

Bringen Sie Schwung in Ihren Stoffwechsel!

Ernährungstipps bei metabolischem Syndrom



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, dem metabolischen Syndrom vorzubeugen bzw. entgegen zu wirken: mit vielen Tipps für einen gesünderen Lebensstil wie bewusste Ernährung, mehr Bewegung, regelmäßige Entspannung...

Fast jeder zweite Österreicher ist übergewichtig, jeder fünfte sogar stark übergewichtig (adipös) und diese Zahlen werden noch weiter steigen. Übergewicht bzw. vermehrtes Fettgewebe spielt eine zentrale Rolle beim metabolischen Syndrom.

Auf den nächsten Seiten bekommen Sie reichlich Information über das metabolische Syndrom. Aber was noch viel wichtiger ist: Wir zeigen Ihnen Wege aus dieser „Wohlstandsfalle“. Ein gesunder Lebensstil leistet einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und viel Erfolg auf dem Weg zu einem bewussteren Lebensstil!

Ihre DiätologInnen der Österreichischen Gesundheitskasse



■ „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern!“
(Sebastian Kneipp)

Inhaltsverzeichnis

Was ist das Metabolische Syndrom?	4
Das Metabolische Syndrom	4
Ursachen für das Metabolische Syndrom.....	5
Mögliche Folgen des Metabolischen Syndroms	6
Was im Körper „schief“ läuft	7
Übergewicht und Adipositas.....	7
Bluthochdruck.....	9
Fettstoffwechselstörung.....	10
Diabetes mellitus Typ 2.....	14
Erhöhte Harnsäure	15
Was kann man tun?	16
Ernährungspyramide.....	16
Lebensmittelplan	18
Bewegung.....	23
Stressbewältigung	25
Rauchen – Nicht rauchen.....	27
Tagesbeispiel.....	28
Ernährungsmedizinische Beratung.....	31

Das Metabolische Syndrom

Unter dem Begriff Metabolisches Syndrom versteht man die Kombination verschiedener Erkrankungen, die sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken.

Das Metabolische Syndrom ist durch eine erhöhte Ansammlung von Fettgewebe im Bauchraum gekennzeichnet. Diese wird mithilfe des Bauchumfangs beurteilt.

MAX. BAUCHUMFANG?

Männer < 102 cm Frauen < 88 cm

Überschreitet der Bauchumfang diese Werte, spricht man von der so genannten „abdominellen Adipositas“ (=Übergewicht, das vorrangig im Bauchbereich angesiedelt ist).

Liegt eine abdominelle Adipositas zusammen mit mindestens zwei der in der folgenden Tabelle angeführten Erkrankungen vor, besteht die Diagnose Metabolisches Syndrom.



RISIKOFAKTOR	GRENZWERT
Triglyceride	> 150 mg/dl
HDL-Cholesterin	Männer < 35 mg/dl Frauen < 45 mg/dl
Blutdruck	≥ 140/90 mmHg
Nüchternblutzucker	> 110 mg/dl

Ursachen für das Metabolische Syndrom

Die Entstehung des Metabolischen Syndroms ist von mehreren Faktoren abhängig. Die wichtigsten sind:

GENETISCHE VORBELASTUNG

Eine genetische Vererbung fördert prinzipiell die Entstehung von Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes und somit auch die des Metabolischen Syndroms.

BEWEGUNGSMANGEL

Vor allem chronischer Bewegungsmangel, z.B. durch einen sitzenden Beruf und wenig Freizeitaktivitäten, ist ein hoher Risikofaktor für Übergewicht.

FALSCHER ERNÄHRUNG

Ein hoher Konsum an fett- und zuckerreichen Nahrungsmitteln bedingt im Zusammenspiel mit weiteren Faktoren Übergewicht. Da Bewegung und Ernährung bei der Entstehung des Metabolischen Syndroms eine wesentliche Rolle spielen, wird es auch als „Wohlstandserkrankung der Industrieländer“ bezeichnet. In armen Gebieten existiert das Syndrom nahezu nicht.



© fotolia.com/Pavel Losevsky

Mögliche Folgen des Metabolischen Syndroms

Die verstärkte Fettansammlung im Bauchraum führt zu verschiedenen Veränderungen im menschlichen Stoffwechsel, die sich insgesamt ungünstig auf die Entstehung von Krankheiten, insbesondere des Herzkreislaufsystems, auswirken.

Ein gestörter Fettstoffwechsel kann zu Arteriosklerose (= Gefäßverkalkung) beitragen, wodurch es bei Nichtbehandlung zu gefürchteten Komplikationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen oder arterieller Verschlusskrankheit

(besser bekannt unter „Schaufensterkrankheit“) kommt.

Außerdem besteht die Gefahr – sofern dieser nicht vorliegt – an Diabetes mellitus Typ 2, der Volkskrankheit Nummer 1, zu erkranken.

So weit muss es aber nicht kommen! Das metabolische Syndrom ist eine Erkrankung, bei der Betroffene einen großen Teil selbst zur Gesunderhaltung beitragen können.

Es ist nie zu spät, aktiv zu werden!



© fotolia.com/Simone van den Berg

TIPPS

Essgewohnheiten ändern

Trinkverhalten ändern

Mehr Bewegung und Sport

Nicht rauchen

Vermeiden von Stress

Übergewicht und Adipositas

Um die Gefahr, die von bestehendem Übergewicht ausgeht, abschätzen zu können, wird der Bauchumfang herangezogen.

REFERENZWERTE

Männer < 102 cm Frauen < 88 cm



© fotolia.com/DOC RABE Media

Um genaue Ergebnisse zu erzielen, wird der Bauchumfang am besten morgens vor dem Frühstück gemessen. Dabei legt man ein Maßband um die dickste Stelle des Bauches, die sich normalerweise in Höhe des Nabels befindet. Der Bauch sollte

dabei weder eingezogen noch herausgestreckt werden. Da vor allem Fettansammlungen im Bauchbereich zu Funktionsstörungen im Organismus führen, ist der Bauchumfang ein aussagekräftiger Parameter als nur das Gewicht alleine.

Erhöhtes Körpergewicht wird mithilfe des BMI (Body Mass Index) festgestellt. Die Bestimmung des BMI erfolgt mittels folgender Berechnung:

BMI=KÖRPERGEWICHT IN KG (KÖRPERGRÖSSE IN M)²

<18,5	Untergewicht
18,5 - 25	Normalgewicht
>25	Übergewicht
≥30	Adipositas



© istock.com/DNY59

Ab einem BMI von 30 spricht man nicht mehr von Übergewicht, sondern von Adipositas. Mit diesem Begriff bezeichnet man krankhaftes Übergewicht.



© fotolia.com/Stefan Körber

TIPPS

Fett in der Ernährung reduzieren: fettarme Zubereitung, Auswahl magerer Lebensmittel, auf versteckte Fette achten

Bevorzugung von ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollkorngetreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, Obst ...

Ausreichend kalorienfreie Getränke trinken

Bewegung erhöhen

Bluthochdruck

Bluthochdruck liegt vor, wenn folgender Grenzwert überschritten wird:

REFERENZWERT

≥ 140/90 mm HG

Der medizinische Fachbegriff lautet Hypertonie. Durch den erhöhten Gefäßdruck erhöht sich die Herzleistung, es kann zur Herzschwäche kommen. Werden wichtige Organe schlechter mit Sauerstoff versorgt,

TIPPS

Gewicht reduzieren

Salz in der Ernährung reduzieren

mehr Bewegung und Sport

Nicht rauchen

Alkohol reduzieren

Stress abbauen

erhöht sich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Viele Menschen neigen dazu, die Erkrankung generell zu unterschätzen und sehen sie als „Altersleiden“ an. Bluthochdruck wirkt sich aber – besonders in Verbindung mit Diabetes Typ 2 – äußerst schädlich auf den menschlichen Körper aus.

Der Blutdruck lässt sich durch eine Gewichtsabnahme effektiv senken, in vielen Fällen ist auch die Reduktion von Salz in der Ernährung günstig.

Außerdem ist es wichtig, verschriebene Medikamente gemäß der Anordnung des Arztes einzunehmen.



Fettstoffwechselstörung

Auch eine Fettstoffwechselstörung, im medizinischen Sprachgebrauch „Hyperlipoproteinämie“ genannt, kann Teil des Metabolischen Syndroms sein. Hierbei unterscheidet man zwischen erhöhten Cholesterinwerten (Hypercholesterinämie) sowie erhöhten Triglyceridwerten (Hypertriglyceridämie). Cholesterin und Triglyceride gehören zu den Blutfetten.



© fotolia.com/Herbivore

REFERENZWERTE

Gesamtcholesterin	< 200 mg/dl
HDL Cholesterin	> 40 mg/dl
LDL Cholesterin	< 160 mg/dl
Triglyceride	< 150 mg/dl

Cholesterin ist eine Substanz, die im Körper lebenswichtige Funktionen übernimmt. Es wird vom Organismus selbst gebildet, aber auch über die Nahrung aufgenommen. Cholesterin kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Es gibt verschiedene Arten: Das HDL oder „gute“ Cholesterin hat einen gewissen schützenden Effekt auf unsere Gefäße. Hingegen übt das LDL oder „schlechte“ Choleste-

rin im Übermaß einen negativen Effekt auf unser Gefäßsystem aus und begünstigt die Entstehung von schädlichen Ablagerungen in den Gefäßen (Arteriosklerose). Durch die Ablagerungen können die Blutgefäße verstopft werden, der Blutfluss wird gestört und Organe schlechter mit Sauerstoff versorgt. Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen sind die schlimmsten Folgen.

Triglyceride tragen, sofern die Werte im Blut erhöht sind, ebenfalls zur Entstehung von Arteriosklerose bei. Sie können von der Leber gebildet werden und dienen dem Körper als Energiespeicher. Zusätzlich werden sie durch den Konsum von Nahrungsmitteln wie Zucker, Süßigkeiten, Mehlspeisen, Säften und

Weißmehlprodukten im Blut erhöht. Auch Alkohol trägt wesentlich zu einer Erhöhung der Triglyceridwerte bei. Eine fett- und zuckerreiche Ernährung mit übermäßigem Konsum tierischer Produkte und wenig Vollkorn begünstigt eine Fettstoffwechselstörung. Es kann aber auch sein, dass diese genetisch bedingt ist.

CHOLESTERINTABELLE: CHOLESTERINGEHALT (PRO 100 G LEBENSMITTEL)

Pro Tag sollten nicht mehr als 300 mg Cholesterin aufgenommen werden. Pflanzliche Lebensmittel sind von Natur aus cholesterinfrei.

FLEISCH

Kalbfleisch mager	70 mg
Schweinefleisch mager	50 mg
Rindfleisch mager	50 mg
Ente - Brust	100 mg
Gans - Keule	70 mg
Huhn mit Haut	100 mg
Pute mit Haut	75 mg
Hasen- und Hirschfleisch	65 mg

WURSTWAREN

Kochschinken	60 mg
Salami	120 mg
Frankfurter	60 mg
Leberkäse gebraten	65 mg

INNEREIEN

Hühnerleber	490 mg
Schweinsniere	405 mg
Bries vom Kalb	290 mg

FISCH

Magerfisch (Zander, Dorsch, Scholle, Forelle...)	490 mg
Fettfisch z. B. Aal	290 mg

MEERESFRÜCHTE

Tintenfisch	275 mg
Tiefseegarnelen	200 mg
Austern	125 mg

MILCHPRODUKTE

Magermilch	1 mg
Kuhmilch, 3,5 % Fett	10 mg
Schlagobers 30 % Fett	80 mg
Magertopfen	1 mg
Frischkäse Doppelrahmstufe 60 % F.i.Tr	85 mg
Mozzarella	45 mg
Emmentaler 45 % F.i.Tr.	85 mg

FETTE

Butter	250 mg
Butterschmalz	285 mg
Schweineschmalz	90 mg

EIER

1 Hühnerei (60g)	240 mg
------------------	--------



TIPPS

Meiden Sie cholesterinreiche Lebensmittel wie Innereien u. tierische Fette

Bevorzugen Sie magere tierische Produkte bei Fleisch, Käse, Joghurt, etc.

Essen Sie regelmäßig Fisch

Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl...

Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorngetreideprodukte, Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Obst...

Regelmäßig Bewegung und Sport

Nicht rauchen

Diabetes mellitus Typ 2

Bei Diabetes Typ 2 handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Zuckerhaushalt im Blut gestört ist.

In unserer Bauchspeicheldrüse wird das Hormon Insulin produziert. Es sorgt dafür, dass die Kohlenhydrate (Zucker), die wir über die Nahrung aufnehmen, in die Zelle geschleust werden. In der Zelle wird der Zucker als Energiequelle genutzt. Erhöhte Fettansammlungen im Bauchbereich stören diesen Vorgang – das Insulin kann den Zucker nicht mehr in die Zelle bringen. Die Folge sind erhöhte

Blutzuckerwerte, welche auch an der Entstehung von Arteriosklerose beteiligt sind.

Zu Beginn kann man Vorstufen des Diabetes feststellen, die als „Insulinresistenz“ und „Glucosetoleranzstörung“ bezeichnet werden. Hier liegt zwar noch keine Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 vor, es besteht jedoch großes Risiko, dass die Krankheit zum Ausbruch kommt.

Eine angemessene Ernährungsweise, Bewegung und Gewichtsabnahme helfen dabei, den Diabetes in den Griff zu bekommen und halten die Blutzuckerwerte niedrig.

TIPPS

Mehr ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorngetreideprodukte, Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte...

Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel

Reduktion von Zucker und zuckerhaltigen Getränken

mehr Bewegung und Sport

Nicht rauchen



Erhöhte Harnsäure

Im Rahmen eines Metabolischen Syndroms können auch erhöhte Harnsäurewerte im Blut festgestellt werden. Man spricht in diesem Zusammenhang von der so genannten „Hyperurikämie“.

REFERENZWERTE

Männer < 7,0 mg/dl

Frauen < 6,0 mg/dl



© fotolia.com/Subbotina Anna

Harnsäure wird im Körper aus Purinen gebildet. Purine wiederum werden über die Nahrung aufgenommen. Sie kommen in Fleisch und Wurst, Fisch, Alkohol, Hülsenfrüchten und einigen wenigen Gemüsesorten vor. Steigen die Harnsäurewerte im Blut an, lagert sich die überschüssige Harnsäure in den Gelenken ab und bildet dort Kristalle. Die Kristallansammlungen

entstehen vor allem im Bereich der Finger- und Großzehengrundgelenke. In weiterer Folge können Harnsäureablagerungen zu äußerst schmerzhaften Entzündungen führen – es handelt sich dabei um einen Gichtanfall. Durch eine purinarme Ernährungsweise können die Harnsäurewerte im Blut wirkungsvoll gesenkt und unangenehme Komplikationen vorgebeugt werden.

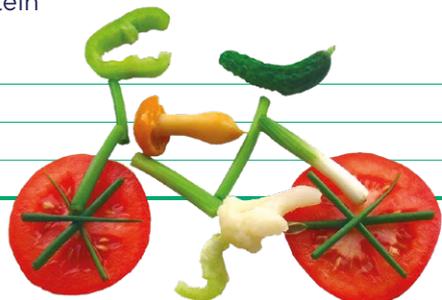
TIPPS

Meiden von purinreichen Lebensmitteln wie Innereien, Fleisch, Wurst, Fleischextrakte, Hefe...

Alkohol reduzieren

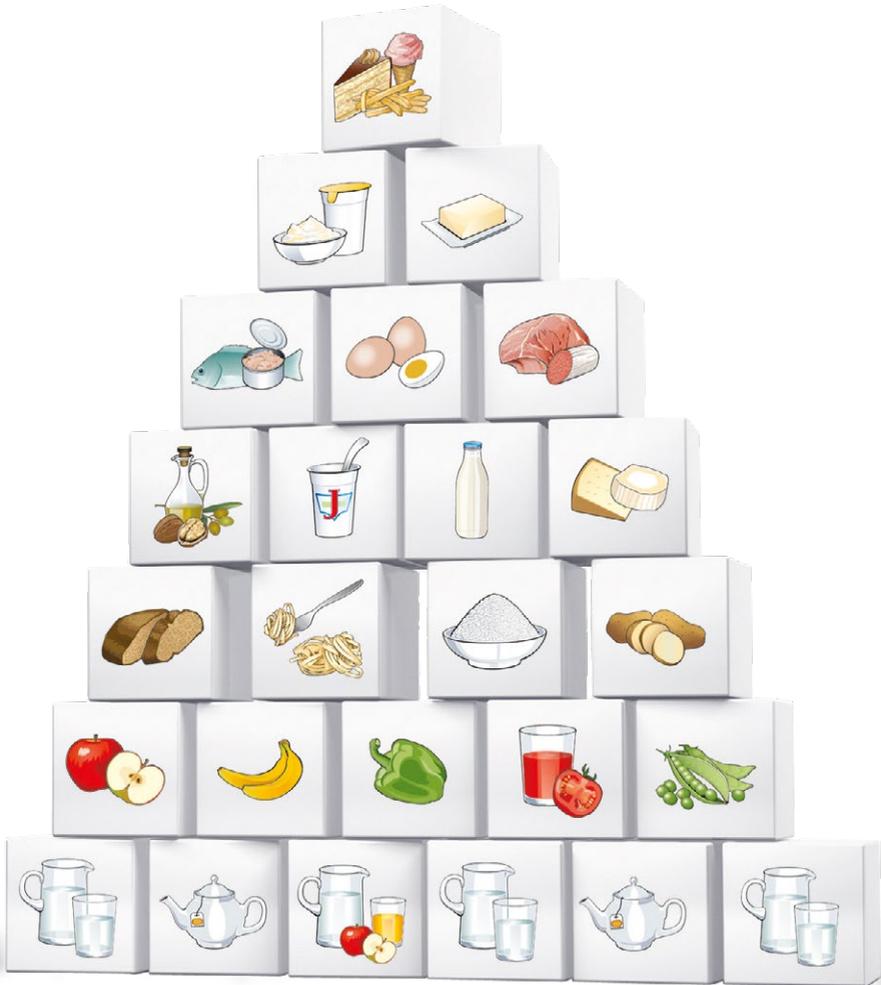
Trinkmenge erhöhen

mehr Bewegung und Sport



Die Ernährungspyramide unterstützt Sie!

Die österreichische Ernährungspyramide ist ein einfaches und alltagstaugliches Hilfsmittel, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren kann. Die Portionsbausteine helfen dabei, sich im Ernährungsdschungel unseres heutigen Schlaraffenlandes zurechtzufinden.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

- Versuchen Sie, Schritt für Schritt Ihre Ernährung umzustellen. Ernährungsumstellung ist ein Lernprozess, nehmen Sie sich Zeit dafür. Es lohnt sich auf alle Fälle.

LEBENSMITTEL	EINE PORTION ENTSPRICHT...
<p>Flüssigkeit</p> 	<p>¼ l kalorien- und alkoholfreie Flüssigkeit, täglich mind. 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke</p>
<p>Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte</p> 	<p>200-300 g gegartes Gemüse (2 Handvoll) oder 100-200 g Rohkost oder 75-100 g Salat oder 150-200 g Hülsenfrüchte gekocht (roh 70-100g) o. 125-150 g Obst (1 Handvoll) oder 200 ml Gemüse- oder Obstsaft</p>
<p>Erdäpfel und Getreide</p> 	<p>1 Scheibe Brot/Vollkornbrot (50-70 g) oder 50-70 g Gebäck (Weckerl, Semmel, etc.) oder 50-60 g Müsli oder Getreideflocken oder 200-250 g gekochte Teigwaren (roh 65-80g) oder 150-180 g gekochter Reis/Getreide (roh 50-60 g) o. 200-250 g gekochte Erdäpfel (3-4 mittelgroße)</p>
<p>Milch und Milchprodukte</p> 	<p>200 ml Milch oder 180-250 g Joghurt oder 200 g Topfen/Hüttenkäse oder 50-60 g Käse</p>
<p>Fleisch, Fisch, Ei und Wurst</p> 	<p>1-2 Portionen Fisch à 150 g, 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst (insgesamt 300-450 g), 3 Eier</p>
<p>Fette und Öle</p> 	<p>1-2 EL pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen täglich, sparsame Verwendung von tierischen Fetten wie Butter, Schlagobers, Creme fraiche, etc.</p>
<p>Fettes, Süßes und Salziges</p> 	<p>max. 1 Portion/Tag wie Mehlspeisen, Süßigkeiten, Fastfood, Snacks, Knabberien, Limonaden, etc.</p>

Essen Sie folgende Lebensmittel:

■ ... täglich
 ■ ... wöchentlich
 ■ ... sparsam
 ■ ... selten

Lebensmittelplan

Der folgende Lebensmittelplan stellt eine Orientierungshilfe dar. „Ungünstige“ Lebensmittel sollten nur in sehr kleinen Mengen und selten gegessen werden. Nach Möglichkeit durch „günstige“ Lebensmittel ersetzen.

FLEISCH

Magere Teile bevorzugen, sichtbares Fett bzw. Geflügelhaut entfernen oder einstechen und auf eine fettarme Zubereitungsart achten.

GÜNSTIG

mageres Fleisch
Kalb, Rind, Schwein, Lamm,
Wild, Kaninchen

mageres Geflügel
Huhn, Pute, Wildgeflügel

UNGÜNSTIG

fettes Fleisch
Bauchfleisch, Fleischkonserven

fettes Geflügel
Ente, Gans, Suppenhuhn,
Hühnerhaut

Innereien
Bries, Hirn, Niere, Lunge, Herz, Leber

WURST & FLEISCHWAREN

Wurstwaren beinhalten versteckte Fette.

GÜNSTIG

magere Wurstsorten
Schinken, Krakauer,
Champignonwurst

magere Fleischsorten
Roastbeef, Bündnerfleisch, mageres
Geselchtes, magerer kalter Braten

UNGÜNSTIG

fette Wurstsorten
Extrawurst, Pariser, Salami, Kant-
wurst, Speck, Polnische, Dauerwurst

fette Würste
Bratwurst, Frankfurter, Knacker,
Leberwurst, Blutwurst, Leberkäse,
Weißwurst
Streichwurst, Fleischpasteten

FISCH

Achten Sie auf eine fettarme Zubereitung (grillen, in Folie garen, in beschichteter Pfanne braten, dämpfen). Viele Fische zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und deren positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel aus. Meeresfrüchte hingegen sind wegen ihres hohen Cholesteringehalts ungünstig.

GÜNSTIG

Süßwasserfische
Forelle, Saibling, Lachsforelle,
Karpfen, Hecht, Zander...

Meeresfische
Wildlachs, Makrele, Hering, Thunfisch,
Barsch, Kabeljau (Dorsch), Scholle,
Brasse, Seeszunge, Seelachs...

UNGÜNSTIG

fette Fische
Aal

Meeresfische
Muscheln, Garnelen, Tintenfische

Fischkonserven mit zusätzlichem Öl
Thunfisch in Öl, Ölsardinen

EIER

Mit einem Eigelb deckt man zwei Drittel der empfohlenen Tageshöchstmenge an Cholesterin.

GÜNSTIG

fettarme Zubereitung
Knödel, Spätzle, blanchiertes Ei

UNGÜNSTIG

fettreiche Zubereitung
Mayonnaise, Eierspeise

GEMÜSE & SALAT

Gemüse liefert wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Für den Salat hochwertige Öle sehr sparsam einsetzen.

GÜNSTIG

frisches Gemüse (alle Sorten)
tiefgefrorenes Gemüse
ohne Zusätze

UNGÜNSTIG

in Öl eingelegtes Gemüse
tiefgefrorenes Gemüse mit Zusätzen
Rahmspinat, fertiges Letscho
bei erhöhter Harnsäure:
purinreiche Gemüsesorten meiden
(große Mengen Bohnen, Linsen,...)

FETTE & ÖLE

Fette und Öle allgemein sparsam einsetzen. Auf „verstecktes“ Fett in Fleisch, Käse, Wurst oder Süßigkeiten achten. Jedes pflanzliche Öl ist von Natur aus cholesterinfrei.

GÜNSTIG

hochwertige pflanzliche Öle
zum Kochen
Rapsöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl
für den Salat
Olivenöl, Kürbiskernöl, Walnussöl,
Distelöl
Butter oder Margarine
als Streichfett

UNGÜNSTIG

tierische Fette
Schmalz, Speck, Rinderfett,
Verhackert, Grammeln
minderwertige pflanzliche Fette
Kokosfett, Kakaobutter, Erdnussbut-
ter, Erdnussöl, Palmkernöl, Fritierfett

MILCH & MILCHPRODUKTE

Fettarme Produkte bevorzugen. Fruchtjoghurts oder süße Joghurt- oder Molke Drinks haben meist einen sehr hohen Zuckergehalt!

GÜNSTIG

fettarme Milchprodukte
fettarme Milch (1,5%), fettarmes Jo-
ghurt, Buttermilch
magerer Käse (bis 35% F.i.T.)
Stangenkäse, Bierkäse, Tilsiter light,
Steirerkäse
Magertopfen, Hüttenkäse
Cottage Cheese

UNGÜNSTIG

fettreiche Milchprodukte
Schlagobers, Crème fraîche,
Sauerrahm, Kaffeeobers
Käsesorten mit mehr als 35 % F.i.T.
Rahmkäse, Emmentaler, Brie,
Schimmelkäse...

BROT & BEILAGEN

Bevorzugen Sie aufgrund des hohen Ballaststoffanteils Vollkornprodukte. Achten Sie bei Beilagen auf eine fettarme Zubereitung!

GÜNSTIG

Brot und Gebäck
Vollkornbrot, Schwarzbrot/Mischbrot

Beilagen
Reis, Nudeln, Polenta, Hirse, Buchweizen, Dinkelreis, Perlweizen, Kartoffeln

Getreideflocken
Haferflocken, Dinkelflocken

UNGÜNSTIG

Weißmehlprodukte
Weißbrot, Weißgebäck
(Semmel, Toastbrot, Kipferl)

Polierter Reis

Fertigprodukte
Pommes Frites, Tiefkühlkroketten
oder Kartoffelpuffer

Cerealien
Cornflakes, gesüßtes
(Knusper)Müsli, Snacks.

OBST & NÜSSE

Obst ist ein wertvoller Vitamin- und Mineralstofflieferant und stellt eine gute Quelle für lösliche Ballaststoffe dar. Nüsse haben zwar ein sehr gutes Fettsäuremuster, auf Grund des hohen Fettgehalts sollten aber nur sehr kleine Mengen gegessen werden.

GÜNSTIG

frisches Obst (alle Sorten)
Nüsse in sehr kleinen Mengen
(4-5 Stück entsprechen
einer Portion)

UNGÜNSTIG

getrocknete oder kandierte Früchte
Obstsäfte und Obstkonserven
gezuckerte Obstkonserven,
gezuckertes Kompott/Mus
geröstete und gesalzene Nüsse

GETRÄNKE

Zucker- und alkohohlältige Getränke wirken sich negativ auf den Triglycerid- und Blutzuckerspiegel aus und beinhalten viele Kilokalorien.

GÜNSTIG

Mineralwasser, Leitungswasser
ungezuckerte Früchte-
und Kräutertees

(Mineral-)Wasser mit frischer Zitrone,
Zitronenmelisse, Pfefferminze....

UNGÜNSTIG

Alkohol

Eistee, gezuckerter Tee, Obstsäfte,
Fruchtsirup, Molkegetränke
(gezuckert)

Limonaden, Wellnessgetränke
(= Mineralwasser mit Geschmack)



BEWEGUNG

BRINGEN SIE MEHR BEWEGUNG IN IHR LEBEN. VERSUCHEN SIE NEUEN SCHWUNG IN IHREN ALLTAG ZU BRINGEN:

Treppen steigen statt Lift oder Rolltreppe benutzen

Kurze Wegstrecken zu Fuß gehen statt mit dem Auto zu fahren

Spaziergänge unternehmen statt faulenzeln

Wanderungen mit Freunden machen statt fernsehen

Rad fahren statt öffentliche Verkehrsmittel nutzen

Tanzen gehen statt Konditoreibesuch

Kegeln gehen statt ins Kino gehen

Weiters wäre es wichtig, regelmäßigen Sport zu betreiben:

AUSDAUERTRAINING

2 - 3 x pro Woche 45 - 60 Minuten

Bei Ausdauertraining gilt folgende Faustregel:

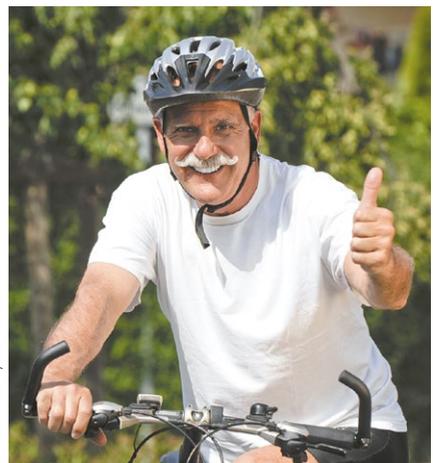
So schnell bzw. intensiv trainieren, dass Sie sich mit Ihrem Sportpartner noch ohne Probleme unterhalten können. Nur dann führen Sie Ihrem Körper auch ausreichend Sauerstoff zu.

Es gibt so viele Möglichkeiten, bestimmt ist auch etwas für Sie dabei: Schwimmen, Wandern, Nordic Walking, Laufen, Radfahren, Langlaufen, Skifahren, Fitnessstudio, Gymnastik, Tanzen, Kegeln...

Die Liste von Sportarten ist unendlich lang. Probieren Sie einfach etwas Neues aus und finden Sie Spaß an der Bewegung.

Falsche Ernährungs- und Trinkgewohnheiten sowie Bewegungs-

mangel sind Hauptursachen des Metabolischen Syndroms. Werden die Organe (z.B. Muskeln, Herz,...) durch zu wenig Bewegung nicht ausreichend gefordert, verlieren Sie an Leistungsfähigkeit. Bewegungsmangel ist in unserer Gesellschaft die Hauptursache für Übergewicht und eine Vielzahl an Krankheiten. Dies ist vielen Menschen noch unzureichend bewusst.



BEWEGUNG SCHÜTZT VOR MÖGLICHEN NEGATIVEN FOLGEN:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Moderates Training kann die negativen Folgen von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Stress, Rauchen usw. zum Teil kompensieren.

Stoffwechsel:

- Erhöhte Blutfette: Ausdauer- und/oder Krafttraining wirken sich positiv auf die HDL-Cholesterin Werte aus.
- Diabetes: Regelmäßiges Ausdauertraining erhöht die Sensibilität der Insulin-Rezeptoren und wirkt sich positiv auf den Blutzucker aus.
- Metabolisches Syndrom: Regelmäßiges Ausdauertraining wirkt vorbeugend und ist ein wesentlicher therapeutischer Ansatz.

Bewegungsapparat:

- Arthrose: Schwächere Muskulatur erhöht die Gefahr von Gelenksschäden und Übergewicht belastet zusätzlich die Bandscheiben. Eine Minderbelastung des Bewegungsapparates führt zu Auffälligkeiten bei der Haltung und Beweglichkeit.
- Osteoporose: Bewegungsmangel führt im Alter zu Osteoporose und damit zu einer erhöhten Knochenbruchsneigung.
- Mehr Verletzungen: Bei Bewegungsmangel sinkt die Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Eine schlechte Motorik erhöht die Verletzungsgefahr.

Stresserkrankungen: Stress alleine ist nicht ungesund. Wichtig ist nur, dass der Körper die Möglichkeit hat, die durch die Stresshormone erzeugte Leistungsbereitschaft zu entladen. Bewegung bzw. Sport können dabei helfen.

Geschwächtes Immunsystem: Die Wahrscheinlichkeit an Infektionskrankheiten zu erkranken ist bei Trainierten deutlich gesenkt.

■ **FAZIT:** Wer regelmäßig Bewegung macht, hält sich fit und kann einer Vielzahl an Krankheiten vorbeugen.



Stressbewältigung

Der Begriff Stress ist in aller Munde. Der heutige Leistungs- und daraus resultierende Zeitdruck führt zu einer steigenden Stressbelastung. Stress über einen längeren Zeitraum kann nicht nur zu einer psychischen Belastung werden, sondern auch negative körperliche Folgen verursachen.

- Warten Sie nicht darauf, dass der Stress von allein nachlässt, sondern beginnen Sie mit einem effektiven Stressmanagement, das zwei Ziele verfolgt:
 - Stress vermeiden, wo es geht
 - Stress abbauen bzw. ausgleichen

Jeder Mensch reagiert anders auf Stress und deshalb braucht auch jeder sein individuelles Anti-Stress-Mittel. Finden Sie Ihr Mittel, das Ihnen maximale Entspannung liefert.

MÖGLICHE ANTI-STRESS-MITTEL:

Spaziergang in der Natur

Joga

Muskelentspannungstraining

Massagen

Buch lesen

Musik hören

Freunde treffen

Bad nehmen

Chi Gong...



Der erste Schritt aus der Stressfalle besteht darin, dass man versucht zu erkennen, welche Situationen Stress verursachen. Sind diese

Situationen bekannt, dann kann man dem Stress entgegenwirken. Hier finden Sie mögliche Lösungsvorschläge.

Perfektionismus	Zunächst nur eine „gute Zwischenlösung“ erarbeiten, die man später noch verbessern könnte
Zu viel aufbürden lassen	Lernen Sie „NEIN“ zu sagen Konzentration auf die eigenen, wichtigen Aufgaben
Terminhetze	Rechtzeitig in der Früh aufstehen Zwischendurch eine Pause einplanen Ausreichend Wegzeiten einplanen, damit kommen Sie ruhig und gelassen ans Ziel
Großer Arbeitsumfang	Delegieren: nicht jeden „Kleinkram“ selber machen
Aufschieben	Prioritäten setzen Tages- und Wochenplanung erarbeiten
Den unerledigten Arbeitsberg vor den Augen	Keine Arbeitsstapel am Schreibtisch
Fehlender Überblick	Schriftlichkeitsprinzip: alles aufschreiben, und Sie vergessen nichts mehr Tages- und Wochenplanung



Rauchen – Nicht Rauchen

Es gibt viele Gründe, das Rauchen aufzugeben. Die hohen Gesundheitsrisiken wie Arteriosklerose, Krebs, Lungenerkrankungen etc., die Abhängigkeit, die finanziellen

Kosten oder die verminderte körperliche Leistungsfähigkeit.

Es gibt für Tabakrauch, aktiv oder passiv inhaliert, keine tolerable Untergrenze, die gesundheitlich nicht schädigend ist. Doch Tabakrauch ist ein vermeidbarer Risikofaktor und ein Rauchstopp zieht sehr schnell gesundheitliche Verbesserungen nach sich.

Im Rahmen der Tabakpräventionsstrategie Steiermark zeigt Ihnen die Österreichische Gesundheitskasse Wege in die Rauchfreiheit mit Angeboten zur Raucherentwöhnung.



© fotolia.com/ExQuisine

„RAUCHFREI IN 6 WOCHEN“ – Gruppenseminare 1 x wöchentlich über 6 Wochen

Einzelentwöhnungsberatung für Schwangere, Menschen mit Krebserkrankungen und Menschen, die aus bestimmten Gründen nicht an einem Gruppenseminar teilnehmen können

Kosten: € 30,- für alle 6 Termine

Rauchfrei Telefon: 0800/810 013, Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr

Information und Anmeldung für alle Entwöhnungsangebote:

ÖGK-RaucherInnen-Helpline: 05 0766-151919; Mo-Fr 08.00-14.00 Uhr,

rauchstopp@oegk.at,

www.gesundheitskasse.at/tabak

Tagesbeispiel

Müsli aus Hirse und Früchten

Knoblauchcremesuppe
mit Käsebrotecken
Spaghetti mit Gemüsesugo
und grünem Salat
Garnierte Grapefruits

Forellenmousse auf Salatvariation
Vollkornweckerl

NÄHRWERTANGABE PRO PERSON:

Energie	1862 kcal
Eiweiß	87 g
Fett	66 g
Kohlenhydrate	217 g
Ballaststoffe	46 g
Cholesterin	102 mg



■ MÜSLI AUS HIRSE UND FRÜCHTEN:

40 g Hirse
200 ml Milch 1,5 %
125 g Himbeeren
20 g Walnüsse
1 TL Zucker oder Süßstoff

Hirse heiß waschen, mit Milch ca. 10 min. bei mittlerer Hitze kochen (bei Bedarf Wasser dazugeben; insgesamt 3-4 fache Menge Flüssigkeit), 15 min. ausquellen lassen und anschließend abkühlen. Himbeeren waschen und dazugeben, Walnüsse klein hacken und beimengen, mit Zucker oder Süßstoff süßen.

■ KNOBLAUCHCREMESUPPE:

¼ Zwiebel
 1-2 Knoblauchzehen
 1 TL Dinkelvollkornmehl
 1 TL Butter
 150 ml Milch 1,5 %
 Wasser
 1-2 TL Sauerrahm
 Salz, Pfeffer
 Gemüsebrühwürfel
 1 Scheibe Vollkorntoastbrot
 15 g Käse mager

Zwiebel fein hacken und mit kleingeschnittenem Knoblauch in wenig Butter anrösten. Mehl dazugeben, kurz mitanrösten und mit Milch/Wasser aufgießen. Ca. ¼ Stunde kochen lassen, Gewürze dazugeben und anschließend mit Sauerrahm verfeinern.
 Käse reiben, auf die Toastbrot-scheiben geben und im Rohr backen, bis der Käse schmilzt.

■ SPAGHETTI MIT GEMÜSESUGO UND GRÜNEM SALAT:

80 g Vollkornspaghetti eifrei
 1 TL Rapsöl
 ¼ Zwiebel
 ½ Zehe Knoblauch
 50 g Porree
 50 g Zucchini
 50 g Sellerie
 50 g Karotten
 100 g Tomaten
 Salz, Pfeffer
 Kräuter: Majoran,
 Basilikum, Petersilie...
 15 g Parmesan gerieben
 80 g Kopfsalat
 1 TL Olivenöl
 1 EL Essig

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Porree nudelig schneiden, Zucchini, Sellerie, Karotten grob raspeln, Tomaten enthäuten und kleinwürfelig schneiden.
 Zwiebel, Porree und Knoblauch in wenig Öl anrösten. Karotten, Sellerie und Zucchini mitanrösten und zum Schluss die Tomaten dazugeben.
 Mit Wasser aufgießen und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Geriebenen Parmesan über die Nudeln mit Sauce geben.

Spaghetti al dente kochen.

Salat waschen und marinieren.

■ GARNIERTE GRAPEFRUITS:

1 Grapefruit
 50 g Magertopfen
 20 ml Milch 1,5 %
 Zitronensaft
 1 Prise Zucker, ev. Süßstoff
 1 Erdbeere

Topfen mit Milch, Zitronensaft und Zucker oder ev. Süßstoff abrühren. Grapefruit halbieren und auf einen Teller setzen. Die fertige Topfenmasse auf der Grapefruit verteilen und mit einer Erdbeere garnieren.

■ FORELLENMOUSSE AUF SALATVARIATION:

50 g geräucherte Forellenfilets
 2 EL Sauerrahm
 3 EL Joghurt 1,5 %
 1 Blatt Gelatine
 Salz, Pfeffer
 Zitronensaft
 50 g Eisbergsalat
 ½ Tomate
 ½ Karotte
 Gurkenstifte
 Zwiebel
 1 TL Kürbiskernöl
 1 EL Essig
 10 g Kürbiskerne
 Kräuter
 2 Stk. Vollkornweckerl 120 g

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft im Mixer pürieren. Joghurt und Sauerrahm mit der aufgelösten Gelatine untermengen, mit der Fischmasse verrühren und nach Belieben würzen.

Für ein paar Stunden kühl stellen.

Salat waschen und Gemüse wie Karotten, Tomaten, Gurken, Zwiebel klein schneiden bzw. raspeln und zum Salat mischen. Abschmecken und mit Essig und Öl marinieren.

Aus der abgekühlten Fischmasse Nockerl formen und auf den marinierten Salat geben. Mit Kürbiskernen bestreuen.

Dazu werden Vollkornweckerl gereicht.

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet Ihnen ernährungsmedizinische Beratung bei einer Diätologin an:

Wir beraten Sie bei ernährungsabhängigen Erkrankungen wie z.B.: Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes mellitus, Osteoporose, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes etc. (mit ärztlicher Zuweisung).

Weiters bieten wir Diabetiker- und Bluthochdruckschulungen an (Info über neben angeführte Telefonnummer).

Bei allgemeinen Ernährungsfragen besuchen Sie unsere Sprechstunde (ohne ärztliche Zuweisung).

Terminvereinbarung:

Mo-Fr von 7.00 - 14.00 Uhr
ernaehrung-15@oegk.at

Telefonisch:

05 0766-155521

Persönlich:

Mein Gesundheitszentrum für Innere Medizin Graz, 2. Stock, Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Sprechstunde:

jeden 1. Montag im Monat
von 9.00-11.00 Uhr und

jeden 1. Mittwoch im Monat
von 14.00-16.00 Uhr

Um Terminvereinbarung wird gebeten.

Mein Gesundheitszentrum Graz

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Ernährungsberatung

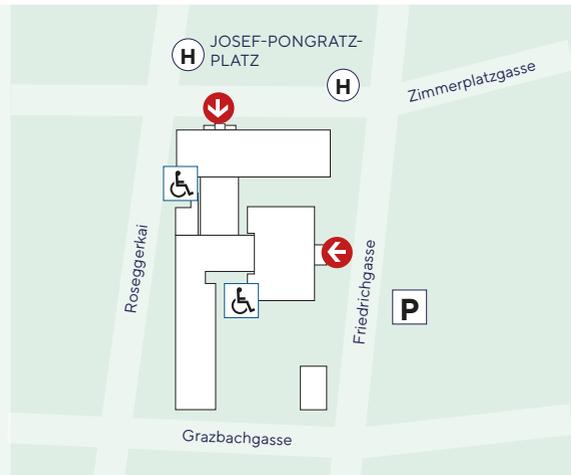
Kontakt und Terminvereinbarung

Mo-Fr 07.00-14.00 Uhr

Tel.: 05 0766-155521 oder

E-Mail: ernaehrung-15@oegk.at

www.gesundheitskasse.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse

Haidingergasse 1, 1030 Wien

www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark,
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Hersteller: Druckerei Niegelhell GmbH,
Leitinger Hauptstrasse 23, 8435 Leitring
2020

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.