

Literaturempfehlungen:

Die Dickmacher

Renate Künast, Riemann-Verlag, München

Fettfalle Supermarkt

Dr. med. Thomas Ellrott und Birgit Ellrott, Umschau-Verlag, Paderborn

Kalorien mundgerecht

Umschau-Verlag, Paderborn

Dickmachern auf der Spur



Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR)

Westerwald-Osteifel
Ernährungsberatung

Bahnhofstr. 32

56410 Montabaur

Tel. 02602/9228-0

E-mail: dlr-ww-oe@dlr.rlp.de

Internet: www.dlr-westerwald-osteifel.rlp.de

Anette Feldmann-Keunecke

Tel. 02602/9228-47

anette.feldmann-keunecke@dlr.rlp.de

Informationen zu einer gesunden Ernährung und Qualitätsbewussten Lebensmittelauswahl finden Sie auch auf unserer Internetseite:

www.ernaehrungsberatung.dlr.rlp.de

Einkaufs- und Verhaltenstipps:

- **Gehen Sie nie hungrig einkaufen** (am besten nach dem Essen). Das macht Appetit auf „schnelle Energie“ wie Schokolade, Kekse oder Kuchen.
- **Überprüfen Sie** vor dem Einkauf **Ihre Vorräte** und überlegen Sie gut: Was soll am nächsten Tag auf den Tisch?
- Gehen Sie **nur mit Einkaufsliste** ins Geschäft und kaufen Sie möglichst nur das, was auf der Liste steht.
- Schauen Sie beim Einkauf genau aufs Etikett und den Fettgehalt. Die **Zutatenliste** informiert über die Zusammensetzung des Lebensmittels. Die Zutaten sind in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils aufgelistet. Zusätzlich kann eine Nährwertangabe Aufschluss geben.
- Kaufen Sie für sich **nur fettarme Lebensmittel**. Was „dick“ macht, bleibt im Regal.
- **Für den Appetit auf Süßes** greifen Sie lieber zu : **Obst**, Rosinen, getrocknete Aprikosen, Puffreis, Popkorn oder Kaugummi.
- **Trinken Sie täglich mindestens 2 l kalorienfreie** oder **-arme Flüssigkeit**.
- Steigern Sie ihre Bewegung im Alltag.
- Treiben Sie 1-3 mal wöchentlich mindestens 1/2 Stunde Sport.

Faustregel für eine gesunde Ernährung

- **Reichlich:** pflanzliche Lebensmittel und kalorienarme Getränke
- **Mäßig:** tierische Lebensmittel

Kalorien und Fettgehalt von Beilagen		
Lebensmittel	Kalorien	Fett in g
Salzkartoffeln, 250 g	170	0,25
Bratkartoffeln, 200 g	235	13,4
Kroketten, 5 Stück a, 20 g	150	7,6
Kartoffelklöße, 1 Stück a, 100 g	90	1,7
Kartoffelpüree, 150 g	160	8,5
Kartoffelpuffer, 2 Stück a, 100 g	305	14,1
Semmelknödel, 2 St. a, 50 g	175	3,9
Pommes frites, Backofen, 150 g	185	7,7
Pommes frites, frittiert, 150 g	435	21,7
Kartoffelsalat mit Dressing, 135 g	145	8,3
Nudeln gekocht, 125 g	185	1,4
Vollkornnudeln gekocht, 125 g	175	1,3
Spätzle, 150 g	210	1,7
Reis, gekocht 150 g	140	0,3
Naturreis, gekocht 150 g	170	1,2
Risotto, 200 g	280	6,9
Hefeklöße, 1 Stück a, 90 g	250	7,8

Dickmachern auf der Spur

50 Prozent der Deutschen sind übergewichtig, weil die Energiezufuhr höher ist als der -verbrauch. Übergewicht ist bei den Erwachsenen ein altbekanntes Problem und Schuld für viele ernährungsbedingte Krankheiten wie Störungen des Fettstoffwechsels, Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen, Herz- und Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, Gefäßverkalkung oder Diabetes Typ 2. Alarmierend ist allerdings auch das Übergewicht bei den Kindern und Jugendlichen. Jedes fünfte Kind ist mittlerweile übergewichtig, und es nimmt nicht nur der Anteil dicker Kinder zu, auch das Übergewicht in den einzelnen Fällen steigt. 60 Prozent der übergewichtigen Jugendlichen werden auch übergewichtige Erwachsene.

Ursache für Übergewicht

Die Ursache für Übergewicht ist in 1. Linie eine **unausgewogene Energiebilanz**. Wir essen zu viel, zu fett und zu süß. Auf der anderen Seite der Bilanz stehen zu wenig Bewegung, Alter, Geschlecht, Muskelmasse und Veranlagung.

Energiezufuhr

Energieverbrauch



Mangelnde Bewegung ist ein weit verbreitetes Phänomen. Ohne zusätzliche Bewegung ist ein Abnehmen nur schwer möglich. Statt eines gewünschten Fettabbaus baut der Körper Muskeln ab, erst später geht

Was ist Übergewicht?

Übergewicht ist ein über das Normalmaß hinausgehende Erhöhung des Körpergewichts. Es gibt zwei Berechnungen:

1. Berechnung des Broca-Indexes:

$$\text{Normalgewicht} = \text{Körpergröße in cm minus } 100$$

- Vorteil:** - leicht zu rechnen
Nachteil: - fester Richtwert ohne Schwankungsbreite
 - nur für Durchschnittsgrößen (160—180 cm) geeignet
 - berücksichtigt nicht die Körperzusammensetzung

2. Berechnung nach Body-Mass-Index (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße}}$$

- Vorteil:** - für (nahezu) alle Körpergrößen geeignet
Nachteil: - komplizierte Rechnung
 - berücksichtigt nicht die Körperzusammensetzung

Das „wünschenswerte“ BMI hängt vom Alter ab:

Alter	BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
>64	24-29

„Anstatt“-Liste für Ihren Einkauf

Gemüse/Obst	Gemüsekonserven	frisches oder tiefgefrorenes Gemüse
	Fertiggemüsegerichte	selber zubereiten
	Schnittsalat fix und fertig	lose Frischware
Milch, Milchprodukte	Sahnequark, Sahne, Eiscreme, Creme fraiche	Magerquark, Joghurt, Fruchteis, Saure Sahne
	Käse 15-30 % Fett	Käse bis 15 % Fett, Kochkäse, Handkäse, körniger Frischkäse
	Butter	Frischkäse, Mager-oder Kräuterquark, Senf, Tomatenmark, Tomatenketchup
Fleisch und Wurstwaren	Wurst mit 20-50 % Fett, Leberwurst, Teewurst, Knackwurst, Streichmettwurst, Mortadella, Jagdwurst, Mettwurstchen	Wurst bis 20 % Fett, Kochschinken, Bierschinken, Rohschinken, Fleisch in Aspik, Puten- oder Hähnchenbrustfilet, Kassleraufschnitt, Cornet beef Geflügelfleisch ist magerer als Fleisch von Schwein oder Rind.
Fette und Öle	auf versteckte Fette achten, tierische Fette	pflanzliche Fette in Maßen
Süßigkeiten und Snacks	mit Schokolade, Nüssen, Buttergebäck, Chips, hohen Zuckergehalten	Bitterschokolade, kleine Portionen wählen, Obst

„Anstatt“-Liste für Ihren Einkauf

Getränke	Cola, Fanta, Limonaden	Fruchtsaftschorlen, Sirup mit Wasser
	Fruchtsaftgetränk, -nektar	Fruchtsäfte mit Wasser mischen, 1:1 oder 1:2
	Eistee	Eistee selber machen, 1:1:1, Tee, Fruchtsaft, Wasser
Getreideprodukte/ Kartoffeln	Weißbrot, weiße Brötchen	Vollkornbrot, Vollkornbrötchen
	Croissants	Hefengebäck, Vollkornbrötchen
	Gesüßte Frühstücksflocken, Smacks, Pops, Cornflakes usw.	Haferflocken, ungesüßte Mischungen mit Trockenobst
	Kekse	Zwieback, Knäckebrötchen
	süße Teilchen	Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig
	Kartoffelchips	Laugenbrezel, Salzstangen
	Frittierte Pommes frites	Fettreduzierte Backofenpommes, Ofenkartoffeln, Vollkornreis, Kartoffeln, Vollkornnudeln
	Salamipizza	Gemüsepizza
	Fertig-Lasagne	Lasagne selber machen
	Nudeln, Reis	Vollkornnudeln, Vollkornreis

Die Hauptnährstoffe liefern Energie

- 1 g Kohlenhydrate 4 kcal
- 1 g Eiweiß 4 kcal
- 1 g Fett 9 kcal
- 1 g Alkohol 6 kcal

Bei **gleicher Gewichtsmenge liefert Fett doppelt so viel Energie** wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Wir essen im Durchschnitt **30 % zu viel Fett**.

Allerdings geht es nicht ganz ohne Fett, denn Fette:

- liefern lebenswichtige Vitamine und Fettsäuren
- bilden Fettpolster gegen Druck und Stoß
- sind wichtige Energielieferanten und Energiespeicher.

Nur **zu viel Fett macht fett**

Energiebedarf (in kcal/Tag) bei geringer körperlicher Aktivität

Alter in Jahren	Mädchen/Frauen	Jungen/Männer
1-4	1000	1100
4-7	1400	1500
7-10	1700	1900
10-13	2000	2300
13-17	2200	2700
17-25	2200	2600
25-50	2000	2600
50-65	1900	2400
65 und älter	1700	2200

Vorsicht Fettfallen

Fette in Ölen, Streichfetten und fettem Fleisch sind für uns gut sichtbar und messbar. Doch **Vorsicht bei versteckten Fetten** in Käse, Wurst und Fertigprodukten. Wissen Sie immer wie viele Fette darin sind? **Achten Sie genau auf die Verpackungsangaben!**

Fettfalle Käse



- Käse enthält bis zu 40 % Fett absolut
- Fettangaben in **Fett i.Tr.** oder **Fett absolut**

Faustregel für die Berechnung:

„Fett i.Tr.“ heißt „Fett in der Trockenmasse“ nach Entzug aller Flüssigkeit. **Fett i.Tr.-Angabe geteilt durch 2 ergibt ungefähr den Fettgehalt absolut.**

- x 0,3 bei Frischkäse
- x 0,5 bei Weichkäse
- x 0,6 bei Schnittkäse
- x 0,7 bei Hartkäse

Beispiel:

Gouda: 45 % Fett i.Tr. = ca. 27 % Fett absolut
Camembert: 45 % Fett i.Tr. = ca. 22,5 % Fett absolut

Fettarme Sorten sind:

Kochkäse, Handkäse, körniger Frischkäse

Fettspartipps:

- Käse dünner schneiden
- Streichfett unter fettreichem Käse weglassen
- Fettarme Varianten bevorzugen

Sind Light-Produkte wirklich leicht?

In den Supermärkten werden jede Menge fettreduzierte und zuckerfreie Produkte in der „Light-Variante“ angeboten. Die meisten sind empfehlenswert.

Aber ...

- **Nicht immer reicht die Fettreduktion** aus für die Bezeichnung „leicht“. Es sollte nie mehr als 5-7 % Fett enthalten sein. Daher genau auf der Zutatenliste nachlesen. Oft sind die Produkte nicht den Aufpreis wert.
- **Süßstoffe steigern den Appetit** und damit den Verzehr. Saccharin wird z.B. als Masthilfsmittel bei Ferkeln, Kälbern und Schafen eingesetzt.
- **Süßstoffe fördern** die Ausschüttung von Insulin, und somit **das Hungergefühl**. Der Fettabbau wird gehemmt.
- **„Diät“ heißt nicht „Schlankmacher“**. Diätprodukte sind speziell für Diabetiker, die Glukose meiden müssen. Produkte mit Austauschzuckern können die gleiche Menge Energie enthalten.
- **Wenig Fett kann vermehrt Zucker bedeuten**. Fette sind auch Geschmacksträger, die der Gaumen und die Zunge vermissen. Zucker wird als Geschmacksverstärker zugesetzt.
- **Zucker hat viele Namen**, neben Glukosesirup auch Honig, Traubenzucker, Dextrose, Fructose, Maltose usw.. Bei „ohne Zucker“ ist oft nur der Haushaltszucker weglassen worden. Achten Sie auf die Endung „-ose“ oder „-sirup“. Die Zutatenliste klärt auf.

Kilos runter, Kilos rauf - der gefürchtete Jojo- Effekt

Viele Menschen haben schon die Erfahrung gemacht, dass die während einer Diät mühsam abgehungerten Kilos sich schnell wieder ansammeln und noch mehr dazu kommen.

Warum ist das so?

Durch die Kalorienreduktion im Rahmen einer Diät werden die Fettreserven angegriffen. Der Abbau der Fettdepots signalisiert dem Körper eine „Notzeit“. Der Organismus stellt auf Sparen um und senkt den Grundumsatz, dies um so stärker je mehr Kalorien bei der Diät jeden Tag eingespart werden. Neben dem Körperfett wird auch Muskelgewebe zur Energiegewinnung herangezogen, wodurch der Grundumsatz zusätzlich sinkt, denn Muskelgewebe ist stoffwechselaktiver als Fettgewebe.

Auch nach Ende einer erfolgreichen Diät besteht dieser niedrige Grundumsatz zunächst weiter. Es kann bis zu acht Wochen dauern, bis sich der Körper wieder an eine höhere Kalorienzufuhr angepasst hat.

Wer nach der Diät wie vorher isst, hat schnell sein altes Gewicht wieder erreicht und häufig noch einige Kilos dazu.

Der Körper nutzt die Chance, die geleerten Fettdepots für eine neue mögliche „Notzeit“ aufzufüllen.

Dieser Effekt ist besonders ausgeprägt bei starker Kalorieneinschränkung.

Fazit: Man kann dem Jojo - Effekt entgegen wirken:

- Keine Crash - und Extrem - Diäten!
- Gewichtsabnahme langfristig anstreben durch Kalorieneinsparung ca. 500 kcal pro Tag!
- Gleichzeitig gesunde Essgewohnheiten lernen und auch nach der Diät beibehalten!
- Nach der Diät die Kalorienzufuhr nur langsam erhöhen!
- Die Diät immer mit einem „Bewegungsprogramm“ koppeln! Bewegung und Sport bremsen den Muskelabbau, unterstützen langfristig den Aufbau von Muskulatur, aktivieren den Grundumsatz und beeinflussen auch das Wohlbefinden positiv!

Fettfalle Wurst



- Fettgehalte liegen zwischen 20 und 50 %
- Das Auge als Fettdetektiv versagt bei allen Sorten, die fein „gecuttert“ sind.

Fettarme Sorten sind:

Kochschinken, Bierschinken, Rohschinken, Fleisch in Aspik, Puten- oder Hähnchenbrustfilet, Kassleraufschnitt

Fettspartipps:

- Wurstscheiben dünner schneiden
- fettarme Varianten auswählen
- Geflügelfleisch ist fettärmer als Fleisch von Schwein oder Rind

Fettfalle Soße



in Fertiggerichten oder Salaten mit:

- Sahne
- Mayonnaise
- Remoulade

Fettarme Soßen mit:

- Joghurt
- Tomatensoße

Fettspartipps:

- oft lieber eine rote als eine weiße Soße

Fettfalle Süßigkeiten und Snacks



mit

- Schokolade
- Nüssen
- Buttergebäck
- Chips

Achtung: Sie enthalten oft zusätzlich viel Zucker!

Fettarme Sorten:

- Salzstangen
- Popcorn
- Apfelchips

Fettspartipps:

- kleine Verpackungen auswählen
- bei „Süß-Hunger“ Obst essen

Weitere Fettfallen



- Panieren bei Schnitzel, Backfisch oder Fischstäbchen
- Frittieren bei Pommes frites, Kroketten oder Hähnchen

Fettspartipps:

Zubereiten ohne Fett:

- dämpfen
- kochen
- garen im Ofen in Alufolie oder Spezialpfannen
- garen in der Mikrowelle

Zubereiten mit wenig Fett:

- grillen,
- in wenig Fett braten,
- dünsten
- beschichtetes Kochgeschirr verwenden.

Heimliche Dickmacher

- **Schnelles Essen** führt dazu, dass man mehr isst als nötig, denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach ca. 20 Minuten ein.
- **Musik mit schnellen Rhythmen** führen dazu, dass viele Menschen hastiger und dadurch oft auch zu viel essen.
- **In Gesellschaft** isst man häufig mehr. Man sollte auf sein Esstempo achten. Übrigens, wer beim Essen in den Spiegel schaut, hat schneller genug.
- **Süßes in der Nähe** führt dazu, dass man durchschnittlich neunmal am Tag zugreift. Liegt es in einer Schublade, sinkt die Zugriffszahl auf sechs, bei mehr Aufwand auf drei.
- **Am Feierabend** greift man eher zu, als wenn man durch Arbeit abgelenkt wird. Fehlende Kalorien holt sich dann der Körper nach Feierabend. Mit dem Stress fallen dann auch alle Schranken, was dann zu einem Kalorienplus führt.
- **Getrunzene Kalorien** (z.B. Limonaden) registriert der Körper nicht voll und reagiert nicht mit verringertem Appetit. Alkoholische Getränke heizen ihn weiter an. Auch reine Fruchtsäfte enthalten viel Energie.
- **Fehlender Schlaf** verändert die Hormonwerte, so dass Übergewicht begünstigt wird. Zudem macht Müdigkeit übelläunig und antriebslos. Die Folgen: Essen und Faulenzen.
- **Naschzeug für spontane Bewirtung** plündert man früher oder später meist selbst. Deshalb sollte man nur wenig horten.
- **Leckere Düfte** locken überall, manche Läden erzeugen sie sogar absichtlich, um Appetit zu machen und zum Kauf zu verführen. Deshalb nie **hungrig einkaufen** gehen.
- **Büfets** verführen zu übermäßigem Essen, macht aber zufriedener und länger satt. Einfach das nehmen, worauf man Lust hat, aber nur wenig, den **Nachschlag hinauszögern** und nur die besten Sachen nachholen.
- **Panade** saugt Fette wie ein Schwamm auf, deshalb ist von panierten Gerichten generell abzuraten.
- Auch **frittierte Produkte** enthalten viel Fett. Kartoffelchips enthalten 200-mal mehr Fett als Pellkartoffeln.
- Beim Einkauf und Essen auf kleine Portionen achten. **Große Portionen** verführen dazu, alles aufzuessen.
- **Diäten** führen häufig zum **Jo-Jo-Effekt**. Wenn nach der Diät wie vor der Diät gegessen wird, klettert das Gewicht häufig über das vorherige Gewicht.