreichend Trinken ist lebensnotwendig. Der Flüssigkeitsbedarf ist aber je nach Alter und Tätigkeit unterschiedlich. Ein erwachsener Mensch benötigt ca. 30 bis 35 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. So sind dies für einen 70 kg schweren Menschen 2 bis 2,5 Liter, für einen 100 kg schweren Menschen aber 3 bis 3,5 Liter täglich. Essen Sie aber ausreichend wasserhaltige Lebensmittel (Obst und Gemüse), so können Sie von Ihrer berechneten Flüssigkeitsmenge ca. 1/3 wieder abziehen.

Um Ihren Körper beim Abnehmen optimal zu unterstützen, trinken Sie kontinuierlich in den Pausen zwischen den Mahlzeiten, es vermindert nebenbei auch noch das Hungergefühl.

Getränkeempfel



- Cola, Limonaden
- Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar
- Fruchtsaft
- Energy-Drinks
- Sirupe

enthalten viel Zucker!



- Kaffee, Grün-/Schwarztee (enthalten Koffein)
- Light-Limonaden und Wellness-Getränke
- Alkohol (kein Durstlöscher, nur in Maßen)
- Milch, Kakao



- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Früchte- und Kräutertee, Mate Tee, Grüntee
- Selbstgemachter Eistee
- Mineral- und Soda-Zitrone

Vom Wissen zum Tun

Setzen Sie sich vor Beginn einer Ernährungsumstellung kurz- und langfristige Ziele, am besten schriftlich.

Vielleicht möchten Sie ...

- schlanker aussehen?
- wieder in die Lieblingshose passen?
- beim Stiegensteigen nicht mehr so aus der Puste kommen?
- die Schuhe ohne Probleme zubinden?

Meine persönliche Zielvereinbarung

.....

.....

.....

.....

.....

Kurzfristiges Ziel	Mittelfristiges Ziel	Langfristiges Ziel
Datum	Datum	Datum
Bauchumfang	Bauchumfang	Bauchumfang
BMI	BMI	BMI
kg	kg	kg

Das merke ich mir

- Verzichten Sie nicht gänzlich auf Ihre Liebesspeisen. Essen Sie diese seltener, aber mit Genuss.
- Vergessen Sie nicht aufs Trinken – aber kalorienarm.
- Essen Sie langsam und kauen Sie jeden Bissen sehr sorgfältig.
- Essen Sie nicht aus Langeweile.
- Trösten oder belohnen Sie sich nicht mit Essen.
- Legen Sie Wert auf Qualität statt Quantität.
- Lassen Sie sich nicht zum Essen überreden. Essen Sie nur, wenn Sie auch wirklich hungrig sind.

Tipps für das Essen im Restaurant/Kantine

- Lassen Sie das Brot und die Butter unberührt. Falls der Hunger schon unerträglich ist, essen Sie nur eine kleine Schnitte Brot ohne Belag.
- Verzichten Sie auf gebundene Suppen als Vorspeise, wählen Sie lieber einen Salat mit Joghurtdressing.
- Lassen Sie sich das Salatdressing separat servieren. So können Sie die Menge des Dressings selbst wählen.
- Wählen Sie Speisen mit fettarmen Zubereitungsarten wie z. B. Dünsten, Grillen oder in der Folie garen.
- Wählen Sie fettarme Beilagen wie Reis oder Kartoffeln.
- Wählen Sie als Nachspeise frisches Obst, Fruchtsalate, Sorbets oder Joghurt mit Obst.
- Käse schließt zwar den Magen, sollte aber nach einem Menü unter der Käseglocke bleiben.

- Als Alternative zur Nachspeise könnten Sie eine Tasse Kaffee trinken.
- Nehmen Sie nicht an „Buffetschlachten“ teil. Nehmen Sie sich nur einen Teller und füllen Sie diesen einmal mit Ihren Liebesspeisen an.

Tipps zum Kochen

- Verwenden Sie speziell beschichtete Pfannen und Töpfe, damit können Sie fettarm kochen.
- Verwenden Sie statt Parmesan Bierkäse. Wenn Sie diesen ins Kühlfach legen, lässt er sich auch reiben.
- Zum Gratinieren von Speisen nehmen Sie statt Obers oder Rahm ganz einfach Magerjoghurt.
- Gemüse- oder Getreidelaiabchen können Sie auf ein beschichtetes Backpapier legen und im Herd backen. Nicht in der Pfanne mit Öl braten!
- Sauerrahm kann ganz durch Milch und etwas Stärkemehl ersetzt werden.
- Kochen Sie mit Phantasie: Verwenden Sie Kräuter und Gewürze zur Zubereitung und Verfeinerung. So macht das Kochen Spaß und das Essen schmeckt jedes Mal anders.



- Nehmen Sie Folien zum Garen. Legen Sie Fisch oder Fleisch zusammen mit Gemüse und Kräutern in eine Alufolie und garen Sie alles im Backofen.
- Lassen Sie Magerjoghurt durch einen Kaffeefilter abtropfen. Es bekommt eine rahmartige Konsistenz und eignet sich für Soßen (nicht mehr kochen) und zum Binden.
- Verzichten Sie auf Öl im Kochwasser von Teigwaren. Es legt sich nämlich wie ein Film über die Nudeln und verhindert, dass die Soße gut haften bleibt.

Tipps für das Essen am Arbeitsplatz

- Verzichten Sie auf die Süßigkeitenlade.
- Der ideale Pausensnack ist Obst.
- Legen Sie während des Essens öfters Ihr Besteck weg und machen Sie eine Pause.
- Bietet sich die Möglichkeit einer Mittagskantine an, so nehmen Sie diese in Anspruch. Bei bewusster Auswahl ist das meist günstiger als ein kalorienreicher Imbiss.

Tipps für das Essen bei Einladungen

- Sparen Sie schon ein bis zwei Tage vorher Ihre Energiemenge ein oder verbrauchen Sie durch Bewegung mehr.
- Essen Sie keinen Nachschlag. Lehnen Sie freundlich, aber bestimmt ab und bitten Sie um eine kalorienarme Alternative.
- Essen Sie langsam. Ein leerer Teller wird meist schnell wieder gefüllt.
- Bringen Sie die Nachspeise einfach selbst mit. Damit können Sie eine fettarme Alternative anbieten.
- Üben Sie Zurückhaltung beim Alkohol. Ersuchen Sie um ein energiefreies Getränk (z. B. Mineral- oder Leitungswasser).

**Für Sie erreichbar unter der österreichweit
einheitlichen Servicenummer**

050405



Besuchen Sie uns auf unserer Website

www.bvaeb.sv.at