



# ABNEHMEN - ABER WIE? 1

mit Bewegungs- und Ernährungstagebuch



**BEWUSST ESSEN - GESUND LEBEN**

ADMEDIA Ernährungsberatung

## Ernährungspyramide nach DGE

### Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihr Leistungsvermögen kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Dabei lauern die gesundheitlichen Gefahren einer falschen Ernährung in völlig unterschiedlichen Bereichen unseres Körpers. Wir möchten Ihnen in unseren Themen-Broschüren „Ernährung“ Grundlagen vermitteln, wie Sie durch die richtige Ernährung Ihren Körper gesund halten oder wieder in die Balance bringen.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse und Spaß beim Lernen! Denn auch gesunde Ernährung kann schmecken und Freude bereiten.

In diesem Sinne - bleiben Sie neugierig und offen für Neues!

Ihr ADMEDIA-Ernährungs-Team.



Die Ernährungspyramide zeigt einfach und übersichtlich die vielseitige Zusammenstellung einer leckeren und ausgewogenen Ernährung. Die Kernaussage lautet:

**„Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel auswählen!“**

## Tipps, die beim Abnehmen helfen

### • Realistische Ziele setzen

- Rapide Gewichtsverluste sind nicht dauerhaft und schaden der Gesundheit.
- Eine Gewichtsabnahme von 0,5 bis 1 kg in der Woche reicht vollkommen aus.

### • Bewegung ins Leben bringen

- Muskeln verbrauchen mehr Energie und helfen somit beim Abnehmen.
- Stress wird abgebaut.
- Bewegung in den Alltag einbauen
- zwei- bis dreimal pro Woche für mindestens 30 Minuten Sport treiben

### • Gesundes Essen statt dauernd Kalorien zählen

- Achten Sie auf gesundes, abwechslungsreiches Essen!

### • 3 Mahlzeiten pro Tag

- 3 Hauptmahlzeiten mit einem Abstand von mindestens 4 bis 5 Stunden einnehmen
- Letzte Hauptmahlzeit des Tages sollte kohlenhydratarm sein, das heißt man kann Salat und Gemüse mit Fleisch, Fisch, Käse oder Eiern kombinieren.

### • Genüsse nicht ganz verbieten

- Je weniger Einschränkungen Sie sich auferlegen, desto leichter und lieber gewöhnen Sie sich an die neue Ernährungsweise.
- Die Menge macht es!

### • Flüssige „Dickmacher“ vermeiden

- Alkohol liefert viel Energie und wird vom Körper nicht benötigt.
- Zuckerhaltige Getränke löschen nicht den Durst!

### • Stress abbauen

- Bei Stress wird oft mehr gegessen als überhaupt nötig ist.
- Ein Spaziergang, eine Massage, ein Schaumbad oder ein gutes Buch helfen Ihnen, sich zu entspannen.

### • Genießen lernen

- Genuss ist weniger eine Frage der Menge als vielmehr eine der Qualität.
- Lassen Sie sich Zeit zum Genießen!
- Erst nach etwa 20 Minuten setzt in unserem Körper ein Sättigungsgefühl ein.

### • Obst und Gemüse – „Nimm 5 am Tag“

- frische oder tiefgekühlte Produkte verwenden, keine Konserven einsetzen
- Ausnahme: Saure Gurken, Rotkraut, Sauerkraut, Saure Bohnen, Sprossen, Rote Bete

### • **Beilagen**

- Kartoffeln in Form von Salzkartoffeln, Kartoffelbrei oder Ofenkartoffeln
- selten Pommes, Kroketten oder Bratkartoffeln
- wenig Fertigprodukte

### • **Kohlenhydrate - wie Feuer & Flamme**

- Getreideprodukte aus Vollkorn, Kartoffeln, Reis und Nudeln sättigen Sie lange und verhindern Heißhungerattacken.
- Schneiden Sie das Brot immer dicker als den Belag.
- Probieren Sie auch mal Vollkornmehl zum Backen aus.

### • **Fleisch - zwei- bis dreimal pro Woche, Wurst - dreimal pro Woche**

- fettarme Fleischsorten bevorzugen, wie Hähnchen, Pute, Rind und Wild
- selten Fertigprodukte mit Panade verwenden
- in beschichteten Pfannen mit maximal 1 Esslöffel Öl zubereiten
- fettreiche Wurstsorten wie Leberwurst, Mettwurst, Teewurst, Salami, Bockwurst, Wiener und Knacker meiden
- fettarme Wurstsorten wie roher Schinken, gekochter Schinken, Aspikwurst und Corned Beef bevorzugen

### • **Fisch - mindestens einmal, besser zweimal pro Woche**

- einmal pro Woche fettarmer Fisch, wie Seelachs, Rotbarsch, Scholle, Forelle, Kabeljau, Flunder, Hecht, Schleie, Steinbeißer, Steinbutt
- einmal pro Woche fettreicher Seefisch wie Wildlachs, Hering, Thunfisch oder Sprotten
- kalte Fischvarianten (aus Konserven oder eingelegt im Glas) sind ebenfalls geeignet
- tiefgekühlte Produkte in reiner Form bevorzugen
- Fertigprodukte meiden

### • **Milch und Milchprodukte – zwei- bis dreimal am Tag**

- Fruchtequark und Fruchtejoghurt aus fettarmen Varianten selbst anrühren, denn Fertigprodukte enthalten meist sehr viel Zucker und Fett
- Magerquark mit Mineralwasser (kohlenensäurehaltig) anrühren, süß oder pikant abschmecken
- Käse mit einem Fettgehalt von maximal 45 % F.i.Tr. bevorzugen
- Frischkäse mit 16 % Fett
- Milch und Milchprodukte mit einem Fettgehalt von maximal 1,5 % Fett bevorzugen
- Buttermilch und Molke enthalten wenig Fett und liefern wertvolles Eiweiß

### • **Getränke – 1,5 bis 2 Liter am Tag**

- pro kg Körpergewicht benötigt unser Körper ca. 30 ml Flüssigkeit, das entspricht ungefähr 2,5 bis 3 Liter Gesamtf Flüssigkeit pro Tag
- energiefreie Getränke, wie Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee und stark verdünnte Fruchtsäfte bevorzugen
- Fruchtsäfte als Schorlen im Verhältnis 1/3 Saft und 2/3 Wasser bevorzugen
- auf den Zuckergehalt von Getränken achten
- selten gesüßte Getränke wie Limonaden, Cola, Eistee, Wasser mit Geschmack genießen
- morgens 1 Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen kurbelt den Stoffwechsel an
- Vorsicht mit Alkohol! Dieser liefert reichlich flüssige Energie!

### • **Zucker und Knabberartikel**

- „Genussmittel“
- maximal 40 Gramm Zucker pro Tag sollten es sein
- 1 Handvoll Süßigkeiten und Knabberereien pro Tag sind kein Problem
- fettfreie Knabberartikel bevorzugen (Salzstangen, Salzbrezeln)
- Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil bevorzugen
- auf versteckte Zucker in Getränken, süßen Milchprodukten und Dessert achten

### • **Fette und Öle**

- pflanzliche Fette und Öle bevorzugen, diese sparsam einsetzen
- als Streich- und Zubereitungsfett abmessen



## So bekommen Sie Ihr Fett weg

### • fettarme Produkte wählen:

- Halbfettbutter oder Halbfettmargarine verwenden
- fettarme Wurstsorten (Geflügelaufschnitt, Putenbrust, Hähnchenbrust, Bratenaufschnitt, Bierschinken, gekochter Schinken ohne Fettrand, roher Schinken ohne Fettrand)
- fettarme Fischarten (Seelachs, Rotbarsch, Scholle, Dorsch, Forelle)
- Käse bis maximal 45 % F.i.Tr. auswählen
- fettarme Milch (1,5 % Fett) - Milch ist kein Getränk, mehr als 500 ml pro Tag sind zu viel!
- fettarmer Joghurt (bis 1,5 % Fett)
- Buttermilch und Molke
- Magerquark mit Mineralwasser (kohlenensäurehaltig) anrühren
- pro Woche maximal 3 Eier verwenden, auch auf versteckte Eier in der Verarbeitung achten
- zur Verfeinerung der Speisen fettarme Milch (1,5 % Fett), Saure Sahne (10 % Fett), Schmand (24 % Fett) oder Frischkäse (16 % Fett) verwenden

### • weniger verwenden:

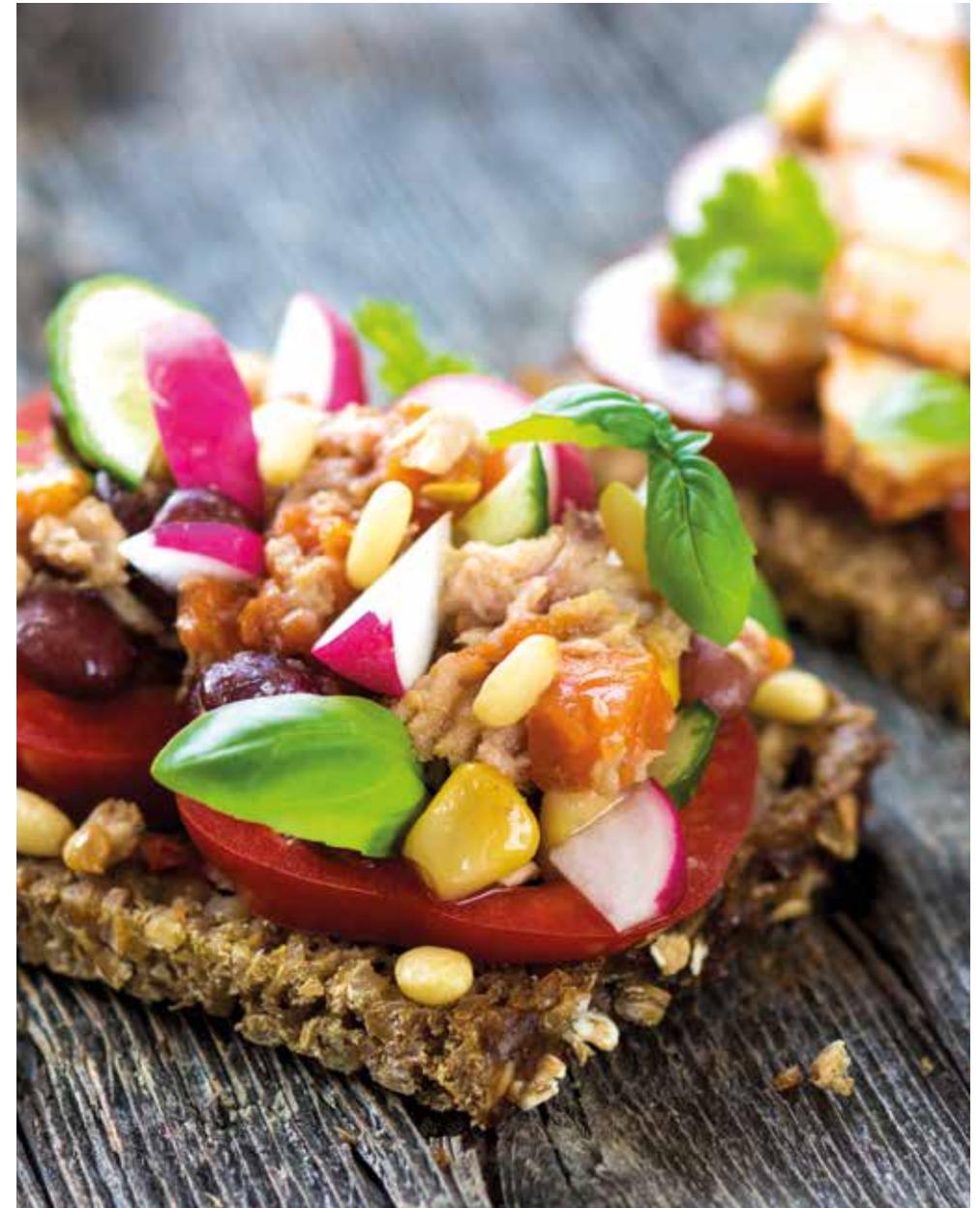
- Streichfett und Zubereitungsfett genau abmessen
- Halbfettvarianten auswählen
- Statt Butter oder Margarine könnte man auch unter pikanten Belag Senf, Tomatenmark, Magerquark, Frischkäse oder Meerrettich probieren.
- als Alternative zu Aufschnitt oder Käse das Brot mit Salat oder Gemüse belegen
- sichtbares Fett entfernen
- 1 Esslöffel Butter zur Verfeinerung von Speisen ist völlig ausreichend.
- wenig panierte, frittierte oder fettreiche Speisen einsetzen

### • fettarme Gartechniken:

- Kochen, Dünsten und Dämpfen als schonende Zubereitungsarten ohne Zugabe von Fett
- beschichtete Pfannen zum Braten mit einem EL Öl bei geringer Energiezufuhr verwenden
- Grillen
- Auflaufformen müssen nicht mit Öl ausgepinselt werden.
- fettreiche Suppen, Brühen oder Saucen erkalten lassen und das Fett abheben
- Backpapier verwenden
- meiden von fettreichen Zubereitungsarten, wie Frittieren oder Braten in reichlich Fett

### • Fettauswahl mit Köpfchen

- Geizen Sie bei der Zubereitung mit Fett!
- Verzicht auf das Streichfett, wenn es doch mal Leber- oder Mettwurst gibt.
- Verwenden Sie vorzugsweise pflanzliche Fette (Rapsöl, Olivenöl, Leinöl).
- In der kalten Küche auf kaltgepresste (native) Öle zurückgreifen, allerdings sollten in der warmen Küche ausschließlich raffinierte Öle verwendet werden.
- Butter, Schmalz, Kokosfett und Mayonnaise behandeln Sie als „seltene Gäste“



## Austauschtabelle

anstatt	lieber
Butter	fettreduzierter Frischkäse, Mager- oder Kräuterquark, Halbfettbutter, Senf, Tomatenmark
Margarine	Halbfettmargarine
Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten	Pellkartoffeln, Folienkartoffeln, Backofen-Pommes frites, Backofen-Kroketten
Schweinebauch, Schweineschulter, Schweinehackfleisch, Bratwurst, Gans, Ente	Rinderhüfte, Kalbfleisch, Wild, Schweineschnitzel, Schweinelende, Pute ohne Haut, Hähnchen ohne Haut, Ente ohne Haut
Salami, Fleischwurst, Mortadella, Leberwurst, Blutwurst, Mettwurst, Speck	Schinken ohne Fettrand, Lachsschinken, Puten- und Hähnchenbrust, kalter Bratenaufschnitt, Aspikwurst, fettfreie Brotbeläge
Doppelrahmfrischkäse, Sahnequark, Schnittkäse über 50 % F.i.Tr., Weichkäse über 50 % F.i.Tr., Schmelzkäse über 50 % F.i.Tr.	körniger Frischkäse, Frischkäse mit 16 % Fett, Magerquark, Schichtkäse 10 % F.i.Tr., Schnittkäse bis 45 % F.i.Tr., Weichkäse bis 45 % F.i.Tr.
Trinkmilch 3,5 % Fett, Joghurt 3,5 % Fett, Dickmilch 3,5 % Fett, Kefir 3,5 % Fett, Creme fraiche 40 % Fett, Schmand 24 % Fett	Trinkmilch 1,5 % Fett, Joghurt 1,5 % Fett, Dickmilch 1,5 % Fett, Kefir 1,5 % Fett, Saure Sahne 10 % Fett
Mayonnaise 80 % Fett	fettreduzierte Mayonnaise, Salatmayonnaise mit Joghurt, Quark, Saure Sahne oder Naturjoghurt
Rührkuchen, Obstkuchen mit Mürbeteig, Sahnertorte, Croissants	Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig Vollkornbrötchen, Laugengebäck
Kekse mit Schokoladenüberzug, Butterkringel	Russisch Brot
Kartoffelchips, Nüsse	Salzstangen, Salzbrezeln
Eiscreme	Fruchteis, Sorbet



## Fett-Test

Lebensmittel	Fettgehalt in Gramm		
	a	b	c
1 Glas Milch, 3,5 % Fett	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 9
1 Glas Milch, 1,5 % Fett	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
1 Becher Joghurt, 3,5 % Fett	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
1 Becher Joghurt, 1,5 % Fett	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
100 g Sahnequark	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 10
100 g Magerquark	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
1 Scheibe Butterkäse, 60 % F.i.Tr.	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 10
1 Scheibe Butterkäse, 30 % F.i.Tr.	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
1 Scheibe Mortadella	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 11
1 Scheibe gekochter Schinken	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5
1 kleines Stück Butter (20 g)	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 8
1 kleines Stück Halbfettbutter (20 g)	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 6
200 g Pommes frites	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 21	<input type="checkbox"/> 29
200 g Pellkartoffeln	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 8
150 g Bratwurst, grob	<input type="checkbox"/> 27	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 43
150 g gegrilltes Kotelett, Natur	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 20
1 Croissant	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 24
1 Vollkornbrötchen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 5
1 Pizza Salami	<input type="checkbox"/> 27	<input type="checkbox"/> 39	<input type="checkbox"/> 46
1 Pizza Margherita	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25







ADMEDIA  
Rehazentrum Chemnitz  
Planitzwiese 17  
09130 Chemnitz  
0371 4003-300

ADMEDIA  
Rehazentrum Freiberg  
Dörnerzaunstraße 5  
09599 Freiberg  
03731 2032-200

ADMEDIA  
Rehazentrum Plauen  
Stadtparkring 4 - 6  
08523 Plauen  
03741 2895-100