Österreichische Gesundheitskasse

Gesund essen.
Dauerhaft abnehmen.

www.gesundheitskasse.at

Inhaltsverzeichnis

Appetit aufs Leben 3
Gründe für erhöhtes Gewicht 3
Gründe warum wir zu viel essen 3
Wie können wir unser Gewicht einschätzen? 4
Gewichtsmessung auf der Waage 4
Wie viel Energie braucht mein Körper? 5
Wie kann ich mein Ess-Verhalten ändern? 6
Was bedeutet Hunger? 6
Was bedeutet Sättigungsgefühl? 7
Was bedeutet Heißhunger? 7
Mahlzeitenteller 8
Lebensmittelgruppen 10
Kohlenhydrate 10
Eiweiße 12
Gemüse, Salat und Obst 13
Fette 14
Getränke 16
Die Ernährungspyramide 17
Bewegung 18
Wie kann ich im Alltag auf Bewegung achten? 18
Erholung und Schlaf 19
Kontakt 20

Appetit aufs Leben

Viele Menschen möchten abnehmen. Sie möchten gesund abnehmen und dieses Gewicht auch (be)halten.

Gründe für erhöhtes Gewicht:

- Wir haben keinen Hunger und essen trotzdem.
- Wir bewegen uns zu wenig. Wir sitzen zu viel.
- Wir sind es gewöhnt, viel zu essen.
- Wir essen zu fettige Lebensmittel.
- Wir essen zu viele Süßigkeiten.
- Wir essen zu schnell.

Gründe warum wir zu viel essen:

- Wir haben Stress.
- Wir langweilen uns.
- Wir sind traurig oder ärgern uns.
- Wir müssen Medikamente nehmen die unseren Appetit steigern.

Wie können wir unser Gewicht einschätzen?

Wir möchten uns in unserem Körper wohlfühlen. Manchmal möchten wir auch so aussehen wie andere Menschen. Das beeinflusst unsere Sicht auf unseren eigenen Körper. Eine regelmäßige Gewichtsmessung hilft uns dabei, uns selber gut einzuschätzen.

Gewichtsmessung auf der Waage

Unser Gewicht ist nicht an allen Tagen gleich. Manchmal haben wir 1 oder 2 Kilogramm mehr oder weniger. Es ist gut, folgende „Regeln" beim Abwiegen auf der Waage zu beachten:

- Ich wiege mich 1x in der Woche.
- Ich wiege mich immer zur gleichen Zeit.
- Ich trage beim Wiegen immer gleich viel Kleidung.
- Meine Waage steht immer am gleichen Platz.

Wie viel Energie braucht mein Körper?

Unser Körper braucht jeden Tag neue Energie. Wir brauchen diese Energie für unsere Aktivitäten - zum Beispiel zum Gehen, Denken und Arbeiten. Deshalb müssen wir essen und trinken.

Auch wenn unser Körper in völliger Ruhe ist, braucht er Energie. Diese Energie heißt **Grundumsatz**. Der Grundumsatz ist abhängig von Körpergröße, Gewicht, Alter und Geschlecht.

Wenn wir zu viel essen und trinken, haben wir zu viel Energie. Unser Körper kann nicht die ganze Energie verbrauchen. Wir nehmen zu. Zu Energie sagen wir auch Kalorien. Lebensmittel haben unterschiedlich viele Kalorien.

Es ist wichtig zu wissen, wie viel Energie (Kalorien) der eigene Körper am Tag braucht:

Berechnungsbeispiel:

Täglicher Energiebedarf (Kalorien) **=** Grundumsatz **+** Zusätzliche Aktivität

Wie kann ich mein Ess-Verhalten ändern?

Ich schreibe genau auf, was ich esse und trinke (**Ernährungstagebuch**). So kann ich herausfinden, ob ich mich gut ernähre oder ob ich zu viel esse.

In einer Woche kann ich zwischen einem halben und einem Kilogramm abnehmen. Mein Körper gewöhnt sich langsam daran, dass ich weniger esse. So kann ich mein Gewicht auch leichter halten. **Abnehmen braucht Zeit.**

Eine **schnelle Diät hilft dem Körper beim Abnehmen nicht.** Bei schnellen Diäten bekommt unser Körper falsche Signale. Der Grundumsatz sinkt, da der Körper sich an weniger Energie gewöhnt hat und dadurch auch anfängt weniger zu verbrauchen.

Es ist leichter abzunehmen, wenn wir **regelmäßig essen**. Wir haben dann weniger oft Heißhunger. Außerdem gewöhnt sich unser Körper daran, mit kleineren Portionen auszukommen. Regelmäßig essen kann bedeuten: 3x am Tag zu essen (3 Hauptmahlzeiten) oder 4 bis 5 kleinere Mahlzeiten am Tag zu essen. Was für uns besser ist, müssen wir selbst herausfinden.

Was bedeutet Hunger?

Unser Körper zeigt uns, wenn er Hunger hat. Hunger ist ein natürliches Gefühl unseres Körpers. Wenn wir bei Hunger nicht essen, werden wir müde, unkonzentriert und gereizt.

Manchmal glauben wir, dass wir Hunger haben. Wir haben aber keinen richtigen Hunger, sondern brauchen eigentlich etwas Anderes. Wir spüren vielleicht Langeweile oder Traurigkeit, wollen vielleicht nicht alleine sein. Es kann auch sein, dass etwas gut riecht oder gut aussieht. Dadurch können wir ein ähnliches Gefühl wie Hunger bekommen. Dieses Gefühl ist aber auch kein richtiger Hunger, sondern Appetit. Es ist wichtig, nur bei echtem Hungergefühl zu essen.

Was bedeutet Sättigungsgefühl?

Unser Körper zeigt uns, wenn er satt ist. Der Magen ist dann gefüllt. Unser Körper spürt dieses Gefühl erst 10-15 Minuten nach dem Essen. Deshalb ist es wichtig, sich für das Essen 20 Minuten Zeit zu nehmen.

Wie können wir unseren Magen füllen?

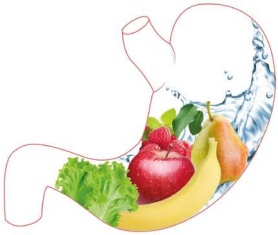
Beispiele:

Magenfüllung mit Fett

- Ich bin **nicht satt.**
- Ich habe aber **viele Kalorien** gegessen.

Magenfüllung mit Pommes

- Ich bin **nicht satt genug**.
- Ich habe aber **viele Kalorien** gegessen.



Magenfüllung mit Salat, Obst und Flüssigkeit

- Ich bin **schnell satt**, weil ich eine große Menge Essen im Magen habe.
- Ich habe aber nur **wenige Kalorien** gegessen.

Was bedeutet Heißhunger?

Wir haben plötzlich großen Hunger. Wir wollen sofort etwas essen. Bei Heißhunger essen wir viel und schnell. Heißhunger sollte kein Grund sein, um mit dem Essen anzufangen.

Tipps:

- Ich esse nur, wenn ich wirklich Hunger habe.
- Ich esse langsam.
- Ich sitze beim Essen.
- Ich verwende kleine Teller und Besteck.
- Ich esse kleine Portionen.
- Ich nehme kleine Bissen und ich kaue gut.
- Ich achte darauf, wenn ich satt bin.
- Ich esse ohne Fernseher, ohne Telefon, ohne Computer.

Getr
KOHLENH

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

4 x

Obst

2 x am Tag

Gemüse oder Salat

3 x am Tag
(roh und gekocht)

am Tag

Wasser

1,5 - 2 Liter
am Tag

Eiweiß

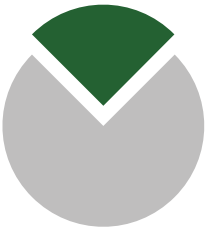
2 - 3 x Fleisch in der Woche
1 - 2 x Fisch in der Woche
maximal 3 Eier in der Woche

Lebensmittelgruppen

Der Mahlzeitenteller (Seite 8 und 9) zeigt uns, von welchen Lebensmitteln wir wie viel essen sollen. Gut ist eine Mischung aus Kohlenhydraten, Eiweiß, Gemüse/Salat oder Obst. Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett sind wichtige **Nährstoffe**. Sie geben unserem Körper Energie. Wenn wir Fett zum Kochen brauchen, nehmen wir nur wenig davon.

Kohlenhydrate

nehmen ¼ der Mahlzeit ein



Beispiele für Kohlenhydrate:

- Getreide: Reis, Weizen...
- Getreideprodukte: Brot, Weckerln, Nudeln, Knödeln...
- Kartoffeln

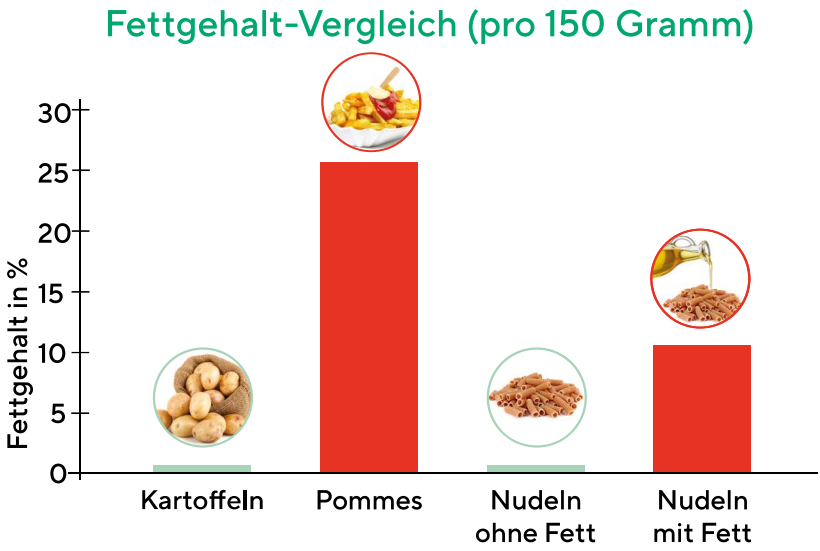
Es ist gesünder, wenn wir Produkte aus Vollkornmehl essen. Weißes Mehl ist nicht sehr gesund. Dunkles Brot ist nicht immer gleich Vollkornbrot. Um das zu überprüfen, sehe ich am Besten auf die Zutatenliste auf der Rückseite des Brotes. Hier ist aufgelistet, ob Vollkorn im Brot enthalten ist.

Manchmal essen wir Kohlenhydrate zusammen mit viel Fett und/oder Zucker. Deshalb haben Kohlenhydrate oft einen schlechten Ruf.

Beispiele:

- Pommes Frites
- Brot mit sehr viel Wurst
- Krapfen

Wichtig ist es, immer nur wenig von diesen Lebensmitteln zu essen.



Eiweiße

nehmen ¼ der Mahlzeit ein

Beispiele für Eiweiße:

- Fleisch und Wurst
- Fisch
- Käse, Milch, Topfen, Joghurt, Buttermilch
- Eier
- Sojaprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten hochwertiges Eiweiß und den lebenswichtigen Mineralstoff Kalzium. Kalzium ist für die Stärkung der Knochen und Zähne zuständig. Die Kombination aus einem 10-minütigem Sonnenbad und einem frischen Naturjoghurt sorgt für eine perfekte Kalziumversorgung.

Einige Lebensmittel enthalten Eiweiß, aber auch viel Fett.

Beispiele:

- Käse
- Wurst
- fettes Fleisch

Gemüse, Salat und Obst

nehmen die ½ der Mahlzeit ein

Beispiele für Gemüse/Salat und Obst:

- Gemüse: Karotten, Zucchini, Paprika, Gurken, Kopfsalat...
- Obst: Äpfel, Birnen, Bananen, Weintrauben...

Im Gemüse und Obst sind viele wichtige Stoffe wie zum Beispiel Vitamine enthalten. Gemüse und Obst machen uns auf gesunde Weise satt. Es ist gut, wenn wir Gemüse und Obst zusammen mit Eiweiß und Kohlenhydraten essen.

Obst hat aber auch Zucker. Dieser Zucker heißt Fruchtzucker. Deshalb sollten wir nur 2 Hand voll Obst am Tag essen.

Fette

sparsamer Umgang

Wie können wir zu viel Fett vermeiden?

Es gibt sichtbare Fette und Fette, die sich in Lebensmitteln verstecken. Schon beim Einkaufen können wir auf versteckte Fette achten.

Versteckte Fette kommen in folgenden Lebensmitteln vor:

- Fleisch und Wurstwaren
- Milch und Milchprodukten
- Süßigkeiten und Knabbergebäck
- Fertigprodukten

Von den sichtbaren Fetten (zum Beispiel Öle und Butter) verwenden wir am Tag am besten nur 1-2 Esslöffel. Gute Fette stecken auch in Nüssen. Nüsse haben aber viele Kalorien. Deshalb ist es gut, nur kleine Mengen davon zu essen.

Wie können wir beim Essen und Kochen Fett sparen?

- Ich schneide sichtbares Fett weg.
- Ich nehme keine Butter, sondern Topfenaufstrich oder Senf.
- Ich belege mein Brot dünn.
- Ich nehme kein Schlagobers, sondern Joghurt oder Sauerrahm.
- Ich nehme nur wenig Öl (1 Esslöffel) für den Salat.
- Ich nehme nur wenig Öl (1 Esslöffel) beim Kochen.

Fettreiche Lebensmittel durch gesunde Alternativen ersetzen:

Joghurt 3,6%

Joghurt 1%

Extrawurst

Schinken

Frischkäse

Topfenaufstrich

Getränke

1,5 bis 2 Liter am Tag

Zu den gesunden Getränken gehören Wasser, Mineralwasser und Tee ohne Zucker. Unser Körper braucht 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Im Sommer ist es wichtig, mehr zu trinken. Auch beim Sport braucht der Körper mehr Flüssigkeit.

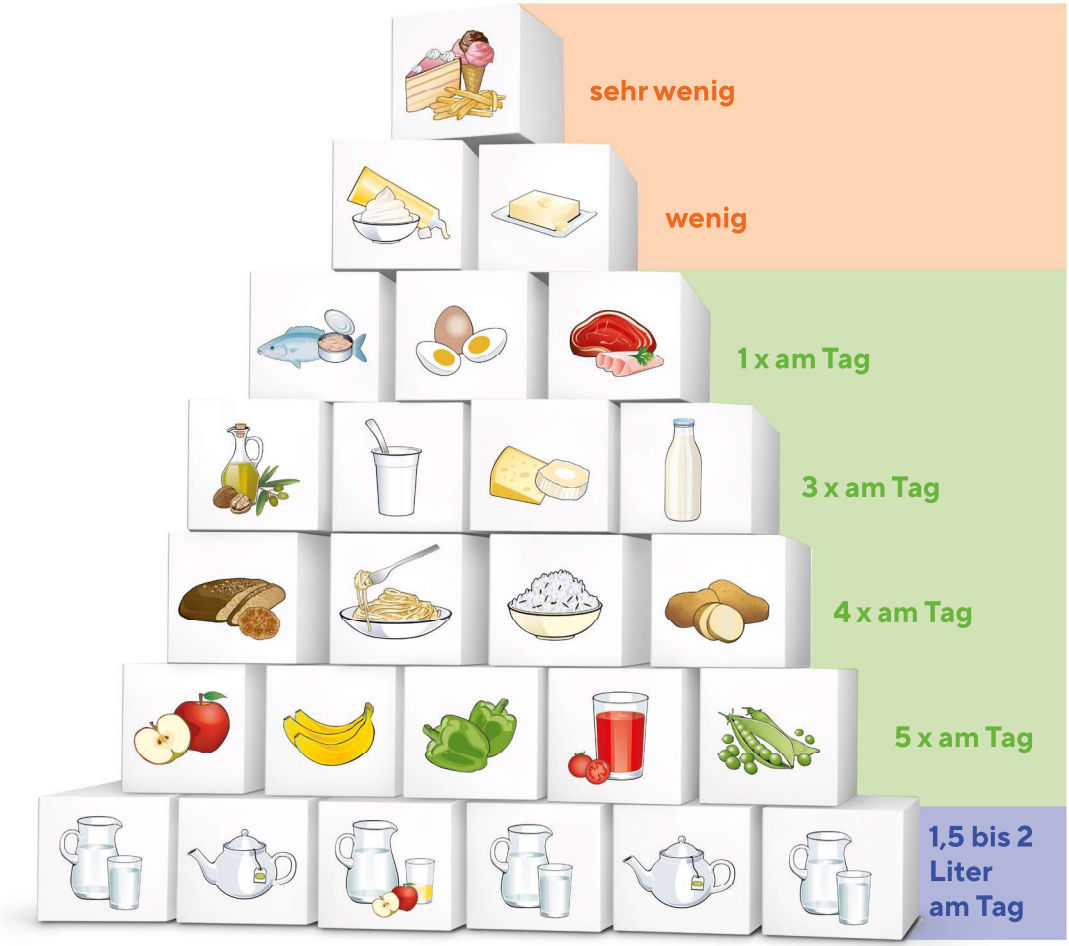
So können wir ausrechnen, wie viel wir am Tag trinken sollen:

Täglicher Flüssigkeitsbedarf = Körpergewicht (in Kilogramm) x 30 Milliliter (ml)

Täglicher Flüssigkeitsbedarf = 70 kg x 30 ml = 2,1 Liter pro Tag

Die Ernährungspyramide

Das braucht unser Körper jeden Tag



Es gibt keine Verbote, sondern ein Mehr oder Weniger.

Bewegung

Bewegung ist für unseren Körper sehr gesund und hilft uns beim Abnehmen. Am wichtigsten ist es herauszufinden, welche Bewegung Spaß macht.

Es ist gut, wenn wir uns 150 Minuten (2,5 Stunden) in der Woche bewegen.

Unser Körper muss sich zuerst an die Bewegung gewöhnen. Deshalb ist es gut, langsam mit dem Sport zu beginnen. Wenn sich der Körper an die regelmäßige Bewegung gewöhnt hat, können wir das Tempo steigern. Wir können dann auch länger trainieren.

Wir können uns zusätzlich von einem Arzt oder einer Ärztin beraten lassen. Sie helfen uns dabei, uns richtig zu bewegen.

Wie kann ich im Alltag auf Bewegung achten?

- Ich fahre nicht mit dem Lift. Ich gehe über die Stiege.
- Ich gehe oft zu Fuß.
- Ich fahre mit dem Fahrrad.
- Ich gehe oft spazieren.

Erholung und Schlaf

Es ist sehr wichtig, dass wir genug schlafen. Gut sind 7 bis 9 Stunden in jeder Nacht. Wenn wir müde sind, entspannen wir uns. Das ist besser, als etwas zu essen.

Haben Sie Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

www.gesundheitskasse.at/ernaehrungsberatung
ernaehrungsberatung@oegk.at

Österreichische
Gesundheitskasse

Wir von der ÖGK helfen und beraten gerne. Kommen Sie zu einem Termin zu uns. Wir freuen uns auf Sie!

Kundenservice-Stelle **Klagenfurt**
Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt
Tel. 05 0766–165430, –165431 oder **–165432**

Kundenservice-Stelle **Villach**
Zeidler-von-Görz-Straße 3, 9500 Villach
Tel. 05 0766–165435 oder **–165436**

Kundenservice-Stelle **Spittal/Drau**
Ortenburger Straße 4, 9800 Spittal/Drau
Tel. 05 0766–165436

Kundenservice-Stelle **Hermagor**
Egger Straße 7, 9620 Hermagor
Tel. 05 0766–165435

Kundenservice-Stelle **Wolfsberg**
Roßmarkt 13, 9400 Wolfsberg
Tel. 05 0766–165435

Impressum
Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, www.gesundheitskasse.at/impressum
Gestaltung: ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee;
Fotos: Adobe Stock, Shutterstock; Druck: Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a. Ws.