



centralmed Gesundheitsteam

## Richtig essen – Genuss pur!

Ein Leitfaden für die richtige Ernährung und gesundes Abnehmen

Central Krankenversicherung AG

[www.central.de](http://www.central.de)

Hansaring 40–50  
50670 Köln  
Telefon +49 (0)221 1636-0  
Telefax +49 (0)221 1636-200  
[www.central.de](http://www.central.de)

# Gesund durch ausgewogene Ernährung



Kennen Sie das Problem? Sie hetzen von Termin zu Termin und zum Essen haben Sie eigentlich gar keine Zeit. Entweder Sie übergehen Ihren Hunger, essen etwas nebenbei oder auf die Schnelle im Imbiss – ohne groß darüber nachzudenken, was und wie viel Sie zu sich genommen haben. Und abends kommt dann das schlechte Gewissen: War das gesunde Ernährung?

Nahrung und Wasser braucht der Mensch genauso wie die Luft zum Atmen. Doch kaum jemand denkt darüber nach, was und wie viel er atmet. Ganz anders beim Essen und Trinken: Fast jeder möchte sich ausgewogen ernähren. Die einen, um gesund zu bleiben, die anderen, um rechtzeitig vor dem Sommer die lästigen Pölsterchen auf den Hüften loszuwerden. Dann versucht es der eine mit Ananas, der andere trinkt eine Woche nur Wasser oder schluckt täglich Pillen. Und kurze Zeit später ist man wieder genauso schwer wie vorher. Kein Wunder, denn wer wirklich langfristig abnehmen möchte, muss ganz anders vorgehen: Nur wer grundsätzlich auf eine ausgewogene Ernährung achtet, kann sein Gewicht dauerhaft reduzieren.

## Inhalt

### Wie sieht eine gesunde und ausgewogene Ernährung aus?

Der Ernährungskreis – eine runde Sache	4
Obst und Gemüse – fünfmal am Tag	5
Mediterrane Kost – eine gelungene Mischung	6

### Ein paar Pfunde zuviel?

Folgen des Übergewichts – das dicke Ende	7
Body-Mass-Index – das Maß der Dinge	9

### Woher kommen die zusätzlichen Pfunde?

Grundumsatz	10
Arbeitsumsatz	10
Kalorienzufuhr durch Essen	11

### Wie verschwinden die Fettdepots wieder?

Crash-Diät und Jojo-Effekt	12
Voller Magen – Leere Versprechung!	12
Den Appetit zügeln	13
Tipps zum Abnehmen	13
Kalorien-/Fettgehalt von Lebensmitteln	14

### Den Pfunden den Laufpass geben

16

# Wie sieht eine gesunde und ausgewogene Ernährung aus?

Der sogenannte Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bietet Ihnen eine einfache Orientierung für eine gesundheitsbewusste Lebensmittelauswahl.

Eine gesunde Ernährung soll abwechslungsreich sein und sicherstellen, dass Nährstoffe, Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe ausreichend zugeführt werden. Die in der Abbildung dargestellten Lebensmittel stehen jeweils stellvertretend für eine ganze Gruppe. Die Größe des Segmentes verdeutlicht das Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander. Eine Lebensmittelauswahl gemäß DGE-Ernährungskreis ist eine verlässliche Grundlage für die Umsetzung einer vollwertigen Ernährung.

## **Der Ernährungskreis – eine runde Sache**

Im Zentrum stehen die Getränke, denn auf ausreichende Flüssigkeitsmengen ist der Körper ganz besonders angewiesen. Dabei sind besonders kalorienarme oder kalorienfreie Getränke zu empfehlen. Bei einer vollwertigen Ernährung stehen pflanzliche Lebensmittel wie Getreideprodukte (vorzugsweise aus Vollkorn), Kartoffeln, Nudeln,



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

Obst und Gemüse im Vordergrund. Ergänzen sollten Sie diese durch fettarme Milchprodukte. Konsumieren Sie Fleisch und Fisch nach Möglichkeit nur in kleinen Mengen etwa zwei bis drei Mal die Woche und gehen Sie sparsam mit Butter, Öl und Bratfett um.

Im Ernährungskreis fehlen Zucker und Salz. Zucker ist in vielen Lebensmitteln, wie Obst und Milch, enthalten. Zusätzlicher Zucker ist deshalb nicht notwendig. Zucker ist, wie auch Alkohol, ein leerer „Kalorienspender“ – ohne Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Auch Salz sollten Sie nur in Maßen genießen.

## **Obst und Gemüse – fünfmal am Tag**

Fünf Portionen Obst und Gemüse sind die tägliche Maßeinheit für Ihre Gesundheit. Denn schon fünfmal Obst und Gemüse am Tag verringern das Risiko, an verschiedenen Krebsarten, Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Gicht zu erkranken. Das belegen zahlreiche Studien.

Nach wie vor wird in Deutschland nicht genug Gemüse und Obst gegessen. Dabei sind Ihrer Fantasie gerade bei Obst und Gemüse keine Grenzen gesetzt: Ob roh oder gegart, als Saft oder Salat, frisch vom Markt oder aus dem Tiefkühlfach – an Obst und Gemüse ist erlaubt, was schmeckt. Beschränkungen gibt es keine, sondern nur eine einfache Regel: Essen Sie jeden Tag mindestens zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse! Die Hände sind dabei das Maß der Dinge: Eine Handvoll entspricht einer Portion!



### **Mediterrane Kost – eine gelungene Mischung**

Ein Ernährungsprinzip, das diese Empfehlungen berücksichtigt, gibt es schon seit Jahrhunderten: die mediterrane Küche. Sie ist traditionell leicht und abwechslungsreich und stützt sich vorwiegend auf frische pflanzliche Produkte. In ihrer Zusammensetzung entspricht sie genau den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung: wenig Fleisch, dafür viel Obst, zahlreiche Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, zudem frischer Fisch und Brot. Süßspeisen werden ausschließlich mit Natursüßen wie Honig hergestellt. Und statt tierischer Fette wird in der mediterranen Küche fast ausschließlich natives, kaltgepresstes Olivenöl verwendet.

## Ein paar Pfunde zu viel?



Der seit mehreren Jahren herrschende Diät-Wahn hat keine Erleichterung gebracht. Übergewicht ist ein Massenphänomen: Nur ein Drittel der Männer in Deutschland bringt Normalgewicht auf die Waage, bei den Frauen sind es etwas weniger als die Hälfte.

Nach jüngsten Erhebungen ist fast jeder fünfte Bundesbürger fettleibig (adipös), trägt also nicht nur ein paar Kilogramm zuviel auf den Rippen, sondern gefährdet sein Wohlergehen. In den USA ist die Fettleibigkeit die zweithäufigste Todesursache. Schon im nächsten Jahr könnten mehr Amerikaner an durch Übergewicht ausgelösten Krankheiten wie Herzleiden und Diabetes sterben als an den Folgen des Tabakkonsums. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hält die Fettleibigkeit in den reichen Industrienationen für einen der fünf häufigsten Auslöser von Krankheiten.

### **Folgen des Übergewichts – das dicke Ende**

Viele Gesundheitsrisiken und Krankheiten entstehen durch Übergewicht. So ist zum Beispiel das sogenannte metabolische Syndrom eine Folge von

Übergewicht: Hierbei handelt es sich um eine Kombination aus Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2. Das metabolische Syndrom führt zur Arteriosklerose, im schlimmsten Fall drohen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Auch Diabetes tritt bei Übergewicht deutlich häufiger auf als bei Normalgewicht. Rund sechs Millionen Deutsche sind bereits an Diabetes erkrankt, bis zum Jahr 2010 rechnen Experten mit zehn Millionen.

Zusätzlich steigt mit dem Übergewicht das Risiko für Gallensteinleiden, Atembeschwerden und nächtliche Atemaussetzer (das sogenannte Schlaf-Apnoe-Syndrom). Schmerzen im Rücken oder Gelenkveränderungen wie Arthrose in der Hüfte oder den Knien treten bei Übergewicht ebenso deutlich häufiger auf wie sexuelle Störungen und sogar bestimmte Krebsformen. Die Unfallgefahr und das Risiko für Komplikationen bei Operationen sind erhöht, die allgemeine Lebenserwartung wird verkürzt.

Um solchen Erkrankungen vorzubeugen, ist die Reduktion des Körpergewichts der erste Schritt.

$$\text{BMI} = \frac{\text{kg}}{\text{m} \cdot \text{m}}$$

**BMI unter 24,9 =  
Normalgewicht**

**BMI 25–29,9 =  
Leichtes Übergewicht**

**BMI 30–39,9 =  
Übergewicht (Adipositas)**

**BMI über 40 =  
Massives Übergewicht**

## Tailienmessung:

Anlegen des Maßbandes zwischen Beckenkamm und unterem Rippenbogen. Die Messung sollte im Stehen und mit freiem Oberkörper erfolgen.

## Body-Mass-Index – das Maß der Dinge

Mit dem sogenannten Body-Mass-Index (BMI) können Sie ganz einfach feststellen, ob Sie übergewichtig sind. Dieser errechnet sich aus dem Körpergewicht (in kg) und der Körpergröße (in m) über nebenstehende Formel.

Liegt der Wert unter 25, können Sie sich zurücklehnen: Sie haben definitiv kein Übergewicht.

Zwischen 25 und 30 haben Sie Übergewicht. In diesem Bereich steigt bereits das Risiko für Folgeerkrankungen, besonders wenn Bluthochdruck, Diabetes oder andere Erkrankungen vorliegen. Zusätzlich besteht die Gefahr, dass der BMI noch weiter steigt. Sie sollten unbedingt versuchen, einen BMI von unter 25 zu erreichen.

Ab einem BMI von 30 spricht man von Übergewicht (Adipositas), ab 40 sogar von massivem Übergewicht. In diesen Bereichen steigt das gesundheitliche Risiko drastisch.

Nicht nur der BMI alleine, sondern auch die Art der Fettverteilung im Körper beeinflussen das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen und Diabetes. Vor allem das innere Bauchfett gilt als wichtiger Risikofaktor für Gefäßerkrankungen und Stoffwechselstörungen.

Äußerlich sichtbares Zeichen für das innere Bauchfett ist der Bauch- oder Taillenumfang. Ein erhöhtes Risiko besteht bei Frauen mit einem Taillenumfang über 80 cm und bei Männern über 94 cm.

# Woher kommen die zusätzlichen Pfunde?

Ursache für Übergewicht ist eine sogenannte positive Energiebilanz: Das heißt, es werden mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht. Dabei setzt sich der Energiebedarf aus dem Grundumsatz und dem Arbeitsumsatz zusammen.

## Grundumsatz

Selbst im Schlaf verbraucht unser Körper Energie, um die lebenswichtigen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Dieser Basisenergiebedarf in Ruhe wird auch als Grundumsatz bezeichnet. Errechnet wird er nach nebenstehender Faustformel.

## Arbeitsumsatz

Zusätzlich zum Grundumsatz benötigen wir Energie für die Muskelarbeit. Dieser sogenannte Arbeitsumsatz kann sehr unterschiedlich ausfallen. Natürlich verbraucht ein Bauarbeiter wegen der starken körperlichen Aktivität mehr Energie als ein Büroangestellter. Die körperliche Aktivität wird als sogenannter PAL-Wert („physical activity level“) mit dem Grundumsatz multipliziert. Eine überwiegend sitzende Tätigkeit erhöht den Grundumsatz um den Faktor 1,3 bis 1,6. Kellnerinnen oder Verkäuferinnen, die viel gehen oder stehen,

**Grundumsatz =  
1 Kilokalorie (kcal)  
pro Kilogramm Körpergewicht  
und pro Stunde**

**Dies ergibt für einen  
70 kg schweren Menschen  
einen Grundumsatz von  
70 kcal x 24h =  
1.680 kcal pro Tag.**

## Multiplikationsfaktoren für den Arbeitsumsatz

**Sitzen im Büro: 1,3–1,6**  
**Joggen: 6–33**  
**Stehen: 1,8–3,7**  
**Transport: 3–12**

Dies ergibt für einen 70 kg schweren Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit einen Energiebedarf von 2.184 kcal/Tag (Grundumsatz x 1,3 = 1.680 kcal x 1,3 = 2.184 kcal)

können ihren Grundumsatz mit 1,8 bis 3,7 multiplizieren. Menschen, die sich beruflich wenig körperlich anstrengen, aber in der Freizeit viel Sport treiben, können den PAL-Wert auch stundenweise anrechnen.

#### Kalorienzufuhr durch Essen

Energie gewinnt der Körper aus der Nahrung durch Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate. Dabei enthält ein Gramm Fett etwa neun Kilokalorien (kcal), Kohlenhydrate und Eiweiß hingegen nur etwa vier kcal pro Gramm. Zudem können Nahrungsfette am besten in Körperfett umgewandelt werden.

Um zu errechnen, wie viele Kalorien man tatsächlich aufgenommen hat, muss man alle Mahlzeiten zusammenrechnen. Hierbei können Kalorientabellen und ein Ernährungstagebuch helfen. Von dieser Summe müssen dann zehn Prozent abgezogen werden. Denn rund zehn Prozent der Lebensmittel braucht der Körper für die sogenannte Thermogenese, also zur Verbrennung und Verwertung der Nahrung.

Zieht man von dieser Energiezufuhr den Energiebedarf ab, ergibt sich die Energiebilanz. Ist sie ausgeglichen, verändert sich das Körpergewicht nicht. Ist die Energiebilanz positiv, wurden mehr Kalorien aufgenommen als benötigt wurden. Diese Kalorien werden in Notreserven in Form von Fettdepots gespeichert: Übergewicht droht.

## Wie verschwinden die Fettdepots wieder?

Der vermeintlich einfachste und schnellste Weg, in kürzester Zeit die Pfunde purzeln zu lassen: Ein paar Tage Ernährung auf Sparflamme und die Hose sitzt wieder. Aber schon nach kurzer Zeit ist das Gewicht wieder auf dem alten Niveau oder sogar noch darüber.



### Crash-Diät und Jojo-Effekt

Während der Crash-Diät verliert der Körper nämlich zunächst viel Wasser, die Pfunde schmelzen scheinbar. Zusätzlich passt er sich aber an die verringerte Kalorienzufuhr an und baut Muskelmasse ab statt der eigentlich beabsichtigten Fettmasse. Wird dann nach den Diättagen wieder in gewohnter Weise geschlemmt, setzt der Körper die angebotenen Kalorien sofort in Form von Fett wieder an. Auch bei einseitigen Diäten wie z. B. einer Eier-, Kartoffel- oder Brotdiät schlägt der Jojo-Effekt meist unerbittlich zu. Zudem kann es während einer solchen Diät zu einem Mangel an bestimmten Nährstoffen kommen.

### Voller Magen – Leere Versprechung!

Wie aber erkennt man sinnvolle Diäten? Generell gilt: Eine Diätbeschreibung, die eine schnelle, problemlose Gewichtsabnahme ohne zusätzliche körperliche Aktivität verspricht, sollte kritisch hinterfragt werden. Ebenso sind Angebote nicht seriös, die keine Änderung des Essverhaltens notwendig machen oder vollmundige Versprechungen geben – wie z. B. „Fünf Pfund weniger in nur drei Tagen“. Auch bei Werbung mit Erfolgsgarantien, „Vorher“/„Nachher“-Bildern oder Zitaten, welche die „phänomenalen“ Diäterfolge untermauern

sollen, ist Vorsicht geboten. Denn Abnehmen ist in der Tat leicht. Aber das Gewicht dann dauerhaft zu halten, ist ohne eine grundsätzliche Ernährungsumstellung nicht möglich.

### Den Appetit zügeln

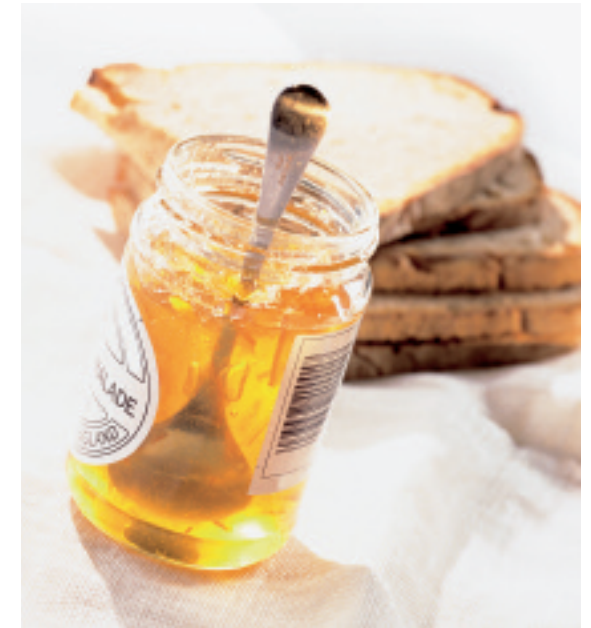
Wer behauptet, dass er während einer Diät keinen Hunger oder Appetit verspüre, flunkert. Selbstverständlich lässt sich der Appetit auch auf natürliche Weise zügeln. Dennoch sollten Sie darauf achten, sich von liebgewonnenen Gewohnheiten zu verabschieden. Der Schokoriegel zwischendurch oder die Chips vor dem Fernseher unterlaufen jedes Vorhaben, Gewicht zu reduzieren. Wenn zwischen den Mahlzeiten der Magen rumort, sollten Sie daher auf kalorienreduzierte Alternativen zurückgreifen. Eine Gemüsesuppe etwa sättigt, ohne sich „auf den Hüften“ bemerkbar zu machen. Eine Studie hat ergeben, dass Menschen, die vor der Mahlzeit eine Suppe essen, beim Hauptgericht bis zu einem Viertel weniger essen. Und statt der geliebten Chips sollten Sie auf Gemüsestreifen oder Obst zurückgreifen. Dennoch gilt: Wer die Ernährung dauerhaft umstellt, muss nicht hungern. Kleine „Sünden“ wie ab und zu mal ein Stück Schokolade sind erlaubt. Die Pfunde purzeln dann zwar nicht ganz so schnell, bleiben aber dauerhaft verschwunden.

### Tipps zum Abnehmen

- Ersetzen Sie tierische Fette durch pflanzliche Fette wie zum Beispiel Oliven- oder Kürbiskernöl.
- Für eine fettarme Salatsauce können Sie die Hälfte des Öls durch Gemüsebrühe ersetzen.
- Statt zu Süßigkeiten, greifen Sie lieber zu süßem Obst.
- Essen Sie statt Weißmehl-Produkten (Toastbrot, Brötchen, etc.) ballaststoffreiche Vollkornprodukte.
- Mehrere kleine Mahlzeiten verhindern „Heißhungerattacken“.
- Trinken Sie bei „Heißhungerattacken“ erst einmal ein Glas Wasser, um festzustellen, ob Sie eventuell nur Durst haben.
- Ganz wichtig: Bewegen Sie sich viel und treiben Sie Sport! So verbrauchen Sie mehr Energie, und das hilft ebenfalls beim Abnehmen.

# Auf versteckte Fette achten!

Wer abnehmen möchte, sollte fettarm oder fettreduziert essen. Bei den vielen versteckten Fetten in Lebensmitteln ist das aber nicht so einfach. Die wenigsten wissen, wie viel Fett in welchem Lebensmittel steckt. Dabei gibt es für viele Produkte eine fettarme Alternative.



	Lebensmittel	Kalorien	Fettgehalt
	Blauschimmelkäse 70 %ig, 30 g	140 kcal	13 g Fett
<b>Alternative:</b>	Camembert 10 %ig, 30 g	35 kcal	1 g Fett
	Butterkäse 60 %ig, 30 g	125 kcal	10 g Fett
<b>Alternative:</b>	Edamer 10 %ig, 30 g	40 kcal	2 g Fett
	Crème fraîche 30 g	120 kcal	12 g Fett
<b>Alternative:</b>	Saure Sahne 30 g	40 kcal	4 g Fett
	Ente 150 g	348 kcal	24 g Fett
<b>Alternative:</b>	Hähnchenbrustfilet 150 g	156 kcal	1 g Fett
	Erdnüsse, geröstet, gesalzen, 50 g	300 kcal	25 g Fett
<b>Alternative:</b>	Popcorn, gesalzen 50 g	166 kcal	2 g Fett
	Fischstäbchen 5 Stück, 150 g	300 kcal	21 g Fett
<b>Alternative:</b>	Schollenfilet 150 g	120 kcal	2 g Fett
	Gemüsecremesuppe 250 ml	235 kcal	22 g Fett
<b>Alternative:</b>	Klare Gemüsebrühe 250 ml	10 kcal	0 g Fett
	Hering 150 g	315 kcal	21 g Fett
<b>Alternative:</b>	Seelachs 150 g	130 kcal	1 g Fett

	Lebensmittel	Kalorien	Fettgehalt
	Lammkotelett 150 g	522 kcal	48 g Fett
<b>Alternative:</b>	Schweinekotelett 150 g	200 kcal	8 g Fett
	Mayonnaise 80 %ig, 25 g	186 kcal	21 g Fett
<b>Alternative:</b>	Joghurt-Salatcreme 25 g	45 kcal	3 g Fett
	Nuss-Nougat-Creme 20 g	105 kcal	6 g Fett
<b>Alternative:</b>	Konfitüre 20 g	45 kcal	0 g Fett
	Pommes frites, 150 g	435 kcal	22 g Fett
<b>Alternative:</b>	Pellkartoffeln 150 g	105 kcal	0 g Fett
	Sahnejoghurt 150 g	185 kcal	15 g Fett
<b>Alternative:</b>	Magerjoghurt 150 g	65 kcal	0–0,2 g Fett
	Sahnetorte 120 g	365 kcal	25 g Fett
<b>Alternative:</b>	Obstkuchen 120 g	204 kcal	5 g Fett
	Salami 30 g	160 kcal	14 g Fett
<b>Alternative:</b>	Lachsschinken 30 g	40 kcal	1 g Fett
	Schokoladenmüsli 50 g	200 kcal	6 g Fett
<b>Alternative:</b>	Ballaststoffmüsli 50 g	150 kcal	2 g Fett

## Den Pfunden den Laufpass geben

Um überflüssige Pfunde wieder loszuwerden, muss eine negative Energiebilanz erreicht werden: einerseits durch eine verminderte Kalorienzufuhr, andererseits durch einen gesteigerten Kalorienverbrauch.

Wer langfristig abnehmen will, muss nicht nur seine Ernährung umstellen, sondern zusätzlich Sport treiben – darüber sind sich Mediziner und Experten einig. Und das nicht nur während der Diät, sondern dauerhaft.

Regelmäßige Bewegung sorgt dafür, dass die Körperflüssigkeiten schneller durch den Körper transportiert und die Zellen rascher erneuert werden. Zudem kann durch körperliche Aktivität der Energieverbrauch erhöht werden. Durch regelmäßiges Training wandelt sich der Körper allmählich um – weg von Fettrollen, hin zu Muskelmasse. Dann steigt auch der Grundumsatz: Die Muskelzellen verbrauchen auch in Ruhe mehr Energie als Fettzellen. Zudem verfällt man nach der Diät nicht so schnell in alte Essrituale, da der gesamte Lebensrhythmus zugunsten der Bewegung umgestellt wird.



Besonders geeignet für Übergewichtige sind Bewegungsarten, die die Gelenke und Knochen entlasten. Hierzu zählen Schwimmen, Fahrradfahren und „Walken“. Es sollte jedoch eine Grundregel beachtet werden: langsam anfangen und sich nicht zu viel auf einmal zumuten. Lieber etwas mäßiger, dafür aber regelmäßig. Bewegung kann aber auch einfach in den Alltag integriert werden: Nehmen Sie lieber die Treppe anstelle des Fahrstuhls. Treppensteigen trainiert die Oberschenkel und das Herz-Kreislauf-System. Wer vom Auto auf das Fahrrad umsteigt, schont nicht nur die Umwelt und spart Geld, sondern erspart sich auch die lästige Parkplatzsuche. Wer dennoch auf das Auto angewiesen ist, kann auch schon einmal bewusst einen entfernteren Parkplatz nehmen.

**Mit Bewegung und gesunder Ernährung können Sie Ihr Gewicht dauerhaft reduzieren – aber nur, wenn Sie den neu gewonnenen Lebensstil auch auf Dauer beibehalten.**