



Informationsblatt

Ernährungsempfehlung bei Übergewicht

Die Ursache von Übergewicht ist ein Missverhältnis von Energieverbrauch und Energiezufuhr. Liegt die Zufuhr über dem Verbrauch, steigt das Gewicht an. Ein erhöhtes Übergewicht ist ein Risikofaktor für eine Vielzahl von Erkrankungen, z. B. Bluthochdruck, Herz- und Gefäßerkrankungen, Gelenksbeschwerden, Diabetes mellitus.

Das Körpergewicht wird an Hand des so genannten Körper-Massen-Index (BMI) bewertet. **BMI** = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern mal Körpergröße in Metern.

Zuviele Kalorien schlagen zu B(a)uche.

Ein Kilogramm Fettgewebe enthält ca. 7.000 kcal. Um ein einziges Kilogramm Fettgewebe abzubauen, müssen daher 7.000 kcal eingespart werden. Eine Gewichtsreduktion von 0,5 bis 1 Kilogramm wöchentlich ist akzeptabel. Crash- oder Fastenkuren sind ungeeignet.

Ernährungsrichtlinien:

- Eine Energiereduzierung auf 1.000 bis 1.500 kcal ist in der Regel ausreichend, um eine Gewichtsreduktion zu erreichen.
- Eine Beschränkung der Fettzufuhr, vorzugsweise durch Reduzierung tierischer Fette, wird empfohlen.
- Bevorzugen Sie komplexe Kohlenhydrate und erhöhen Sie die Ballaststoffzufuhr.
- Eine Verteilung auf mehrere kleine Mahlzeiten (4 bis 5) ist sinnvoll, um das Hungergefühl besser kontrollieren zu können.
- Wenig Salz und salzreiche Lebensmittel sollten verzehrt werden.
- Auf Alkohol sollte weitestgehend verzichtet werden, auch bei der Zubereitung der Speisen.
- Die tägliche Trinkmenge (energiefrei) sollte mindestens 2, besser 3 Liter pro Tag betragen.

Tipps, die bei der Gewichtsabnahme hilfreich sind:

1. Sagen Sie selbst „Ja“ zur Gewichtsabnahme!
2. Schreiben Sie für eine Woche auf, was Sie wann und wo essen. Ein Ernährungsprotokoll hilft Ihnen, sich das eigene Essverhalten bewusst zu machen.
3. Essen Sie langsam und kauen Sie gut! Es dauert ungefähr 10 bis 15 Minuten, bis das Sättigungsgefühl eintritt.
4. Gehen Sie nicht hungrig einkaufen, schreiben Sie immer einen Einkaufszettel! Planen Sie, was Sie die nächsten Tage essen wollen. Schreiben Sie auch die Mengen auf, die Sie einkaufen wollen.
5. Nicht nur richtig essen, sondern auch Bewegung hilft bei der Gewichtsabnahme! Treppen steigen statt Aufzug fahren, Wandern, Schwimmen und Radfahren steigern den Energieverbrauch. Außerdem können Sie damit Stress abbauen und sich vom Essen ablenken.
6. Wiegen Sie sich regelmäßig 1- bis 2-mal in der Woche. Tägliches Wiegen kann deprimieren, denn der Gewichtsverlust ist nicht so groß, dass er täglich sichtbar wird.

Nahrungsmittelauswahl zur Gewichtsreduktion

	Was ist für Sie empfehlenswert?	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?
Fleisch, Geflügel, Wild	- mageres Fleisch, ohne sichtbares Fett, Geflügel und Wild	- fettes Fleisch, Innereien und Fleischkonserven
Wurst, Aufschnitt	- magere Wurstsorten, z. B. Lachsschinken, gekochter Schinken ohne Fettrand und kalter Braten	- fette Wurstsorten, z. B. Salami, Mettwurst, Bratwurst und Leberwurst
Fischwaren	- magere Sorten, z. B. Kabeljau Scholle und Seelachs	- Fischkonserven in Öl, Hering, Aal, Makrele und Ölsardinen
Speisefett	- pflanzliche Fette und Speiseöle, z. B. Distelöl, Sonnenblumenöl und Halbfettmargarine	- Schweineschmalz, Speck und Mayonnaise
Eier	- 2 Eier/Woche	- fettreiche Eierspeisen
Kartoffeln	- Pellkartoffeln, Folienkartoffeln, Salzkartoffeln und Kartoffelpüree	- Pommes frites, Mayonnaisensalat, Kartoffelpuffer und Bratkartoffeln
Milch- und Milchprodukte	- frische fettarme Milch, Buttermilch, Sauermilchprodukte, Joghurt und Quark - Käse bis 30 % F. i. T., Harzer, fettarmer Frischkäse und saure Sahne bis 10 % Fett	- Käse, Vollfett und Doppelrahmstufe - Sahnejoghurt - Sahneeis
Getreide, Stärkeerzeugnisse	- ungesüßtes Müsli, Haferflocken und Getreidevollkornflocken	- gesüßte Frühstückscerealien
Brot und Gebäck	- Vollkornbrot und Vollkornbrötchen	- Produkte aus Weißmehl
Obst	- frisches Obst	- Weintrauben, Bananen, Obstkonserven und Nüsse
Gemüse, Salat	- frisches Gemüse, alle Sorten Gemüsesäfte	- Konservengemüse
Teigwaren/Reis	- Vollkornnudeln, Naturreis und Parboiled-Reis	- geschälter Reis - Eiernudeln
Getränke	- mindestens 1,5 l Mineralwasser (natriumarm, kalziumreich und magnesiumreich) - verdünnter Obstsaft - ungesüßter Tee	- mit Zucker gesüßter Fruchtnektar, Limonaden, Cola und alkoholische Getränke
Art der Zubereitung	- dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und in Alufolie, garen im Römertopf	- fettreich, z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen

Tagesspeisenplan 800 kcal

- 1. Frühstück:** Vollkornbrot mit Halbfettmargarine, magere Wurst, Bohnenkaffee
2. Frühstück: Magerjoghurt mit Heidelbeeren
3. Mittag: Kartoffeln mit gedünstetem Seelachs, Kräutersoße, dazu grüner Salat, Mineralwasser
4. Vesper: frisches Obst
5. Abendbrot: Vollkornbrot mit Halbfettmargarine, Kochschinken, Tomatensalat, Kräutertee

	<i>kcal</i>	<i>Eiweiß in g</i>	<i>Fett in g</i>	<i>KH in g</i>	<i>BE</i>
<u>1. Frühstück:</u>					
50 g Vollkornbrot	122,00	4,50	1,95	20,00	2,0
10 g Halbfettmargarine	36,80	0,16	0,40	0,04	
30 g Geflügelabschnitt	32,40	4,86	1,44	0,00	
	215,60	9,52	7,39	20,04	2,0
<u>2. Frühstück:</u>					
125 g Magerjoghurt	40,00	4,38	0,13	5,25	0,5
25 g Heidelbeeren	6,00	0,10	0,10	1,00	
	46,00	4,48	0,23	6,25	0,5
<u>3. Mittag:</u>					
160 g Kartoffeln	113,60	3,20	0,16	23,68	2,0
100 g Seelachs	80,00	18,30	0,80	0,00	
2 g Mehl	6,78	0,21	0,02	1,42	
Petersilie	0,00	0,00	0,00	0,00	
Fischgewürz	0,00	0,00	0,00	0,00	
30 g Kopfsalat	3,60	0,39	0,06	0,33	
2 g Öl	44,90	0,00	4,99	0,00	
5 g Zitronensaft	1,30	0,02	0,00	0,12	
	250,18	22,12	6,03	25,55	2,0
<u>4. Vesper:</u>					
80 g Mandarine	36,00	0,48	0,00	8,16	1,0
<u>5. Abendbrot:</u>					
50 g Vollkornbrot	122,00	4,50	1,95	20,00	2,0
10 g Halbfettmargarine	36,80	0,16	0,40	0,04	
20 g Schinken	30,00	5,94	0,58	0,00	
200 g Tomaten	34,00	1,50	0,30	3,80	
2 g Öl	44,90	0,00	4,99	0,00	
5 g Zwiebeln	1,65	0,06	0,01	0,31	
	269,35	12,16	11,83	24,15	2,0
gesamt:	817,13	48,76	25,32	84,15	7,5

Tagesspeisenplan 1.000 kcal

- 1. Frühstück:** Vollkornbrot mit Halbfettmargarine, magere Wurst, Käse, Bohnenkaffee
2. Frühstück: Buttermilch
3. Mittag: Putenbrustbraten mit Kartoffeln und Spargelsalat, Mineralwasser
4. Vesper: frisches Obst
5. Abendbrot: Vollkornbrot mit Halbfettmargarine, Kochschinken, Harzer, Paprikasalat, Kräutertee

	<i>kcal</i>	<i>Eiweiß in g</i>	<i>Fett in g</i>	<i>KH in g</i>	<i>BE</i>
1. Frühstück:					
60 g Vollkornbrot	146,40	5,40	2,34	23,94	2,0
10 g Halbfettmargarine	36,80	0,16	0,40	0,04	
30 g Geflügelaufschnitt	32,40	4,86	1,44	0,00	
20 g Frischkäse 20 % F. i. T.	26,80	2,64	1,50	0,66	
	242,40	13,06	9,28	24,64	2,0
2. Frühstück:					
250 ml Buttermilch	117,00	8,50	4,50	12,25	1,0
3. Mittag:					
160 g Kartoffeln	113,60	3,20	0,16	23,68	2,0
100 g Putenbrust	105,00	24,10	1,00	0,00	
2 g Mehl	6,78	0,21	0,02	1,42	
200 g Spargel	26,00	3,40	0,20	2,40	
2 g Öl	44,90	0,00	4,99	0,00	
5 g Zwiebeln	1,65	0,06	0,01	0,31	
	297,93	30,97	6,22	27,81	
4. Vesper:					
100 g Apfel	54,00	0,30	0,6	10,40	1,0
5. Abendbrot:					
60 g Vollkornbrot	146,40	5,40	2,34	23,94	2,0
10 g Halbfettmargarine	36,80	0,16	0,40	0,04	
20 g Kochschinken	38,60	3,90	2,65	0,00	
20 g Harzer	25,20	6,00	0,14	0,00	
100 g Paprika	40,00	2,40	0,60	5,80	
2 g Öl	44,90	0,00	4,99	0,00	
5 g Zwiebeln	1,65	0,06	0,01	0,31	
	333,55	17,92	17,73	30,09	
gesamt:	1.044,88	70,75	31,73	105,19	8,0

Tagesspeisenplan 1.200 kcal

- 1. Frühstück:** Vollkornbrot mit Halbfettmargarine, Schinken, Kochkäse, Bohnenkaffee
2. Frühstück: Fruchtojoghurt
3. Mittag: Kalbsbraten mit Kartoffeln und Bohnensalat, Mineralwasser
4. Vesper: Quarktaschen, Bohnenkaffee mit Süßstoff
5. Abendbrot: Vollkornbrot mit Halbfettmargarine, Bierschinken, Frischkäse, Blumenkohlsalat, Früchtetee

	<i>kcal</i>	<i>Eiweiß in g</i>	<i>Fett in g</i>	<i>KH in g</i>	<i>BE</i>
<u>1. Frühstück:</u>					
90 g Vollkornbrot	219,60	8,10	3,51	33,93	3,0
10 g Halbfettmargarine	36,8	0,16	4,00	0,04	
30 g Lachsschinken	45,00	8,91	0,87	0,00	
20 g Kochkäse	17,00	2,54	0,48	0,64	
	318,40	19,71	8,86	36,61	3,0
<u>2. Frühstück:</u>					
150 g Fruchtojoghurt 1,5 % Fett	117,00	4,50	1,95	20,40	2,0
<u>3. Mittag:</u>					
200 g Kartoffeln	140,00	4,00	0,00	29,60	2,5
100 g Kalbfleisch	95,00	21,90	0,80	0,00	
2 g Mehl	6,78	0,21	0,02	1,42	
200 g Bohnen	54,00	3,20	0,60	8,80	
2 g Öl	44,90	0,00	4,99	0,00	
5 g Zwiebeln	1,65	0,06	0,01	0,31	
	342,33	29,37	6,42	40,13	2,5
<u>4. Vesper:</u>					
15 g Mehl	52,50	0,82	0,12	12,30	1,0
20 g Quark, mager	14,60	2,70	0,06	0,80	
10 g Margarine	36,80	0,16	4,00	0,04	
5 g Konfitüre	3,25	0,00	0,00	1,10	
	107,15	3,68	4,18	14,24	1,0
<u>5. Abendbrot:</u>					
60 g Vollkornbrot	146,40	5,40	2,34	23,94	2,0
10 g Halbfettmargarine	36,80	0,16	4,00	0,04	
20 g Bierschinken	33,80	3,32	2,28	0,00	
20 g Frischkäse 20 % F. i .T.	26,80	2,64	1,50	0,66	
200 g Blumenkohl	36,00	4,20	0,40	4,00	
5 g Zwiebeln	1,65	0,06	0,01	0,31	
2 g Öl	44,90	0,00	4,99	0,00	
	326,35	16,31	15,52	28,95	2,0
gesamt:	1.211,23	73,04	36,93	140,33	10,5

Tagesspeisenplan 1.500 kcal

- 1. Frühstück:** Vollkornbrötchen mit Halbfettmargarine, Konfitüre, Schnittkäse, Geflügelaufschnitt, Bohnenkaffee
2. Frühstück: Pfirsich
3. Mittag: Spaghetti Bolognese, dazu gemischter Salat und Erdbeerkompott
4. Vesper: Obstkuchen, Bohnenkaffee
5. Abendbrot: Vollkornbrot mit Halbfettmargarine, Truthahnsalami, Romadur, Rote-Bete-Salat, Hagebuttentee

	<i>kcal</i>	<i>Eiweiß in g</i>	<i>Fett in g</i>	<i>KH in g</i>	<i>BE</i>
<u>1. Frühstück:</u>					
60 g Vollkornbrötchen	146,40	5,40	2,34	23,94	2,0
30 g Vollkornbrot	73,20	2,70	1,17	1,97	1,0
20 g Halbfettmargarine	73,60	0,32	8,00	0,08	
20 g Konfitüre	53,20	0,12	0,00	13,20	
30 g Edamer 30 % F. i. T.	76,20	8,19	4,80	0,00	1,0
20 g Geflügelaufschnitt	21,60	3,24	0,96	0,00	
	444,20	19,97	17,27	49,19	4,0
<u>2. Frühstück:</u>					
120 g Pfirsich	46,80	0,84	0,12	11,28	1,0
<u>3. Mittag:</u>					
45 g Vollkornspaghetti	154,35	5,85	1,35	31,50	3,0
150 g Tomaten	8,50	1,50	0,30	1,30	
30 g Rindfleisch	64,80	6,75	4,20	0,00	
30 g Schweinefleisch	59,10	5,07	4,17	0,00	
2 g Mehl	6,78	0,21	0,02	1,42	
40 g Eisbergsalat	4,80	0,72	0,16	0,02	
2 g Öl	44,90	0,00	4,99	0,00	
5 g Zwiebeln	1,65	0,06	0,01	0,31	
100 g Erdbeeren	71,00	0,60	0,20	18,10	1,0
	415,88	20,76	15,40	52,65	4,0
<u>4. Vesper:</u>					
60 g Obstkuchen	133,80	1,80	4,20	22,20	2,0
<u>5. Abendbrot:</u>					
90 g Vollkornbrot	219,60	8,10	3,51	35,91	3,0
20 g Halbfettmargarine	73,60	0,32	8,00	0,08	
20 g Truthahnsalami	21,60	3,24	0,96	0,00	
30 g Romadur 20 % F. i. T.	56,10	7,92	2,70	0,00	
20 g Mortadella	68,40	2,48	6,56	0,00	
200 g grüne Gurke	26,00	1,20	0,40	4,40	
5 g Zwiebeln	1,65	0,06	0,01	0,31	
2 g Öl	44,90	0,00	4,99	0,00	
	511,85	23,32	27,13	40,70	3,0
gesamt:	1.552,53	66,69	64,12	176,02	14,0

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums