



Gewichtsreduktionsprogramm Version 1.0, 19. September 2023

In diesem Dokument finden Sie alle Informationen, Kenntnisse, Ratschläge und Tipps, die Sie benötigen, um auf gesunde Weise abzunehmen und einen gesunden Lebensstil mit guter Ernährung und körperlicher Aktivität zu fördern.

Alle Informationen finden Sie unter den Überschriften:

1. Wie man Gewicht verliert
2. Ernährungsempfehlungen
3. Gewicht, Stoffwechsel und Kalorien
4. Nährstoffe in Lebensmitteln
5. Alkohol - Kalorien in Bier, Wein und Spirituosen
6. Empfehlungen für körperliche Aktivität
7. Ratschläge zum Abnehmen und Gewichtsmanagement

Nutzen Sie diese Informationen gut.

Viel Erfolg bei Ihrer Gewichtsreduktion!

1. Wie man Gewicht verliert?

Die Einnahme von weniger Kalorien ist die effektivste Methode, um Gewicht zu verlieren. Wenn Sie weniger essen und trinken als Ihr Körper benötigt, verbrennt er die gespeicherten Kalorien als Fett oder Zucker.

Die Wahrscheinlichkeit des Gewichtsverlusts steigt, wenn Sie:

- sich bewusst sind, welche Ihre größten Herausforderungen in Bezug auf Essen und Essgewohnheiten sind

- einen persönlichen Plan für die Gewichtsreduktion haben und später mit guten Ernährungsgewohnheiten das Gewicht halten. Setzen Sie sich auch Ziele für den Gewichtsverlust - sowohl kurzfristig (Wochen) als auch langfristig (Monate und Jahre).
- die körperliche Aktivität erhöhen, insbesondere in der Gewichtsstabilisierungsphase
- regelmäßig essen
- sich regelmäßig wiegen (einmal pro Woche genügt)
- Unterstützung von Familie, Partner, Freunden und/oder anderen in der gleichen Situation erhalten.



Seien Sie sich Ihrer Herausforderungen bewusst

Es gibt viele Faktoren, die eine Rolle spielen, wenn Sie Gewicht verlieren möchten, sowohl psychologische, soziale, physiologische als auch hormonelle. Der Zugang zu kalorienreichen Lebensmitteln und Snacks kann eine Herausforderung sein. Darüber hinaus spielen persönliche und psychologische Faktoren eine Rolle, die sowohl übermäßiges Essen als auch falsches Essen verursachen können, wie z.B. ungünstige Lebensmittelauswahl, Mahlzeitenzyklus und Essverhalten.

Wenn Sie Gewicht verlieren möchten, ist es daher wichtig, dass Sie sich bewusst sind, was Ihre Herausforderungen sind und welche Verhaltensweisen Sie speziell angehen sollten.

Welche Ernährung ist am besten?

Internationale Richtlinien empfehlen Vollkornprodukte, Obst, Hülsenfrüchte, Gemüse und Fisch und begrenzten Konsum von Snacks, Schokolade und anderen Süßigkeiten. Es ist möglich, Gewicht zu verlieren, indem man diesen Empfehlungen folgt und gleichzeitig darauf achtet, wie viel man isst.

Es gibt keine spezifische Diät, die sich langfristig besser zur Gewichtsreduktion eignet als andere. Einige Diäten wie extreme Low-Carb- und High-Fat-Diäten haben jedoch negative Auswirkungen auf die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und werden daher nicht empfohlen.

Eine Diät funktioniert nur, solange sie befolgt wird. Für viele Menschen ist es jedoch eine Herausforderung, eine Diät über 6-12 Wochen hinaus zu befolgen. Das bedeutet, dass viele Menschen bei Rückkehr zu alten Gewohnheiten leider wieder an Gewicht zunehmen. Nach einer Diät ist es daher wichtig, dass Sie einen Plan haben, bei dem Sie schrittweise Lebensmittel einführen, die Teil einer langfristig gesunden Ernährung sein können.

2. Ernährungsempfehlungen

Essen Sie mehr:

- Gemüse
- Obst
- Beeren
- Fisch und Fischprodukte

Essen Sie weniger:

- Rotes Fleisch und Fleischprodukte
- Salz und Lebensmittel mit hohem Salzgehalt
- Zucker, Limonade, Saft und Süßigkeiten

Wählen Sie diese Lebensmittel:

- Vollkornprodukte anstelle von raffinierten Produkten
- Öl und weiche Margarine anstelle von Butter
- Fettarme Milchprodukte anstelle von fettreichen

- Wasser anstelle von Saft und Limonade

Essen Sie abwechslungsreich

Durch den Verzehr einer Vielzahl von Lebensmitteln nehmen Sie alle Nährstoffe auf, die Ihr Körper benötigt.

Seien Sie körperlich aktiv

Regelmäßige körperliche Aktivität beugt Problemen vor und ist eine wichtige Quelle für gute Gesundheit, Lebensqualität und Energie im Alltag. Lesen Sie mehr über Empfehlungen für körperliche Aktivität.



Wie man den Ernährungsempfehlungen folgt

1. **Ernähren Sie sich abwechslungsreich mit viel Gemüse, Obst, Beeren, Vollkornprodukten und Fisch sowie begrenzten Mengen an bearbeitetem Fleisch, rotem Fleisch, Salz und Zucker.**
- So folgen Sie den Ernährungsempfehlungen
 - Gesunde alltägliche Ernährung und eine abwechslungsreiche Ernährung bilden eine gute Grundlage für die Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit

und sorgen dafür, dass Sie die Nährstoffe erhalten, die Sie benötigen. Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung lässt sich auf viele verschiedene Arten zusammenstellen und an Ihre eigenen Vorlieben, Essgewohnheiten, Kultur und Religion anpassen.

- Legen Sie keinen zu großen Wert auf einzelne Lebensmittel oder Nährstoffe. Das Wichtigste ist die Gesamtheit der Ernährung.
 - Wählen Sie Lebensmittel mit begrenzten Mengen an gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz.
 - Die Empfehlung, abwechslungsreich zu essen, und die Empfehlung eines guten Gleichgewichts zwischen der Menge an Energie, die Sie durch Nahrung und Getränke aufnehmen, und der Menge, die Sie durch körperliche Aktivität verbrauchen, sind die wichtigsten Ernährungsempfehlungen.
- Gesundheitliche Vorteile einer abwechslungsreichen Ernährung

Durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität reduzieren Sie unter anderem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, hohem Blutdruck, verschiedenen Krebsarten, Osteoporose, Karies, Übergewicht und Fettleibigkeit. Die Empfehlung zur Abwechslung basiert auf Studien, die zu folgenden Schlussfolgerungen kommen:

- Eine Ernährung mit 25-35% Energie aus Fett, weniger als 7% Energie aus gesättigten und Trans-Fettsäuren und weniger als 200 mg Cholesterin reduziert das Risiko von koronaren Herzkrankheiten (wie Herzversagen).
- Eine ballaststoffreiche Ernährung (mehr als 25 Gramm pro Tag) reduziert das Risiko von koronaren Herzkrankheiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Eine vegetarische Ernährung reduziert das Risiko, an ischämischer Herzkrankheit (wie Herzinfarkt) zu sterben.
- Eine Ernährung, die reich an Obst, Beeren und Gemüse, Vollkornprodukten und ballaststoffreichen Lebensmitteln sowie Fisch (mindestens zweimal pro Woche, insbesondere fettreichem Fisch), weniger als 6 g Salz pro Tag und weniger als 1 Prozent Trans-Fettsäuren ist, verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen.
- Eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, fettarmen Milchprodukten, wenig Salz und gesättigten Fettsäuren ist, reduziert das Risiko von hohem

Blutdruck.

- Eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist, reduziert das Risiko von Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Eine Ernährung mit weniger als 30% Energie aus Fett, weniger als 10% Energie aus gesättigten Fettsäuren und mehr als 15 Gramm Ballaststoffen pro 1000 Kalorien reduziert das Risiko von Typ-2-Diabetes.
- Eine Reduktion des Kaloriengehalts um 500-1000 Kalorien pro Tag und körperliche Aktivität (wie schnelles Gehen 30-60 Minuten/Tag) führt zu einer guten Gewichtsabnahme, Gewichtsstabilität, besserer Lebensqualität und verhindert zukünftige Krankheiten.
- Lebensmittel mit Ballaststoffen wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Beeren und Gemüse reduzieren das Risiko von Darmkrebs.
- Der Austausch von gesättigten Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren reduziert das Risiko von koronaren Herzkrankheiten (wie Herzversagen).



- 2. Ein gutes Gleichgewicht zwischen der Menge an Energie, die Sie durch Nahrung und Getränke aufnehmen, und der Menge, die Sie durch körperliche Aktivität verbrauchen.**

- Empfehlung zur Energiebilanz. Halten Sie ein gutes Gleichgewicht zwischen der Menge an Energie, die Sie durch Nahrung und Getränke aufnehmen, und der Menge, die Sie durch körperliche Aktivität verbrauchen.

- So folgen Sie der Empfehlung

- Begrenzen Sie den Verzehr von Lebensmitteln und Getränken, die viel Energie, aber wenig Nährstoffe enthalten, wie Limonade, Süßigkeiten und Snacks.
- Regelmäßige körperliche Aktivität trägt zur Aufrechterhaltung der körperlichen Energiebilanz bei.

- Warum ist eine gute Energiebilanz wichtig?

Wenn wir genauso viel Energie aus der Ernährung aufnehmen wie wir durch körperliche Aktivität verbrauchen, befinden wir uns in einem Energiegleichgewicht. Es gibt mehrere Gründe, warum es wichtig ist, ein gutes Energiegleichgewicht aufrechtzuerhalten. Das Halten eines stabilen Gewichts bedeutet, dass man genug Energie für das Immunsystem hat.

Es wurde auch gezeigt, dass das Halten des Normalgewichts im Erwachsenenalter das Risiko von Gesundheitsproblemen verringert.

- Reduzieren Sie das Risiko von Übergewicht

- Wenn Sie an Gewicht zunehmen, sind Sie in positiver Energiebilanz. Lebensmittel mit vielen Kalorien pro Menge (hoher Energiedichte) erhöhen das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit.
- Wenn Sie abnehmen möchten, muss Ihr Körper in negativer Energiebilanz sein. Es ist daher wichtig, dass Sie darauf achten, was und wie viel Sie im Verhältnis zu Ihrer körperlichen Aktivität essen.
- Eine Ernährung, die auf Lebensmitteln mit wenig Kalorien pro Menge (geringer Energiedichte) basiert, reduziert das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit.
- Körperliche Aktivität ist vorteilhaft für die Gewichtsabnahme und zur Vermeidung von Gewichtszunahme.

- Lebensmittel mit hohem Kaloriengehalt (hoher Energiedichte)

- Lebensmittel mit mehr als etwa 950 kJ–1150 kJ (225–275 Kalorien) pro 100 Gramm gelten als Lebensmittel mit hohem Energiegehalt (hoher Energiedichte).

- Der Kaloriengehalt von Lebensmitteln und Getränken hängt vom Fett-, Kohlenhydrat-, Protein-, Faser-, Wasser- und gegebenenfalls Alkoholgehalt ab.
- Lebensmittel, die viel Fett und Zucker enthalten, haben oft einen hohen Kaloriengehalt pro Gewichtseinheit/Menge, wie zum Beispiel Kuchen, Chips und Süßigkeiten.
- Zuckerhaltige Getränke wie Limonade und Saft sowie häufiger Verzehr von Fast-Food erhöhen das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit, daher ist es wichtig, den Verbrauch dieser Produkte zu begrenzen.
- Die Empfehlung, den Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Kaloriengehalt zu begrenzen, bedeutet nicht, dass alle diese Lebensmittel vermieden werden sollten. Einige kalorienreiche Lebensmittel können wichtige Nährstoffe enthalten (wie Nüsse und verschiedene Öle) und können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Wenn Sie wenig Appetit haben und an Gewicht zunehmen müssen, sind Lebensmittel mit hoher Energiedichte vorteilhaft (mehr Kalorien auf weniger Menge Nahrung).
- Lebensmittel mit niedrigem Kaloriengehalt (geringer Energiedichte)
 - Ein durchschnittlicher Kaloriengehalt von etwa 525 kJ (125 kcal) oder weniger pro 100 Gramm gilt als niedriger Kaloriengehalt (geringe Energiedichte).
 - Im Allgemeinen sind Lebensmittel mit niedrigem Kaloriengehalt (geringe Energiedichte) reich an Ballaststoffen und Wasser und oft auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen, wie zum Beispiel Gemüse, Kartoffeln und Obst.
- Aktivität 150 Minuten pro Woche
 - Erwachsene sollten mindestens 150 Minuten pro Woche mäßig körperlich aktiv sein. Mit hoher Intensität kann man in der Hälfte der Zeit eine ausreichende Dosis erreichen - 75 Minuten. Mäßige und hohe Intensität können auch kombiniert werden.

3. Essen Sie mindestens fünf Portionen Gemüse, Obst und Beeren pro Tag.

- So folgen Sie der Empfehlung

- Lassen Sie Gemüse und Obst zu einem Teil jeder Mahlzeit werden. Die Hälfte Ihrer fünf Portionen sollte Gemüse sein.
- Eine Portion entspricht 100 Gramm und kann beispielsweise eine kleine Schüssel Salat, eine Karotte oder ein mittelgroßes Stück Obst sein.
- Sie können frisches, konserviertes, gefrorenes und erhitztes Gemüse, Obst und Beeren verwenden. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Arten von Gemüse und Obst ab.
- Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Nüsse sind keine Fünf am Tag, gehören aber dennoch zu einer abwechslungsreichen Ernährung.
 - Kartoffeln enthalten mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien als gewöhnlicher Reis und Pasta. Wählen Sie gekochte und gebackene Kartoffeln anstelle von gebratenen.
 - Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen, Saaten, Gewürze und Kräuter haben oft einen hohen Nährstoffgehalt und gehören zu einer abwechslungsreichen Ernährung.
 - Essen Sie ruhig eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse pro Tag.
- Ist Saft eins der Fünf am Tag?
 - Ein kleines Glas (1 dl) Saft pro Tag kann eine der empfohlenen fünf Portionen Gemüse, Obst und Beeren sein. Es enthält die meisten Nährstoffe, die im Obst enthalten sind, aus denen der Saft hergestellt wird.
 - Saft hat einen relativ hohen Energiegehalt, ist sauer und kann viel weniger Ballaststoffe enthalten als wenn man das ganze Obst isst. Daher sollte der Saftkonsum beschränkt werden.
 - Häufiger Konsum von Fruchtsäften und anderen sauren Getränken (niedriger pH-Wert) erhöht das Risiko von Säureschäden an den Zähnen.
 - Ganzes Obst macht in der Regel satter als Saft. Gemüsesäfte haben in der Regel einen geringeren Energiegehalt (enthalten weniger Kalorien) als Fruchtsäfte.
 - Versuchen Sie, abwechslungsreich zu essen, indem Sie Gemüse, Obst und Beeren in verschiedenen Farben wählen - einschließlich rot, grün, gelb, weiß, blau/violett und orange.
 - Stellen Sie sicher, dass Tomaten und Gemüse aus der Zwiebfamilie in Ihrer Ernährung enthalten sind.

- Gesundheitliche Auswirkungen des Verzehrs von Obst und Gemüse

Die Empfehlung zu Obst und Gemüse basiert auf Forschungsergebnissen. Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Obst, Beeren und Gemüse und einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mehrere häufige Krebsarten. Obst, Beeren und Gemüse enthalten in der Regel wenig Energie, viel Ballaststoffe, Vitamine wie Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E und Folsäure sowie Mineralien wie Kalium.



4. Essen Sie jeden Tag Vollkorn-Getreideprodukte.

- So folgen Sie der Empfehlung

Wählen Sie Brot und andere Getreideprodukte mit hohem Ballaststoffgehalt und Vollkornanteil sowie niedrigem Fett-, Zucker- und Salzgehalt aus.

- Wie viel Vollkornbrot und Vollkornprodukte sollten Sie essen?
 - Vollkorn-Getreideprodukte sollten insgesamt etwa 70-90 Gramm Vollkornmehl oder Vollkorn pro Tag liefern.
 - Eine Person, die körperlich aktiv ist und einen hohen Energiebedarf hat, kann ruhig mehr Vollkorn-Getreideprodukte essen. Es gibt jedoch keine klaren Belege dafür, wie viel Vollkorn-Getreideprodukte oder Vollkornprodukte einen optimalen gesundheitlichen Nutzen bringen. Mindestens die Hälfte der Gesamtmenge an Getreideprodukten sollte aus Vollkornprodukten bestehen.

- Brot enthält je nach Mehl oder unterschiedliche Mengen Vollkorn. Das Gewicht der Brotscheiben ist je nach Brotart und Dicke der Scheiben unterschiedlich, aber eine Scheibe Vollkornbrot wiegt in der Regel etwa 40 Gramm.
- Was müssen Sie essen, um 70-90 Gramm Vollkornmehl oder Vollkorn pro Tag zu sich zu nehmen?
Hier sind vier Beispiele dafür, wie Sie diese Menge an einem Tag erreichen können:
 - Vier Brotscheiben mit einem großen Anteil an Vollkorn.
 - Eine Schüssel mit Vollkorn-Getreide und zwei Scheiben Vollkornbrot.
 - Eine Schüssel Haferbrei und eine Portion Vollkornpasta oder Vollkornreis.
 - Zwei Schüsseln Haferbrei.
- Gesundheitliche Wirkungen des Verzehrs von Vollkorn-Getreideprodukten
 - Für viele Menschen ist Vollkornbrot ein selbstverständlicher Bestandteil ihres Alltags. Das ist gut, weil Vollkorn-Getreideprodukte gesünder sind als feine Getreideprodukte. Die Empfehlung für Vollkorn-Getreideprodukte basiert auf Forschungsergebnissen, die zeigen, dass der Verzehr von Vollkorn, Vollkorn-Getreideprodukten und ballaststoffreichen Lebensmitteln Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Darmkrebs vorbeugen kann. Vollkorn-Getreideprodukte können auch dazu beitragen, das Gewicht stabil zu halten.
 - Der Verzehr von Lebensmitteln mit niedriger Energiedichte (weniger Kalorien) reduziert das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit.
 - Obst, Gemüse und Vollkornprodukte reduzieren das Risiko für das metabolische Syndrom.

5. Essen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Fisch zum Abendessen. Verwenden Sie Fisch auch als Brotbelag.

- So folgen Sie der Empfehlung
 - Fisch als Abendessen. Eine Abendessensportion wird als 150-200 Gramm gezählt. Der Fischgehalt in Fischprodukten kann zwischen 40-80 Prozent schwanken.

- Fisch als Brotbelag. Eine Portion mit Fisch wird als 25 Gramm gezählt. Sechs Portionen mit Fisch entsprechen etwa einer Abendessensportion.
- Gesundheitliche Auswirkungen des Verzehrs von Fisch.
 - Die Empfehlung für Fisch basiert auf Studien, die zeigen, dass der Verzehr von Fisch, Fischöl und langkettigen Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA) das Risiko von Tod durch Herzerkrankungen reduzieren kann.
- Nährstoffe in Fisch und Meeresfrüchten
 - Fisch ist eine gute Quelle für Nährstoffe wie Protein, Vitamin B12, Jod und Selen.
 - Fisch, insbesondere halbfette Fischarten wie Rotbarsch, Steinbutt und Seeteufel sowie fette Fischarten wie Lachs, Makrele, Hering, Forelle, Aal, Seeteufel und Sardinen, sind die Hauptquellen für die marinen Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung.
 - Fetter Fisch ist auch eine Quelle für Vitamin D.
 - Magerer Fisch wie Dorsch, Seelachs, Schellfisch, Kabeljau und Thunfisch ist eine besonders gute Quelle für Jod.

Es wird daher empfohlen, sowohl mageren, halbfetten als auch fetten Fisch in die Ernährung aufzunehmen. Meeresfrüchte wie Garnelen, Krabben, Flusskrebse, Miesmuscheln und Kammuscheln sind nicht in den empfohlenen zwei bis drei Portionen Fisch enthalten. Diese Lebensmittel enthalten wenig Fett, sind reich an Nährstoffen wie Protein, B-Vitaminen, Kalzium, Selen und Jod und können ein Teil einer abwechslungsreichen Ernährung sein.



6. Wählen Sie mageres Fleisch und fettarme Fleischprodukte. Beschränken Sie die Menge an verarbeitetem Fleisch und rotem Fleisch.

- So folgen Sie der Empfehlung
 - Wählen Sie weißes Fleisch, reines Fleisch und fettarme Fleischprodukte mit wenig Salz.
 - Beschränken Sie die Menge an verarbeiteten Fleischprodukten, die geräuchert, gesalzen oder mit Nitrat oder Nitrit haltbar gemacht wurden, wie z. B. Speck oder Wurst.
 - Begrenzen Sie die Menge an rotem Fleisch und verarbeiteten Produkten aus rotem Fleisch auf 500 Gramm pro Woche. Dies entspricht zwei bis drei Mahlzeiten und etwas Fleischbelag.

Unter rotem Fleisch versteht man Fleisch von Schwein, Rind, Schaf und Ziege. Es ist unklar, ob rotes Fleisch von anderen Arten wie Elch, Rentier, Reh und Hirsch die gleiche gesundheitliche Wirkung wie rotes Fleisch von Rindern, Schweinen, Schafen und Ziegen hat.

Die Beschränkung von 500 Gramm pro Woche beinhaltet sowohl rotes Fleisch als auch verarbeitete Produkte aus rotem Fleisch. Die Menge von 500 Gramm ist als verzehrfertiges Fleisch zu verstehen, d. h. es ist fertig zubereitet und ohne Haut, Knochen usw.

- Was passiert, wenn ich zu viel rotes und verarbeitetes Fleisch esse?
 - Die Empfehlung zum Fleischkonsum basiert auf Studien, die zu dem Schluss kommen, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von verarbeitetem und rotem Fleisch und einem erhöhten Risiko für Darmkrebs gibt. Viele Menschen konsumieren mehr gesättigte Fette und Salz als empfohlen, indem sie verarbeitete Fleischprodukte essen. Wenn Sie jedoch mageres Fleisch wählen und die Menge an verarbeiteten Fleischprodukten begrenzen, kann dies zu einer günstigeren Fettzusammensetzung in Ihrer Gesamternährung beitragen.
- Fleisch ist eine wichtige Proteinquelle und enthält die Vitamine A und B sowie die Mineralstoffe Zink und Eisen. Ein mäßiger Anteil von fettarmen Fleischprodukten kann daher in die Ernährung aufgenommen werden. Fleisch zu essen kann auch wichtig sein, um gute Eisenwerte aufrechtzuerhalten, insbesondere bei Frauen, die mehr Eisen benötigen als Männer.

7. 1. Machen Sie fettarme Milchprodukte zu einem festen Bestandteil Ihrer täglichen Ernährung.

- So folgen Sie der Empfehlung
 - Wählen Sie Milchprodukte mit wenig Fett, Salz und wenig zugesetztem Zucker.
 - Begrenzen Sie den Verbrauch von Milchprodukten mit viel gesättigtem Fett wie Vollmilch, Sahne, fettem Käse und Butter.
 - Unter täglichem Verzehr von fettarmen Milchprodukten sind drei Portionen zu verstehen. Um den Jodbedarf zu decken, sollten mindestens zwei davon Milch, saure Milch oder Joghurt sein.

Eine Portion kann sein:

- Ein Glas Milch oder saure Milch (2 dl)
 - Ein kleiner Becher Joghurt (ca. 125 g)
 - Eine Portion Hüttenkäse, Quark, Skyr oder ähnliches (ca. 100 g)
 - Eine Portion Müsli mit Milch oder Naturjoghurt
 - Eine Portion Haferbrei mit Milch
 - Eine Scheibe Brot mit zwei Scheiben fettarmem Käse (20 g Käse)
- Gesundheitliche Wirkungen von Milchprodukten
 - Milch und Milchprodukte sind eine wichtige Proteinquelle und enthalten Jod, Kalzium, Vitamin B2 (Riboflavin) und Vitamin B12 (Kobalamin). Mehr als 60 Prozent der Kalzium- und Jodaufnahme in der Ernährung stammen aus Milch und Milchprodukten.
 - Milch und Milchprodukte werden als natürlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung angesehen und reduzieren das Risiko für Darmkrebs und Typ-2-Diabetes.
 - Milch reduziert das Risiko für Darmkrebs.
 - Wenn Sie gesättigte Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren ersetzen, reduzieren Sie das Risiko für koronare Herzerkrankungen.
 - Ein hoher Verzehr energiereicher Lebensmittel erhöht das Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit.

- Fette Milchprodukte wie Vollmilch, Sahne und fetter Käse sind die größte Quelle für gesättigte Fette in der Ernährung. Um sicherzustellen, dass die Gesamternährung eine günstige Fettsäurezusammensetzung aufweist, sollte der Verzehr von Milchprodukten mit viel gesättigten Fettsäuren durch Lebensmittel mit wenig gesättigten Fettsäuren oder viel ungesättigten Fettsäuren ersetzt werden.



8. Wählen Sie Lebensmittel mit wenig Salz und begrenzen Sie den Einsatz von Salz beim Kochen und auf dem Essen.

- So folgen Sie der Empfehlung
 - Verarbeitete Lebensmittel tragen im Durchschnitt zu 70-80 Prozent zur Salzaufnahme bei. Wählen Sie Lebensmittel und Fertiggerichte mit wenig Salz.
 - Ersetzen Sie etwas Salz durch frische Kräuter und getrocknete Gewürze beim Kochen. Das ergibt eine sowohl interessante als auch gute Geschmacksnote.

Wir essen etwa 10 Gramm Salz pro Tag, was einem gehäuften Teelöffel Salz entspricht. Es wird nicht empfohlen, mehr als einen halben Teelöffel Salz pro Tag zu essen, also 5 Gramm. Salz sollte als Gramm Salz pro 100 Gramm Lebensmittel in der Nährwertangabe auf Lebensmitteln angegeben werden.

- Was passiert, wenn ich zu viel Salz esse?

- Salz (NaCl) besteht aus Natrium (Na) und Chlorid (Cl), wobei insbesondere das Natrium im Salz nachweislich negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat. 1 Gramm Salz enthält 0,4 Gramm Natrium. 1 Gramm Natrium entspricht 2,5 Gramm Salz. Salz enthält viel Natrium und kann daher nicht als gesund bezeichnet werden.
- Es gibt individuelle Unterschiede in der Salzaufnahme, und die Ursachen für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind vielfältig und komplex. Eine Beschränkung der Salzaufnahme ist eine von vielen Maßnahmen, die das Risiko reduzieren können.

9. Vermeiden Sie im Alltag Lebensmittel und Getränke mit viel Zucker.

Limonaden, Säfte und Süßigkeiten sind die größten Quellen für zugesetzten Zucker in der Ernährung in allen Altersgruppen. Sie liefern viel Zucker und Energie, aber wenig Vitamine und Mineralstoffe.

- So folgen Sie der Empfehlung
 - Begrenzen Sie den Verzehr von Saft, Limonade, Nektar, süßen Keksen, süßen Backwaren, Schokolade und Süßigkeiten, die die größten Quellen für zugesetzten Zucker sind.
- Empfohlene Grenze für den Zucker, den Sie essen sollten
 - Der Zuckerkonsum sollte weniger als 10 Prozent der Gesamtenergiezufuhr (Energieprozent) betragen. Wenn Ihr Energiebedarf 2000 Kalorien pro Tag beträgt, sollten weniger als 200 Kalorien davon, also weniger als 10 Prozent, aus zugesetztem Zucker stammen.
 - Der Energiegehalt von 1 Gramm Zucker beträgt 4 Kalorien. Für eine Frau, die körperlich wenig aktiv ist, entspricht 10 Prozent Energie einem Zuckerkonsum von etwa 50-55 Gramm pro Tag. Für Männer mit dem gleichen Aktivitätsniveau entspricht dies etwa 60-70 Gramm pro Tag.
 - Einige Beispiele für Zuckergehalt:
 - Der Zuckergehalt in einem halben Liter Limonade mit Zucker beträgt etwa 50 Gramm.
 - In 100 Gramm Milkschokolade sind 45 Gramm zugesetzten Zuckers enthalten.

- In 100 Gramm Zuckerwaren oder Süßigkeiten sind 78 Gramm Zucker enthalten.
- Sie werden wahrscheinlich mehr Zucker zu sich nehmen als empfohlen, wenn Sie einen halben Liter Limonade trinken und gleichzeitig Schokolade oder Süßigkeiten essen. Die empfohlene Grenze für die Zuckeraufnahme von weniger als 10 Prozent der Energie basiert auf einer ganzheitlichen Bewertung der Ernährungszusammensetzung, des Bedarfs an Vitaminen und Mineralstoffen und des Risikos für gesundheitliche Probleme.
- Was passiert, wenn wir zu viel Zucker essen?

Ein hoher Zuckerkonsum erhöht das Risiko für Gewichtszunahme, Übergewicht und Fettleibigkeit. Dies wiederum erhöht das Risiko für Diabetes Typ 2 und einige Krebsarten. Es besteht auch ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von zugesetztem Zucker und der Zahngesundheit.
- Übergewicht und Zucker.

Wenn Sie viel Zucker zu sich nehmen, insbesondere durch Getränke wie Limonade und Saft, erhöht sich das Risiko für Übergewicht. Zuckerhaltige Getränke enthalten oft viele Kalorien, liefern jedoch kein Gefühl der Sättigung. Dies sind sogenannte leere Kalorien, die oft zusätzlich zu anderen Lebensmitteln und Getränken kommen. Gewichtszunahme bedeutet, dass Sie mehr Energie zu sich nehmen als Sie verbrauchen (Sie nehmen mehr Kalorien zu sich als Sie verbrennen). wodurch der Energieüberschuss im Körper als Fett gespeichert wird.
- Diabetes Typ 2 und Zucker

Wenn Sie Diabetes Typ 2 haben, profitieren Sie davon, den Zucker und andere Lebensmittel mit schnellen Kohlenhydraten zu reduzieren. Ihr Blutzuckerspiegel wird von dem beeinflusst, was Sie essen und trinken. Wenn Sie etwas mit viel Zucker essen oder trinken, steigt Ihr Blutzucker schnell an. Wenn Sie eine ausgewogenere Mahlzeit zu sich nehmen, z. B. mit ballaststoffreichen Kohlenhydraten, erreichen Sie einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels und einen gleichmäßigeren Blutzuckerspiegel, der besser für Ihre Gesundheit ist.
- Was ist zugesetzter Zucker?
 - Zucker kommt in verschiedenen Formen natürlich in Lebensmitteln vor. Zum Beispiel enthält Obst Fruchtzucker (Fruktose) und Traubenzucker

(Glukose), während Milch Milchzucker (Laktose) enthält. Dies ist natürlich in der Rohware enthalten und nicht zugesetzt.

- Lebensmittel und Getränke mit einem natürlichen Zuckergehalt enthalten oft andere Nährstoffe, die der Körper benötigt, wie Vitamine und Mineralstoffe.
- Zugesetzter Zucker sind verschiedene Zuckerarten, die bei der Herstellung oder Zubereitung von Lebensmitteln zugesetzt werden, beispielsweise:
 - Saccharose
 - Fructose
 - Glukose
 - Maltose
 - Laktose
 - Stärkehydrolysat (Glukosesirup, Fruchtsirup)
 - Honig
 - Obst- und Beerenkonzentrate
 - andere isolierte Zuckerpräparate, die in reiner Form oder in Lebensmitteln oder beim Kochen zugesetzt wurden
- Sie können sehen, ob ein Produkt zugesetzten Zucker enthält, indem Sie nach einer der Zuckerarten in der Zutatenliste auf der Verpackung suchen. Zugesetzter Zucker trägt nicht oder nur sehr wenig zu Nährstoffen in der Ernährung bei, sondern nur zur Energiezufuhr.
- Wie viel Zucker enthält das Produkt?

Je früher Zucker in der Zutatenliste aufgeführt ist, desto höher der Zuckergehalt des Produkts. Es ist sinnvoll, die Zutatenliste und die Nährwertangabe zu lesen, um verschiedene Produkte zu vergleichen. Beispiel: Vergleichen Sie einen Naturjoghurt mit einem Erdbeerjoghurt. Ein Teil der Zutatenliste sieht wie folgt aus:

- Zutaten (Naturjoghurt): Vollmilch, Magermilchpulver, Joghurtkultur, (...)
- Zutaten (Erdbeere): Vollmilch, 6 % Zucker, 4 % Erdbeeren, Magermilchpulver, Aroma, Holunderbeerkonzentrat, Stabilisator, Joghurtkultur, (...)

Naturjoghurt hat keinen zugesetzten Zucker. Die Zuckerarten darin stammen aus Milchzucker, der natürlich in der Milch vorkommt. Der zusätzliche Anteil an Zuckerarten in Joghurt mit Erdbeeren stammt aus zugesetztem Zucker. Im folgenden Beispiel enthält Naturjoghurt 5,6 Gramm Zuckerarten und Joghurt mit Geschmack 11 Gramm Zuckerarten. Wenn Sie die beiden Produkte vergleichen, sehen Sie, dass fast die Hälfte des Gesamtzuckergehalts im Erdbeerjoghurt aus zugesetztem Zucker stammt.

100 g Produkt enthält ca.:	Natur	Erdbeeren
Energie	287 kJ (69 kcal)	370 kJ (88 kcal)
Fett	3,4 g	3,0 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g	2,0 g
Kohlenhydrate	5,6 g	12 g
- davon Zuckerarten	5,6 g	11 g
Protein	4,1 g	3,7 g
Salz	0,1 g	0,1 g

In der Nährwerttabelle wird Zucker unter Kohlenhydraten aufgeführt, wobei "davon Zuckerarten" die Summe aus natürlichem und zugesetztem Zucker im Produkt anzeigt.

Die Wahl von Naturjoghurt ist eine gute Möglichkeit, Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren und gleichzeitig wichtige Nährstoffe aufzunehmen, die im Joghurt enthalten sind. Sie können auch etwas Obst und Beeren hinzufügen, um einen süßeren Geschmack zu erhalten.



10. Wählen Sie Wasser als Durstlöcher.

- Wasser deckt den Flüssigkeitsbedarf und ist das beste Getränk, wenn Sie durstig sind. Dies gilt sowohl für Leitungswasser als auch für Wasser in Flaschen.
- So folgen Sie der Empfehlung:
 - Wählen Sie Wasser, wenn Sie durstig sind.
 - Vermeiden Sie Getränke mit viel Zucker im Alltag. Süße Getränke wie Saft, Limonade, Eistee und Energiegetränke enthalten oft viel Zucker und wenig Nährstoffe. Darüber hinaus sind sowohl zuckerhaltige als auch gesüßte Getränke in der Regel sauer (enthalten viel Säure) und können den Zahnschmelz schädigen.
- Warum Wasser trinken?
 - Wasser ist notwendig, um normale Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Der Wassergehalt im Körper variiert mit dem Alter von etwa 75 Prozent bei Neugeborenen bis etwa 50 Prozent bei älteren Menschen. Der Bedarf an Wasser ist von Tag zu Tag unterschiedlich, abhängig vom Aktivitätsniveau und den klimatischen Bedingungen.

- Erwachsene mit moderater körperlicher Aktivität benötigen etwa 2-2,5 Liter pro Tag. Wasser wird dem Körper über Getränke, Nahrung und Wasser zugeführt, das bei der Verbrennung von Kohlenhydraten, Fett und Protein entsteht („metabolisches Wasser“).
- Bei gesunden Menschen wird die Flüssigkeitsaufnahme vom Durstgefühl gesteuert. Das bedeutet, dass Sie nicht darüber nachdenken müssen, wie viel Sie im Laufe des Tages trinken müssen.
- Getränke mit zugesetztem Zucker oder Süßstoff
 - Die Bevölkerung trinkt zu viel Limonade, Saft und andere süße Erfrischungsgetränke. Der Gesamtverbrauch von zuckerhaltiger Limonade, einschließlich Limonade mit Fruchtsaft und Energiegetränken mit Zucker, beträgt etwa 49 Liter pro Person.
- Wir sollten den Verzehr von zuckerhaltigen Getränken reduzieren.
 - Der Verzehr von zuckerhaltigen Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Karies und Säureschäden an den Zähnen und sollte daher begrenzt werden.
 - Getränke mit Süßstoff enthalten im Vergleich zu Getränken mit zugesetztem Zucker wenig oder keine Energie.
 - Limonade, Saft, Nektar und andere süße Getränke, sowohl mit zugesetztem Zucker als auch mit Süßstoff, enthalten viel Säure und können zu Säureschäden an den Zähnen führen. Zwecks Verringerung von Säureschäden an den Zähnen wird häufige Einnahme, insbesondere zwischen den Mahlzeiten, nicht empfohlen.
 - Geben Sie Kindern unter 3 Jahren keine Getränke mit Süßstoff.
- Andere Getränke: Milch, Saft und Kaffee
 - Wählen Sie fettarme Milchtypen. Fettarme Milchtypen enthalten etwas Energie und reichlich Kalzium, Jod, Riboflavin (Vitamin B2) und Protein.
 - Vermeiden Sie einen hohen Saftverbrauch. Ein Glas Saft pro Tag kann eine der empfohlenen fünf Portionen von Gemüse, Obst und Beeren sein und enthält die meisten Nährstoffe, die in den Früchten enthalten sind, aus denen der Saft hergestellt wird.

Sie sollten jedoch einen hohen Saftverbrauch vermeiden. Saft hat einen relativ hohen Energiegehalt, ist sauer und kann deutlich weniger Ballaststoffe enthalten als wenn Sie die ganze Frucht essen. Das Essen der ganzen Frucht gibt in der Regel ein besseres Sättigungsgefühl als Saft.

- Kaffee und Tee enthalten wenig oder keine Energie. Kaffeebohnen enthalten Fett, das für den Cholesterinspiegel im Blut ungünstig ist. Wenn Sie Kaffee aufbrühen, werden die meisten dieser Fette im Papierfilter eingeschlossen. Löslicher Kaffee wird vor der Gefriertrocknung gefiltert. Filterkaffee und löslicher Kaffee beeinflussen daher nicht den Cholesterinspiegel im Blut, während gekochter Kaffee, Espresso und French Press Coffee eine ungünstige Wirkung haben.

Mögen Sie Milch oder Zucker in Ihrem Kaffee oder Tee? Wählen Sie fettarme Milch und achten Sie auf die Menge an Zucker.

Für wen sind die Ernährungsempfehlungen geeignet?

- Die Empfehlungen sind für die meisten Menschen geeignet: Erwachsene, Kinder, Jugendliche, Schwangere, stillende Mütter und ältere Menschen.
- Personen mit einem erhöhten Risiko für Krankheiten wie Übergewicht oder hohen Blutdruck können die Ernährungsempfehlungen ebenfalls nutzen.
- Die in den Ernährungsempfehlungen angegebenen Mengen basieren auf der Nahrungsaufnahme eines körperlich normal aktiven Erwachsenen.
- Die Empfehlungen müssen an Ihren Energiebedarf und andere spezielle Bedingungen angepasst werden.

3. Vector, Verbrennung und Kalorien

Energieverbrennung

Energieverbrennung sind die Kalorien, die der Körper verbrennt, um die normalen physiologischen Prozesse im Körper aufrechtzuerhalten. Die Energieverbrennung

hängt hauptsächlich von der Ruhe-Stoffwechselrate und dem körperlichen Aktivitätsniveau ab, das heißt, wie viel Sie sich bewegen.

Die Verbrennung ändert sich systematisch mit Alter, Körpergröße und Körperzusammensetzung. Sie ist bei Frauen niedriger als bei Männern.

In Ruhe beträgt die Verbrennung 20 kcal / kg Körpergewicht pro Tag für Frauen und 25 kcal / kg Körpergewicht pro Tag für Männer. Für die meisten Menschen macht dies die Hälfte bis zwei Drittel des Gesamtenergieumsatzes aus.

Bei einer normalen gemischten Ernährung wird die Energie, die zum Verdauen von Mahlzeiten innerhalb eines Tages benötigt wird (der thermische Effekt in der Nahrung), zusätzlich um 5-15 Prozent erhöht, basierend auf der Ruheverbrennung.

Energiebedarf

Abhängig von der körperlichen Aktivität kann der Gesamtenergieverbrauch berechnet werden, indem die Ruheverbrennung mit einem Aktivitätsfaktor (PAL-Wert) multipliziert wird.

Aktivität	Aktivitätsfaktor
Sitzen/Liegen	1,2
Sitzende Arbeit - begrenzte körperliche Aktivität in der Freizeit	1,4
Sitzende Arbeit - mit etwas Gehen zur Arbeit und zurück	1,6
Stehende/gehende Arbeit wie Hausarbeit, Einkauf	1,8
Regelmäßige körperliche Aktivität von 30-60 Minuten, 4-5 Mal pro Woche	2,0-2,2

Fügen Sie pro Stunde an hochintensivem Training wie Laufen, Fußballspiel oder ähnlichem einen Aktivitätsfaktor von 0,5 hinzu.

Beispiel für die Berechnung des Energiebedarfs

Eine Frau von 70 kg hat eine Ruheverbrennung von ca. 20 Kilokalorien pro kg Körpergewicht. Wenn sie eine sitzende Arbeit hat - mit etwas Gehen zur Arbeit und zurück, lautet die Rechnung wie folgt:

$$20 \text{ kcal} \times 70 \text{ kg} \times 1,6 = 2240 \text{ kcal}$$



Kaloriengehalt - Kalorien pro Mengeneinheit des Produkts

Der Kaloriengehalt pro Gewichtseinheit oder Menge in Lebensmitteln wird als Energiedichte bezeichnet und normalerweise als Kilojoule (kJ) oder Kilokalorien (kcal) beschrieben. Die Energiedichte in Lebensmitteln hängt von der Zusammensetzung und Menge der energieabgebenden Nährstoffe ab.

Gemüse und Obst haben in der Regel eine niedrige Energiedichte, während Lebensmittel, die viel Fett und zugesetzten Zucker enthalten, oft eine hohe Energiedichte aufweisen.

Im Allgemeinen sind Lebensmittel mit niedriger Energiedichte auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Eine Ernährung mit niedriger Energiedichte kann das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit reduzieren. Gleichzeitig kann eine Ernährung mit hoher Energiedichte und zuckerhaltigen Getränken das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit erhöhen.

Einige kalorienreiche Lebensmittel sind gesund, und die Empfehlung, den Verzehr von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte zu begrenzen, bedeutet nicht, dass man alle diese Lebensmittel vermeiden sollte. Man kann beispielsweise eine hohe Kalorienmenge aus Nüssen und Rapsöl erhalten und dennoch eine ausgewogene Ernährung haben, wenn dies in angemessenen Mengen verzehrt wird.

Wie viele Kalorien liefert die Nahrung?

Lesen Sie die Nährwertangaben auf der Verpackung und vergleichen Sie Produkte. Wissen erleichtert die richtige Entscheidung. Die Nährwertangaben auf Lebensmitteln geben normalerweise den Energiegehalt pro Einheit und/oder pro 100 Gramm an.

Wie man selbst berechnet, wie viele Kalorien die Nahrung liefert

Energie wird in Kilojoule (kJ) oder Kilokalorien (kcal) gemessen. Kilokalorien werden im täglichen Sprachgebrauch oft als Kalorien bezeichnet.

1 kcal = 4,2 kJ

1 kJ = 0,24 kcal

Inhalt von Energie in energieliefernden Nährstoffen

Gewichtseinheit	kJ	Kcal
1 Gramm Fett	37	9
1 Gramm Protein	17	4
1 Gramm Kohlenhydrate	17	4
1 Gramm Ballaststoffe	8	2
1 Gramm Alkohol	29	7

Verteilung von Fett, Kohlenhydraten und Protein (Energieprozentsatz)

(siehe mehr zu Fett, Kohlenhydraten und Protein später im Dokument)

Der Anteil des Gesamtenergiegehalts in der Ernährung, der jeweils aus Kohlenhydraten, Fett und Protein stammt, wird oft als Energieprozent (E%) bezeichnet.

Die empfohlene Verteilung der Energienährstoffe pro Tag ist, dass Kohlenhydrate 45-60 Energieprozent, Fett 25-40 Energieprozent und Protein 10-20 Energieprozent beitragen sollten.

Beispiel zur Berechnung des Energieprozentsatzes

80 Gramm Fett tragen etwa 720 kcal bei.

$80 \text{ g} \times 9 \text{ kcal/g} = 720 \text{ kcal}$

Bei einer Person mit einem täglichen Gesamtenergieverbrauch von 2600 kcal trägt eine solche Fettaufnahme 28 Energieprozent bei. Die Rechnung lautet dann:

$$\frac{720 \text{ kcal}}{2600 \text{ kcal}} \times 100 = 28 \text{ E\%}$$

Beispiel zur Berechnung des Zuckergehalts

Ein halber Liter Cola enthält 50 Gramm Zucker, was 200 kcal entspricht.

$$50 \text{ g} \times 4 \text{ kcal/g} = 200 \text{ kcal}$$

Für ein Kind mit einem täglichen Gesamtenergieverbrauch von 2000 kcal entspricht ein halber Liter Cola 10 Energieprozent an diesem Tag.

$$\frac{200 \text{ kcal}}{2000 \text{ kcal}} \times 100 = 10 \text{ E\%}$$

4. Nährstoffe in Lebensmitteln

Kohlenhydrate, Proteine, Fette und andere Nährstoffe. Welcher Nährstoff leistet was im Körper und welche Lebensmittel sollten Sie essen?

Die Nährstoffe können in sechs Hauptgruppen eingeteilt werden. Kohlenhydrate, Proteine und Fette liefern dem Körper Energie. Vitamin, Mineral und Wasser sind lebensnotwendig.

Wenn Sie sich gesund und abwechslungsreich ernähren, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie die erforderlichen Nährstoffe durch Ihre tägliche Nahrungsaufnahme erhalten.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für den Körper und umfassen unter anderem Zucker, Stärke und Ballaststoffe.

Es ist unterschiedlich, wie schnell der Körper die verschiedenen Kohlenhydrate abbaut und nutzt. Zucker und Stärke liefern viel Energie und sind leicht verdaulich. Ballaststoffe liefern wenig Energie und sind vorteilhaft für eine gute Regulation der Verdauung. Ballaststoffe tragen auch dazu bei, das Risiko von Gewichtszunahme, Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Dickdarm- und Enddarmkrebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.

Sowohl das Gehirn als auch das Nervensystem des Körpers sind auf eine tägliche Zufuhr von Kohlenhydraten angewiesen. Kohlenhydrate sollten daher zwischen 45

und 60 Prozent der Gesamtenergieaufnahme ausmachen, wobei der größte Teil von ballaststoffreichen Lebensmitteln stammen sollte, wie zum Beispiel

- Vollkornprodukte
- Gemüse
- Kartoffeln
- Obst und Beeren

Süße Getränke, Süßigkeiten und Kuchen sind auch reich an Kohlenhydraten, meist in Form von Zucker, aber wir sollten nicht zu viel solche Lebensmittel und Getränke zu uns nehmen.



Eiweiß

Eiweiß (Protein) besteht aus Aminosäuren und ist der Baustein des Körpers. Proteine haben die Aufgabe, Zellen und Gewebe aufrechtzuerhalten und zu reparieren.

Der Proteinbedarf für gesunde Erwachsene beträgt etwa ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Es wird empfohlen, dass Proteine 10-20 Prozent der täglichen Energieaufnahme ausmachen.

Protein ist in fast allen Lebensmitteln außer reinem Fett wie Olivenöl und anderen Pflanzenölen und reinem Zucker enthalten.

Wichtige Proteinquellen sind unter anderem

- Fisch

- Fleisch
- Milch
- Käse
- pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse

Fett

Ähnlich wie Protein trägt Fett zum Aufbau der Zellen im Körper bei. Fett ist auch eine wichtige Energiequelle und dient als "Lager", wenn der Körper beispielsweise bei körperlicher Aktivität keinen Kohlenhydratvorrat mehr hat.

Fett schützt auch die inneren Organe des Körpers, ist isolierend und ein wichtiger Bestandteil unserer Hormone. Fett ist notwendig, um die fettlöslichen Vitamine in unserem Körper zu transportieren und zu speichern. Der Anteil an Fett in der Gesamtenergieaufnahme sollte zwischen 25 und 40 Prozent liegen.

Fett ist in vielen verschiedenen Lebensmitteln enthalten, aber die Zusammensetzung und Menge des Fettes ist unterschiedlich. Es gibt drei Haupttypen von Fetten in Lebensmitteln: gesättigte, ungesättigte und Transfette.

Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren sind hauptsächlich in Lebensmitteln tierischen Ursprungs (tierisches Fett) enthalten. Gesättigte Fettsäuren zeichnen sich dadurch aus, dass sie bei Zimmertemperatur oft hart sind.

Gesättigte Fettsäuren finden wir unter anderem in

- Milch- und Milchprodukten
- Margarine und Butter
- Fleischprodukten
- einigen Arten von Pflanzenfett, wie Kokosöl

Es wird ein Anteil von gesättigten Fettsäuren von nicht mehr als 10 Prozent der Energie in der Ernährung empfohlen. Zu viel gesättigte Fettsäuren können den Cholesterinspiegel im Körper erhöhen und somit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren können einfach oder mehrfach ungesättigt sein und sind daran erkennbar, dass sie bei Kühlschranktemperatur weich oder flüssig bleiben. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-6 und insbesondere Omega-3) müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der Körper nicht in der Lage ist, diese selbst zu produzieren.

Ungesättigte Fettsäuren finden wir unter anderem in

- fettem Fisch
- Nüssen
- Avocado
- Pflanzenölen wie Rapsöl, Olivenöl und Sonnenblumenöl
- Fischöl



Transfette

Neben gesättigten und ungesättigten Fettsäuren gibt es auch Transfette. Transfette kommen natürlich in kleinen Mengen in Fleisch- und Milchprodukten vor, werden jedoch größtenteils industriell als Nebenprodukt bei der Härtung von Pflanzenölen hergestellt. Transfette tragen wie gesättigte Fettsäuren dazu bei, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen. Ihre Ernährung sollte nicht mehr als ein Prozent Transfett enthalten.

Vitamine

Vitamine ("lebenswichtige Amine") regulieren den Stoffwechsel im Körper und sind unbedingt erforderlich, damit Kohlenhydrate, Fette, Proteine und Mineralstoffe aus den von Ihnen verzehrten Lebensmitteln aufgenommen und in die verschiedenen Teile des Körpers transportiert werden können.

Da der Körper nicht in der Lage ist, Vitamine selbst zu produzieren, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden, aber wir benötigen nur geringe Mengen, oft nur wenige Mikrogramm pro Tag.

Vitamine werden in fettlösliche (A-, D-, E- und K-Vitamine) und wasserlösliche (B- und C-Vitamine) unterteilt. Die fettlöslichen Vitamine werden länger im Körper gespeichert als die wasserlöslichen, bei denen der Überschuss von dem, was wir essen, mit dem Urin ausgeschieden wird.

A-Vitamin

A-Vitamin ist notwendig, um das Immunsystem zu stärken und wichtig für

- • Gutes Sehvermögen
- Normales Wachstum und Knochenbildung
- Glatte Haut und Schleimhäute
- Hormonproduktion
- Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen

Gute Quellen für A-Vitamin sind unter anderem

- Fetter Fisch
- Fischöl
- Karotten und andere farbenfrohe Gemüse

B-Vitamin

B-Vitamin ist eine Gruppe von acht verschiedenen wasserlöslichen Vitaminen, die alle unterschiedliche Funktionen erfüllen wie

- Stoffwechsel
- Konzentration
- Umwandlung von Fett und Kohlenhydraten in Energie
- Haar- und Nagelwachstum

B-Vitamin finden wir in den meisten Lebensmitteln, insbesondere in

- Fleisch und Innereien
- Milch und Milchprodukten
- Vollkornprodukten
- Fisch
- Eiern

B-Vitamine werden nicht im Körper gespeichert, daher ist eine tägliche Zufuhr erforderlich.

C-Vitamin

C-Vitamin wird auch als Ascorbinsäure bezeichnet und ist unter anderem wichtig für die Aufnahme von Eisen im Darm. C-Vitamin ist ein wichtiges Antioxidant, das dazu beiträgt, Angriffe auf den Körper zu neutralisieren, die Zellen, Proteine und Erbgut schädigen können.

Wichtige Quellen für C-Vitamin sind

- Zitrusfrüchte
- Obst und Beeren
- Gemüse
- Kartoffeln

C-Vitamin wird nicht im Körper gelagert, daher ist eine tägliche Zufuhr erforderlich.

D-Vitamin

D-Vitamin stärkt die Aufnahme von Kalzium im Körper und ist daher wichtig für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zähnen.

Wichtige Quellen für D-Vitamin sind

- Fetter Fisch
- Fischöl
- Sonnenlicht
- Angereicherte Milch und Margarine

E-Vitamin

E-Vitamin ist wichtig für Zellen und Gewebe im Körper und ist zusammen mit den anderen Vitaminen auch ein Teil des Immunsystems des Körpers.

Wichtige Quellen für E-Vitamin sind

- Gemüse
- Getreideprodukte
- Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl und Sonnenblumenöl

K-Vitamin

K-Vitamin spielt unter anderem eine wichtige Rolle bei der Fähigkeit des Blutes, sich zu gerinnen oder zu koagulieren, sowie bei der Erhaltung des Skeletts im Körper.

Die wichtigste Quelle für K-Vitamin in der Ernährung ist Gemüse, insbesondere dunkelgrünes.

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische Stoffe, die nicht im Körper gebildet werden, aber dennoch über Nahrung und Getränke nachgefüllt werden müssen. Die wichtigsten Mineralstoffe sind Calcium, Eisen, Jod, Phosphat, Selen und Zink. Die verschiedenen Mineralstoffe haben unterschiedliche Aufgaben im Körper.

Die wichtigsten Quellen für notwendige Mineralstoffe sind

- Milch und Milchprodukte
- Fleisch und Innereien
- Fisch
- Eier
- Obst und Beeren
- Gemüse
- Nüsse



Wenn Sie sich ohne Fleisch und tierische Produkte ernähren, können Sie Eisenmangel entwickeln. Schwangere, stillende und frühgeborene Säuglinge, die Muttermilch trinken, sind ebenfalls gefährdet.

Typische Symptome bei Eisenmangel sind Müdigkeit, Schwindel und Kurzatmigkeit. Die Lösung besteht in der Regel aus der Einnahme von Eisenpräparaten.

Wenn Sie sich ohne Milchprodukte ernähren, kann es auch schwierig für Sie sein, den Körper mit Kalzium und Jod zu versorgen. Insbesondere Schwangere und Stillende sollten darauf achten, genug Jod zu sich zu nehmen. Eine Alternative zu Milchprodukten und Fisch sind Nahrungsergänzungsmittel.

5. Alkohol - Kalorien in Bier, Wein und Spirituosen

Alkohol hat mehr Kalorien als andere Getränke und liefert keine Nährstoffe. Alkohol enthält, wie Zucker, sogenannte "leere Kalorien".

Der Körper priorisiert die Verbrennung von Alkohol. Das bedeutet, dass während der Körper hart daran arbeitet, den Alkohol loszuwerden, die Zersetzung von Kohlenhydraten und Fett eingestellt ist. Darüber hinaus wird die Regulierung des Blutzuckers gestört, was insbesondere für Menschen mit Diabetes zu beachten ist.

Kalorien in Bier, Wein und anderen Getränken

Eine Standard-Alkoholeinheit enthält etwa 12 Gramm Alkohol. Ein Beispiel für eine Alkoholeinheit ist:

- Eine Flasche (33 cl) Bier mit 4,5 Vol%
- Ein Glas Wein (12,5 cl) mit 12 Vol%
- Ein Glas Likör (7,5 cl) mit 20 Vol%
- Ein Glas Spirituosen (4 cl) mit 40 Vol%

Die Größe des Glases ist entscheidend:

- Ein halber Liter Bier = 1,5 Einheiten Alkohol
- Ein großes Glas Wein (17,5 cl) = 1,5 Einheiten Alkohol

Art des alkoholischen / alkoholfreien Getränks	Kaloriengehalt in kcal pro 100 g	Ca-Kaloriengehalt in kcal pro Einheit
Likör, 35 vol% Alkohol	313	125
Spirituosen, 40 vol% Alkohol	244	98
Rotwein, 12 vol% Alkohol	74	93
Weißwein, trocken, 12 vol% Alkohol	68	85
Cider, 4,5 vol% Alkohol	59	195
Apfelsaft	43	142
Brause	42	139
Bier, 4,7 vol% Alkohol	41	135
Alkoholfreies Bier	24	79
Light Softdrinks, künstlich gesüßt	0	0
Sprudelwasser	0	0

Beachten Sie, dass nicht nur die Menge an Alkohol (Ethanol) für den Kaloriengehalt wichtig ist, sondern auch die anderen Zutaten im Getränk können viele Kalorien enthalten. Zum Beispiel enthält Likör besonders viel Zucker.

Alkohol hat leere Kalorien

Alkohol liefert dem Körper keine Nährstoffe, aber viele Kalorien. Alkohol enthält mehr Kalorien pro Gramm als Kohlenhydrate und Protein und fast genauso viele wie Fett.

Ein kleines Glas Rotwein (1,2 dl) enthält zum Beispiel etwa 80 kcal (Kilokalorien) und ein Glas Bier (0,33 Liter) enthält 130 kcal. Im Vergleich dazu enthält ein kleines Glas frisch gepresster Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz) ca. 42 kcal und ein Glas alkoholfreies Bier ca. 79 kcal.

Hoher Alkoholgehalt bedeutet mehr Kalorien

Nicht alle Alkohole haben die gleiche Anzahl von Kalorien. Je höher der Alkoholgehalt, desto mehr Kalorien. Spirituosen haben den höchsten Alkoholgehalt und daher die meisten Kalorien. Alkoholfreies Bier hat nur die Hälfte der Kalorien von normalem Bier und daher weniger Kalorien als Limonade.

6. Empfehlungen zur körperlichen Aktivität

Es ist nicht notwendig, hart zu trainieren, um die Gesundheit zu verbessern, jede körperliche Aktivität zählt. Hier können Sie sehen, wie viel Aktivität für Erwachsene und ältere Menschen empfohlen wird und was Sie tun können, um Ihr Ziel zu erreichen.

Regelmäßige körperliche Aktivität beugt Beschwerden vor und ist eine wichtige Quelle für gute Gesundheit, Lebensqualität und Energie im Alltag. Aktivität bringt positive Effekte im ganzen Leben und es ist nie zu spät, anzufangen. Selbst kleine Schritte im Alltag können große Auswirkungen haben, jede Aktivität zählt.

Was ist körperliche Aktivität?

Körperliche Aktivität ist jede körperliche Bewegung, die dazu führt, dass Sie mehr Energie verbrauchen als im Ruhezustand. Dies umfasst sowohl leichte Bewegung im Alltag als auch Sport und Training. Ein ruhiger Spaziergang mit dem Hund, Gartenarbeit, schnelles Gehen oder Spielen mit Kindern sind Beispiele für leichte Aktivitäten, die einen gesundheitlichen Effekt haben.

Wenn Sie merken, dass Sie etwas außer Atem geraten, ist der gesundheitliche Effekt besser als wenn Sie es nicht tun.

Bereits bei leichter Muskelaktivität treten positive Effekte im Körper auf. Die Blutzirkulation nimmt zu, der Blutzucker wird besser als in Ruhe reguliert und es führt zu einem höheren täglichen Energieverbrauch im Vergleich zum völligen Stillstand.

Ein wenig Aktivität ist gut - mehr ist besser

Die folgende Abbildung zeigt die gesundheitliche Wirkung, die Sie durch "etwas aktiv" und "aktiv" erhalten. Wie die Kurve zeigt, werden Menschen mit geringer körperlicher Aktivität durch eine höhere Aktivität im Alltag einen großen gesundheitlichen Nutzen erzielen.

Empfehlungen zur Aktivität für Erwachsene und ältere Menschen

Es wird empfohlen, dass alle Erwachsenen und älteren Menschen mäßig körperlich aktiv sind, mindestens 2,5 bis 5 Stunden pro Woche. Das bedeutet etwa 20-40 Minuten täglich. Wenn das Aktivitätsniveau auf hohe Intensität oder Anstrengung erhöht wird, kann man die Zeit halbieren. Es hört sich nach viel an, aber jede Aktivität zählt und Sie können die Zeit auf alle Tage verteilen, wie Sie möchten.

Wenn Sie von Natur aus wenig körperlich aktiv sind, haben Sie einen erheblichen gesundheitlichen Nutzen, wenn Sie durchschnittlich 20 Minuten täglich moderat körperlich aktiv sind. Dies bedeutet, dass Sie sich ein wenig anstrengen und etwas schwerer atmen müssen. Wenn Sie die Intensität so erhöhen, dass die Aktivität anstrengend wird (Sie atmen viel mehr als gewöhnlich), können 10 Minuten pro Tag ausreichen.

Die besten gesundheitlichen Auswirkungen erhalten Sie wahrscheinlich, wenn Sie jede Woche Aktivitäten mit hoher Intensität und moderater Intensität kombinieren.

Kraft- und Gleichgewichtstraining

Als Teil der empfohlenen Menge an Aktivität empfiehlt es sich, dass Erwachsene Übungen durchführen, die zu einer erhöhten Muskelkraft in großen Muskelgruppen führen, mindestens zwei Tage pro Woche. Ältere Menschen sollten mindestens 2-3 Mal pro Woche Gleichgewichts- und Krafttraining durchführen, um die körperliche Funktion aufrechtzuerhalten und Stürze zu vermeiden.



Passen Sie Aktivitäten Ihrer Gesundheit und Ihren Fähigkeiten an

Wenn Sie den Empfehlungen aufgrund eines eingeschränkten Funktionsniveaus oder einer verschlechterten Gesundheit nicht folgen können, wird empfohlen, dass Sie so aktiv sind, wie Ihre Fähigkeit und Ihr Gesundheitszustand es zulassen.

Für diejenigen, die viel aktiver sein wollen und können

Um weitere gesundheitliche Vorteile zu erzielen, können Sie täglich mehr als 45 Minuten moderat intensive körperliche Aktivität oder etwa 20 Minuten hochintensive körperliche Aktivität ausführen, oder eine Kombination aus moderater und hoher Intensität.

Vier Hauptempfehlungen zur körperlichen Aktivität für Erwachsene und ältere Menschen

1. Seien Sie im Alltag regelmäßig körperlich aktiv.

- Jede Minute zählt, auch leichte körperliche Aktivität.

2. Seien Sie für mindestens 2,5 bis 5 Stunden pro Woche mäßig körperlich aktiv.

- Das entspricht etwa 20-40 Minuten pro Tag und Sie können es auf die Tage verteilen, wie Sie möchten. Jede Minute zählt. Wenn das Aktivitätsniveau auf hohe Intensität oder Anstrengung erhöht wird, kann die Zeit halbiert werden. Für viele ist eine Kombination üblich.
- Wenn dies mehr ist, als Sie derzeit tun können, tun Sie einfach, was Sie können.
- Als Teil Ihrer wöchentlichen körperlichen Aktivität sollten Sie an zwei oder mehr Tagen pro Woche Übungen durchführen, die zu erhöhter Muskelkraft in großen Muskelgruppen führen. Wenn Sie über 65 Jahre alt sind, sollten Sie auch Gleichgewichtstraining durchführen, um die körperliche Funktion aufrechtzuerhalten und Stürze zu vermeiden.

3. Seien Sie aktiver als empfohlen, um weitere gesundheitliche Vorteile zu erzielen.

- Erwachsene und ältere Menschen können täglich körperliche Aktivität von mehr als 5 Stunden moderater Intensität oder mehr als 2,5 Stunden hoher Intensität ausführen, oder eine Kombination aus moderater und hoher Intensität.

4. Kompensieren Sie mit erhöhter Aktivität, wenn Sie viel sitzen.

- Menschen, die viel sitzen, etwa 8-10 Stunden pro Tag, können die negativen gesundheitlichen Auswirkungen weitgehend durch mehr Aktivität ausgleichen. Zum Beispiel 45 Minuten tägliche Aktivität, die Sie etwas außer Atem bringt, wie schnelles Gehen oder 20 Minuten Training mit hoher Intensität.

Tipps: Wie man Empfehlungen zur körperlichen Aktivität befolgt

Der Rat, moderat oder etwas anstrengende Aktivität für 2,5 bis 5 Stunden pro Woche auszuführen, kann viel klingen. Es entspricht jedoch etwa 20-40 Minuten pro Tag, und viele von uns sind bereits jeden Tag aktiv, ohne darüber nachzudenken. Wenn Sie die Intensität erhöhen, kann die Zeit halbiert werden, eine Kombination ist im Alltag natürlich.

Wie Sie dem Rat folgen, kann auf viele Arten durchgeführt werden. Wichtig ist, dass Sie das finden, was für Sie machbar ist.

Nachfolgend finden Sie Beispiele, wie die Aktivität an einem durchschnittlichen Tag in einer Woche aufgeteilt werden kann:

Etwas anstrengende Aktivität / mäßige Intensität

- Kleine Einheiten im Alltag. Wie z.B. Gassi gehen, zur Bushaltestelle gehen, Treppen steigen, zum Einkaufen gehen und ähnliches, die insgesamt 2,5 Stunden pro Woche ausmachen.
- Eine 20-minütige schnelle Wanderung an jedem Werktag - denken Sie daran, dass Sie ein wenig außer Atem geraten müssen.
- Schnelles Gehen für 20 Minuten zur Arbeit oder nach Hause vier Tage die Woche und etwas anstrengendes Krafttraining für 35 Minuten zweimal die Woche.

Anstrengende Aktivität / hohe Intensität

- Eine 75-minütige Aerobic-Session, die Sie richtig aus der Puste bringt.
- Zwei anstrengende Läufe insgesamt 75 Minuten.

Kombination

- Ein 30-minütiger Lauf, bei dem Sie deutlich außer Atem geraten, zwei Krafttrainings in moderater Intensität von je 30 Minuten und ein 30-minütiger

schneller Abendspaziergang.

- Eine Tanzstunde von 50 Minuten, bei der Sie etwas ins Schnaufen kommen, und ein 50-minütiger Lauf mit hohem Puls und schnellem Atmen.
- Drei Sitzungen mit kombiniertem Kraft- und Ausdauertraining für 50 Minuten.
- Eine Einheit Radfahren, Skifahren, Schwimmen oder Tanz für 100 Minuten mit mittlerer Intensität und eine 25-minütige Intervall-Trainingseinheit mit hoher Intensität.

Wenn dies mehr ist, als Sie derzeit tun können, tun Sie einfach, was Sie können. Jede Aktivität zählt. Ein Mini-Plan zur Steigerung der Aktivität kann wie folgt aussehen:

- 5-minütige tägliche Spaziergänge in der ersten Woche
- 10 Minuten in der zweiten und dritten Woche
- 15 Minuten in der vierten Woche

Dann werden Sie Fortschritte machen und gute Leistung erbringen. Erhöhen Sie die Intensität nach und nach.



Kompensieren Sie mit erhöhter Aktivität, wenn Sie viel sitzen

Langes Sitzen mit seinen negativen gesundheitlichen Auswirkungen lässt sich weitgehend durch mehr Aktivität wettmachen. 45 Minuten täglich, wie schnelles Gehen oder 20 Minuten Training mit hoher Intensität, können langes Sitzen ausgleichen. Wenn Sie effektiv trainieren, können Sie mit weniger Aktivität mit hoher

Intensität auskommen. Oder eine Kombination von Aktivitäten mit moderater oder hoher Intensität.

Damit dies machbar ist, verteilen Sie die Aktivitäten über die Woche oder sammeln Sie sie in längeren Einheiten, wie zum Beispiel einer langen Bergwanderung. Denken Sie daran, dass jede Aktivität zählt, auch die kurzen Spaziergänge.

7. Tipps zum Abnehmen und Halten des Gewichts

Für die meisten Menschen liegt der Schlüssel zum dauerhaften Abnehmen in guten Gewohnheiten sowie einer guten Unterstützung und Hilfe von Familie und Freunden. Es ist wichtig, Veränderungen vorzunehmen, die Sie auf lange Sicht beibehalten können.

Bevor Sie mit dem Abnehmen beginnen, sollten Sie darüber nachdenken und planen, was Sie nach Erreichen Ihres Wunschgewichts tun werden. Das Wichtigste ist, dass Sie nicht in alte Gewohnheiten zurückfallen und genauso viel essen wie zuvor. Um das Gewicht zu halten, ist es wichtig, dass Sie die guten Gewohnheiten beibehalten, die Sie eingeübt haben.

Tägliche körperliche Aktivität ist von großer Bedeutung, um das Gewicht nach der Gewichtsabnahme zu halten. Sie verbrauchen Energie, erhalten oder erhöhen Muskelmasse und erzielen die allgemeine gesundheitliche Wirkung, die körperliche Aktivität bietet. Aktivität wirkt sich auch auf Energie und Stimmung aus, verbessert den Schlaf und die Appetitkontrolle und damit das Essverhalten.

Hier sind einige Tipps, die sowohl zum Abnehmen als auch zum Halten des Gewichts nach dem Abnehmen nützlich sein können.

1. Kennen Sie Ihr Gewicht

Machen Sie sich mit Ihrem Gewicht vertraut und verfolgen Sie die Gewichtsentwicklung. Sie müssen sich nicht täglich wiegen, aber regelmäßiges Wiegen im Laufe der Zeit gibt Ihnen eine gute Vorstellung davon, ob Sie in Energiegleichgewicht sind. (siehe früher im Dokument.)

2. Folgen Sie den Ernährungsempfehlungen

(siehe oben)

3. Essen Sie mehr rohes und grünes Gemüse

Nahrungsmittel mit relativ wenigen Kalorien und viel Ballaststoffen, wie:

- Gemüse
- Obst und Beeren
- Vollkorn-Getreideprodukte

Diese können ein stärkeres Sättigungsgefühl als Nahrungsmittel mit viel Fett oder Zucker vermitteln.

Auf diese Weise kann das Essen von mehr "rohem und grünem" Gemüse dazu beitragen, dass Sie bei derselben Menge an Nahrungsmitteln weniger Kalorien zu sich nehmen. Denken Sie daran, dass leichte Produkte immer noch kalorienreich sein können, auch wenn sie als "leicht" definiert werden. (siehe oben)

4. Seien Sie sich Ihrer Essgewohnheiten bewusst

- Planen Sie Mahlzeiten und was Sie essen werden, um Snacks und Versuchungen zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Tellermodell als Inspiration für Portionen.
- Nehmen Sie sich Zeit beim Essen.
- Lernen Sie zu spüren, wann Sie satt sind.

5. Wählen Sie weniger kalorienreiche Lebensmittel und Getränke

Wenn Sie viel kalorienreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten, Kekse und Snacks sowie viel Limonade, Bier oder Wein zu sich nehmen, können Sie durch einfache Änderungen eine Gewichtszunahme verhindern (siehe oben).

- Beschränken Sie Snacks und Süßigkeiten auf einen Tag pro Woche. Alternativen zu süßen Snacks können Obst und Beeren sein.
- Ersetzen Sie Limonade und andere zuckerhaltige Getränke durch Wasser, Kaffee und Tee oder gegebenenfalls zuckerfreie Limonade und Getränke.
- Trinken Sie weniger Wein und Bier.
- Wechseln Sie zu alkoholfreien Alternativen.
- Trinken Sie Wasser als Durstlöscher.
- Wählen Sie fettarme / fettfreie Milch in Kaffeegetränken wie Latte, Cappuccino usw.

6. Überprüfen Sie die Nährwertangaben auf Kalorien, Fett und Zucker

- Wählen Sie Lebensmittel mit wenig Zucker und gesättigtem Fett.
- Ein durchschnittlicher Kaloriengehalt von etwa 525 kJ (125 kcal) pro 100 Gramm gilt als niedriger Kaloriengehalt.

7. Seien Sie körperlich aktiv

Körperliche Aktivität ist wichtig für die Gewichtsregulierung und Aufrechterhaltung guter Gesundheit. (Lesen Sie weiter oben in diesem Artikel mehr über Empfehlungen zur körperlichen Aktivität.)

Regelmäßige körperliche Aktivität mit mindestens 30 Minuten mäßiger Intensität pro Tag reduziert das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit sowie anderen chronischen Krankheiten. Aktivität darüber hinaus hat zusätzliche Wirkungen. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt auch zur Förderung und Aufrechterhaltung guter Gesundheit, besserem Schlaf, besserer Appetitkontrolle und besserem Essverhalten bei.

Wenn Sie abgenommen haben und dieses Gewicht halten möchten, sollten Sie täglich etwa 60 Minuten körperlich aktiv sein, entweder mit moderater oder hoher Intensität, um eine erneute Gewichtszunahme zu vermeiden.

Warum ist es wichtig, das Gewicht zu halten?

Indem Sie ein normales Gewicht aufrechterhalten und körperlich aktiv sind, verringern Sie das Risiko vieler Krankheiten.

Übergewicht und Fettleibigkeit erhöhen das Risiko von unter anderem:

- Diabetes Typ 2
- Bluthochdruck
- Hoher Cholesterinspiegel
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Schlafapnoe
- Krebs
- Asthma

- Muskel- und Gelenkproblemen
- Rückenproblemen
- Gallensteinen
- Inkontinenz
- Demenz
- Psychischen und sozialen Problemen

Viel Erfolg bei Ihrer Gewichtsabnahme!

Lifeness.io

Version 1.0, 19. September 2023

E-mail: contact@lifeness.io

Adresse: Vestregate 33, 9008 Tromsø, Norwegen

Lifeness