

EFFIZIENT ABNEHMEN

VORTRAG VON: DR. ANTOINETTE SARASIN GIANDUZZO & JACQUELINE MÜNCHOW
 MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG:
 SAFS - SCHULE FÜR AEROBICS & FITNESS AG, ZÜRICH

EINLEITUNG

DER BEGRIFF "ÜBERGEWICHT" BEZEICHNET EINE ÜBER DAS NORMALMASS HINAUSGEHENDE ERHÖHUNG DES KÖRPERGEWICHTS BEDINGT DURCH EINE ÜBER DAS NORMALMASS HINAUSGEHENDE VERMEHRUNG DES KÖPERFETT-ANTEILS. ÜBERGEWICHT IST EINE TYPISCHE BEGLEITERSCHENUNG DER HEUTIGEN WOHLSTANDSGESELLSCHAFT.

HÄUFIGKEIT

MIT 500 MIO BETROFFENEN WELTWEIT, IST ÜBERGEWICHT EIN ZUNEHMEND ERNSTHAFTES GESUNDHEITSPROBLEM. IN DER SCHWEIZ SIND BEREITS CA. 1/3 DER BEVÖLKERUNG ÜBERGEWICHTIG, WOBEI AUCH SCHULKINDER IMMER MEHR DARUNTER LEIDEN. DIE TENDENZ FÜR ÜBERGEWICHT IST DEUTLICH STEIGEND ! BETRACHTET MAN DIE ÖKONOMISCHEN ASPEKTE DIESER GESUNDHEITSPROBLEMS, SO VERURSACHT ÜBERGEWICHT MIT SEINEN FOLGEERKRANKUNGEN 2-7% DER GESAMTEN GESUNDHEITSKOSTEN (STEIGERUNGSRATE VON 40% IN DEN LETZTEN 5 JAHREN !).

BMI ALS KLASSEIFIKATION VON ÜBERGEWICHT

BMI (BODY-MASS-INDEX), AUCH KÖRPER-MASSEN-INDEX GENANNT, IST DIE GÄNGIGSTE METHODE ZUR KLASSEIFIKATION VON UNTERGEWICHT /NORMALGEWICHT/ ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS (SCHWERES ÜBERGEWICHT).

$$\text{BMI} = \frac{\text{KÖRPERGEWICHT (IN KG)}}{\text{KÖRPERGRÖSSE (IN M)} \times \text{KÖRPERGRÖSSE (IN M)}}$$

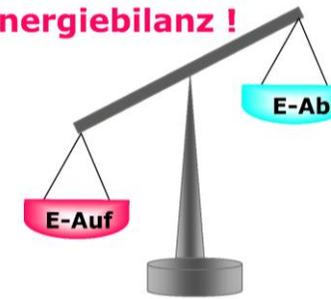
BSP.: EINE FRAU MIT 1.70 M KÖRPERGRÖSSE UND 90 KG GEWICHT HAT EINEN BMI: $90 \text{ KG} : (1.70 \text{ M})^2 = 31.1 \text{ KG/M}^2$

BMI	BEURTEILUNG KG	RISIKO FÜR BEGLEIT-ERKRANKUNGEN
18.5-24.9	NORMALGEWICHT	DURCHSCHNITTLICH
25.0-29.9	ÜBERGEWICHT	ERHÖHT
30.0-34.9	ADIPOSITAS GRAD I	DEUTLICH ERHÖHT
35.0-39.9	ADIPOSITAS GRAD II	HOCH
AB 40	ADIPOSITAS GRAD III	SEHR HOCH

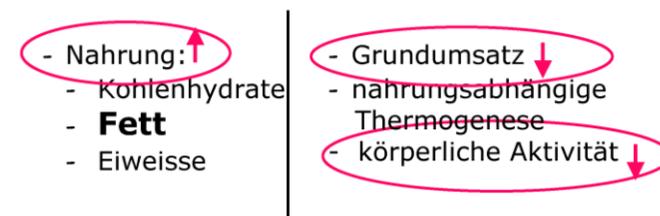
(WHO 1998)

ENERGIE-BILANZ IST ENTSCHEIDEND !

Positive Energiebilanz !



ENERGIEAUFNAHME > ENERGIEABGABE



ÜBERWIEGT DIE ENERGIEAUFNAHME, SPRICH NAHRUNGS-AUFNAHME MIT VOR ALLEM ZU VIEL FETT, SO SPEICHERT DER KÖRPER DAS ZUVIEL ALS FETTRESERVEN FÜR NOTZEITEN. DIES WAR VOR SEHR LANGER ZEIT SICHER SINNVOLL ZUM ÜBERSTEHEN VON HUNGERSNÖTEN, ERNTEKNAPPHEIT, HEUTZUTAGE IST ES JEDOCH HINDERLICH BEI DER ANGESTREBTEN GEWICHTSABNAHME ! UNSERE GENE HABEN SICH EBEN NICHT AN UNSERE ÜBERFLUSSGESELLSCHAFT ANGEPAST UND SORGEN IMMER NOCH DAFÜR, DASS DAS ZUVIEL EFFIZIENT ALS FETTRESERVEN FÜR NOTZEITEN GESPEICHERT WIRD. NUR ZU HÄUFIG EBEN AM BAUCH UND AUF DEN HÜFTEN! WEITERE URSACHEN KÖNNEN BEI DER ENTSTEHUNG VON ÜBERGEWICHT MITWIRKEN:

- VERANLAGUNG
- STÖRUNGEN IM ESSVERHALTEN
- PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE
- MANGELNDE BEWEGUNG
- MEDIKAMENTE
- ANDERE GRUNDERKRANKUNGEN

FOLGEERKRANKUNGEN

DIE NEGATIVEN GESUNDHEITLICHEN FOLGEN DES ÜBERGEWICHTS SIND VIelfÄLTIG UND BETREFFEN NAHEZU JEDES ORGAN, DENN JEDES KILO ZUVIEL MÜSSEN SIE MIT SICH HERUMTRAGEN UND MIT NÄHRSTOFFEN VERSORGEN. DAS BELASTET NATÜRLICH DEN GESAMTEN ORGANISMUS. DIE HÄUFIGSTEN KOMPLIKATIONEN SIND IN DER FOLGENDEN TABELLE ZUSAMMENGEFASST:

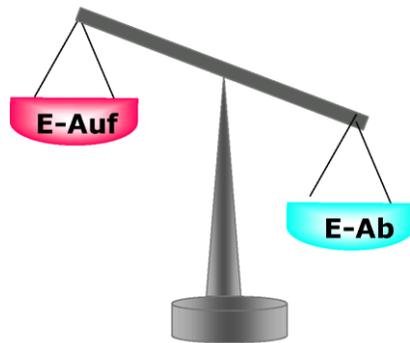
- BLUTHOCHDRUCK
- HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN
- DIABETES MELLITUS (ZUCKERKRANKHEIT)
- ANDERE STOFFWECHSELSTÖRUNGEN WIE: FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNG
- GELENKSBSCHWERDEN (BSP. UNTERER WIRBELSÄULENBEREICH, HÜFT-GELENKE, KNIE/SPRUNGGELENKE)
- GICHT
- GALLENBLASENERKRANKUNGEN
- BESTIMMTE FORMEN VON KREBS
 - GALLENWEGSKARZINOM
 - MAMMAKARZINOM
 - GEBÄRMUTTERKARZINOM

THERAPIE: WAS TUN ?

ZIEL:

1. **GEWICHTSABNAHME (NEGATIVE ENERGIEBILANZ)**
2. **LANGFRISTIGE GEWICHTSSTABILISIERUNG**

Negative Energiebilanz !



ENERGIEAUFNAHME

<

ENERGIEABGABE

WIE? > INTEGRATIVES GEWICHTSMANAGEMENT

1. **ERNÄHRUNG: ENERGIEZUFUHR REDUZIEREN**
2. **KÖRPERLICHE AKTIVITÄT: ENERGIEVERBRAUCH ERHÖHEN**
3. **PSYCHE/ENTSPANNUNG**

IM FOLGENDEN WIRD AUF DIE BEREICHE ERNÄHRUNG SOWIE PSYCHE /ENTSPANNUNG EINGEGANGEN.

1. ERNÄHRUNG

WIE HOCH IST DER ENERGIEBEDARF ?

DER ENERGIEBEDARF IST ABHÄNGIG VOM GRUNDUMSATZ, ALTER UND KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

1. GRUNDUMSATZ:

GROBE BERECHNUNG: (PRO TAG IN KCAL)

MANN: KÖRPERGEWICHT IN KG X 24

FRAU: KÖRPERGEWICHT IN KG X 0.9 X 24

2. E-BEDARF ERWACHSENER (PRO TAG IN KCAL):

BEI VORWIEGEND SITZENDER TÄTIGKEIT: $PAL * 1.4 \times GU$

BEI MÄSSIGER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT: $PAL * 1.7 \times GU$

PAL*(PHYSICAL ACTIVITY LEVEL): DURCHSCHNITTLICHER TÄGLICHER ENERGIEBEDARF FÜR KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ALS MEHRFACHES DES GRUNDUMSATZES.

BEISPIEL: FRAU, 60KG, MÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT:

1. GRUNDUMSATZ: $60 \times 0.9 \times 24 = 1'296 \text{ KCAL}$

2. ENERGIE-BEDARF: $GU \times 1.7 = \mathbf{2'203 \text{ KCAL}}$

DER LEISTUNGSUMSATZ IST VON DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG ABHÄNGIG. ER KANN JE NACH ART DER AKTIVITÄT, ZUM BEISPIEL SCHWERARBEITER ODER HOCHLEISTUNGSSPORTLER, AUF EIN VIELFACHES DES GRUNDUMSATZES ANSTEIFEN!

WIE KANN ICH SINNVOLL ABNEHMEN ?

WAS HEISST „SINNVOLL ABNEHMEN“ ?

SINNVOLL ABNEHMEN HEISST, WENN PRO WOCHE NICHT MEHR ALS 1/2 - 1KG ABGENOMMEN WIRD, DENN NUR SO SIND DIE CHANCEN GROSS, DASS WIR FETT ABBAUEN UND DIE GEWICHTSABNAHME AUCH WIRKLICH LANGFRISTIG AUFRECHT ERHALTEN WERDEN KANN. ES GILT, DIE TÄGLICHE ENERGIEZUFUHR, DEN ENERGIEVERBRAUCH UM 1/3 ZU UNTERSCHREITEN. JE NACH ALTER, GRÖSSE, AUSGANGSGEWICHT UND GESCHLECHT VARIERT DEMZUFOLGE DIE TÄGLICHE KALORIENZUFUHR, UM ABZUNEHMEN.

BEISPIEL:

BEI EINEM TÄGLICHEN ENERGIEBEDARF VON 2'203 KCAL SOLLTE MAN NUR $2'203 \text{ KCAL} \times \frac{2}{3} = \text{CA. 1450 KCAL}$ ZU SICH NEHMEN.

DA EIN GRAMM FETT 9 KCAL ENTHÄLT, MUSS MAN CA. 7000 KCAL (NICHT 9'000, DA FETTGeweBE NICHT AUS 100% FETT BESTEHT) WENIGER AUFNEHMEN, UM 1 KG FETT ZU VERLIEREN. DIES BEDEUTET, DASS BEI DER OBEN EMPFOHLENE REDUZIERTE ENERGIEZUFUHR + GEZIELTEM FETTVERBRENNUNGSTRaining EINE GEWICHTSABNAHME VON CA. 1/2-1 KG FETT PRO WOCHE ZU ERWARTEN IST. DIES SCHEINT WENIG, EINE SCHNELLERE GEWICHTSREDUKTION IST ABER LANGFRISTIG NICHT SINNVOLL, DA SONST NEBEN NUR WENIG FETT VOR ALLEM MUSKELMASSE UND KÖRPERWASSER VERLOREN GEHEN, WAS WIEDERUM DEN GRUNDUMSATZ SENKT UND EINE GEWICHTSZUNAHME FÖRDERT.

HABEN SIE IHR NORMALGEWICHT ERREICHT, SOLLTEN SIE DARAUF ACHTEN, DASS DIE AUFGENOMMENE ENERGIEMENGE UND DER TÄGLICHE ENERGIEVERBRAUCH SICH IN ETWA DIE WAAGE HALTEN.

AUSGEWOGENE NÄHRSTOFFVERTEILUNG

DIE WÜNSCHENSWERTE TÄGLICHE NÄHRSTOFFZUSAMMENSETZUNG SIEHT FOLGENDERMASSEN AUS :

EIWEISS:	10-15%	(HEUTE TENDENZ ZU MEHR EIWEISS)
FETT:	25-30%	
KOHLHYDRATE:	55-60%	(HEUTE TENDENZ ZU WENIGER KH)

IN DER REALITÄT WIRD BEDEUTEND MEHR FETT AUFGENOMMEN UND SO SOLLTE VOR ALLEM BEIM **FETT** GESPART WERDEN.

ENERGIEGEHALTE DER HAUPTNÄHRSTOFFE:

EIWEISS:	1G = 4 KCAL (17KJ)
KOHLHYDRATE:	1G = 4 KCAL (17KJ)
ALKOHOL:	1G = 7 KCAL (30KJ)
FETT:	1G = 9 KCAL (38KJ)

- 1G FETT LIEFERT MEHR ALS DOPPELT SO VIEL ENERGIE (KALORIEN) WIE 1G KOHLHYDRATE. MAN KANN ALSO DURCH EINE REDUKTION DES TÄGLICHEN FETTKONSUMS AM BESTEN KALORIEN SPAREN ! .
- 1G ALKOHOL HAT FAST DOPPELT SO VIEL KALORIEN WIE 1G KOHLHYDRATE. > MINIMIEREN SIE ALSO IHREN ALKOHOLKONSUM.
- MEIDEN SIE „LEERE KALORIEN“ WIE SÜSSIGKEITEN, SPEISEEIS, PATISSERIE ! SIE HABEN EINEN HOHEN ENERGIEGEHALT BEI GERINGEM GEHALT WERTVOLLER VITAMINEN, MINERALIEN....

ERNÄHRUNG FÜR EFFIZIENTEN FETTABBAU IN DER PRAXIS

A. FETTQUANTITÄT

AUFGRUND DES HOHEN KALORIEGHALTES VON FETT IST **FETTEINSCHRÄNKUNG DAS A UND O DER GEWICHTS-ABNAHME**. PRO TAG SOLLTEN ANSTATT DER HEUTE ÜBLICHEN 100-140 G FETT NUR **70-80 G FETT** VERZEHRT WERDEN: 1/3 STREICHFETT (1 HOTELPACKUNG BUTTER ODER MARGARINE), 1/3 SPEISEZUBEREITUNG (1-2 EL PFLANZLICHE ÖLE), 1/3 VERSTECKTES FETT.

> ACHTUNG BEI VERSTECKTEN FETTEN IN POMMES CHIPS, SÜSSIGKEITEN....

B. FETTQUALITÄT

AUFGRUND DES ERHÖHTEN RISIKOS FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN SOLLTEN NAHRUNGSMITTEL MIT GESÄTTIGTEN FETTSÄUREN WEITGEHEND DURCH SOLCHE MIT EINEM HOHEN ANTEIL AN EINFACH ODER MHRFACH UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN ERSETZT WERDEN. WENN FETT, DANN PFLANZLICHES (AUSNAHME: KOKOSFETT, PAMLKERNFETT) MIT MODERATION.

- TIERISCHE FETTE WIE BUTTER, SPECK, VOLLMILCHPRODUKTE REDUZIEREN
- PFLANZLICHE FETTE MIT HOHEM ANTEIL AN EINFACH UND MHRFACH UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN WIE OLIVENÖL, RAPSÖL.

> BEVORZUGEN: 2 X PRO WOCHE FISCH (OMEGA 3 FETT-SÄUREN !)

C. „LOW ZONE INSULINE“ C.L. NAHRUNGSFASERN

NAHRUNGSFASERREICHE NAHRUNGSMITTEL BESITZEN EINEN TIEFEN GLYKÄMISCHEN INDEX (GI), WAS FÜR TIEFE INSULINSPIEGEL IM BLUT SORGT UND SOMIT EFFIZIENTE FETTVERBRENNUNG ERMÖGLICHT. ZUDEM WEISEN DIESE LEBENSMITTEL EINEN HOHEN SÄTTIGUNGSGRAD AUF, FÖRDERN DIE VERDAUUNG UND SIND IN DER REGEL REICH AN VITALSTOFFEN. SIE GEHÖREN DAHER AUCH ZU EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG UNBEDINGT DAZU. BESONDERS VIELE BALLASTSTOFFE SIND IN FOLGENDEN NAHRUNGSMITTELN ENTHALTEN:

1. GEMÜSE, ROHKOST, OBST
2. HÜLSENFRÜCHTE SOWIE ALLE VOLLKORNPRODUKTE (BSP. VOLLKORNBROT, VOLLKORNTTEIGWAREN, NATURREIS, GETREIDE)

C.2. MAHLZEITENVERTEILUNG UND -ZUSAMMENSETZUNG

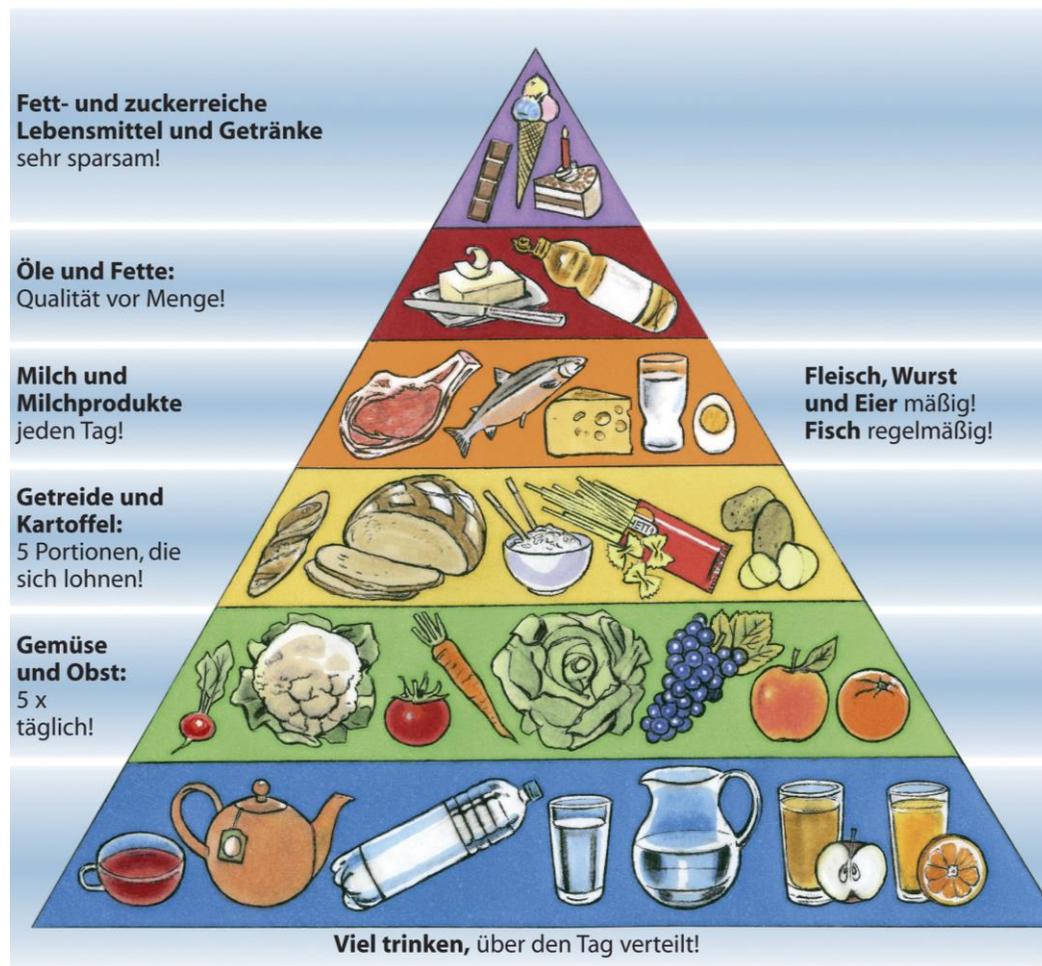
INSULIN HEMMT DIE FETTERBRENNUNG. UM OPTIMAL FETT VERBRENNEN ZU KÖNNEN, SOLLTEN WIR ALSO TIEFE INSULINSPIEGEL ANSTREBEN. DABEI SPIELT DIE MAHLZEITEN-VERTEILUNG UND -ZUSAMMENSETZUNG EINE ZENTRALE ROLLE.

FÜR TIEFE INSULINSPIEGEL GILT:

- BESSER 3 MAHLZEITEN ALS 5 KLEINERE MAHLZEITEN PRO TAG (BEI JEDER MAHLZEIT WIRD INSULIN AUSGESCHÜTTET)
- LEBENSMITTEL GRUNDSÄTZLICH MIT TIEFEM GL: VOLLKORNGETREIDE, FRÜCHTE, GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE, MILCH-PRODUKTE...

- **FRÜHSTÜCK, MITTAGESSEN: AUSGEWOGEN**
- **ABENDESSEN: EIWEISSREICH, KOHLENHYDRATARM UND WENN MÖGLICH FRÜH**
- **KEINE SPÄTMAHLZEIT (LANGE NÜCHTERNE NACHTPHASE)**

Die Ernährungspyramide baut auf!



3. PSYCHE/ENTSPANNUNG

ZIEL: KONTROLLE UND LANGFRISTIGE ÄNDERUNG DES ESSVERHALTENS DURCH:

- STÄRKUNG DER MOTIVATION ZUR GEWICHTSABNAHME
- SELBSTSICHERHEITSTRAINING
- STRESSVERARBEITUNG
- ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

VERÄNDERUNG DES ESSVERHALTENS IN 3 SCHRITTEN:

1. ANLASS BZW. GRUND DER UNS ZUM ESSEN VERANLASST

Z.B. HUNGER, SCHAUFENSTER EINER KONDITOREI, BEKANNTE / FREUNDE, FRUST, ÄRGER, STRESS USW.

ESSEN IST EINE LEBENSNOTWENDIGKEIT.

DU SOLLST ES DIR NICHT VÖLLIG ABGEWÖHNEN.

ZIEL IST, DIE ANLÄSSE, ZU DENEN DU ZU ESSEN GEWOHNT BIST, IN GRENZEN ZU HALTEN.

EINE GEFAHR BESTEHT DARIN, DASS ESSEN NUR ALLZU OFT VON ANDEREN TÄTIGKEITEN BEGLEITET WIRD.

ESSEN UND LESEN

ESSEN UND TELEFONIEREN

ESSEN UND FERNSEHEN USW.

DESHALB ERLAUBE DIR DIE NAHRUNGS-AUFNAHME NUR UNTER SELBST-FESTGESETZTEN, ENGUMSCHRIEBENEN BEDINGUNGEN.

ZEITPUNKT:

ORT:

WEITERE UMSTÄNDE:

FRÜHSTÜCK GEGEN 7:00	ZU HAUSE ESSZIMMER	ICH LEGE IMMER EINE DECKE AUF, UND NEHME SIE DANACH WIEDER WEG. OHNE DECKE IST
ABENDESSEN 18:00 MIT ALLEN	ESSTISCH AN EINEM BESTIMMTEN PLATZ	DER TISCH NUR FÜR ANDERE DINGE DA.

2. ESSVERHALTEN SELBST

Z.B. SCHNELL ODER LANGSAM; VIEL ODER WENIG

DAS BISHERIGE ESSVERHALTEN IN KLEINEN ALLMÄHLICHEN SCHRITTEN ZUM NEUEN, BESSEREN ESSVERHALTEN HIN ENTWICKELN.

HIER GILT, DIE NÄCHSTEN VERÄNDERUNGEN ERST ANSCHLIESSEN, WENN DIE VORAUSSCHREITENDE SCHRITTE SITZEN.

3. WIRKUNG DES ESSENS

UNMITTELBAR:

ZU EINEM IST DIE ANGENEHME FOLGE DES ESSENS:

DER HUNGER WIRD GESTILLT, WIR FÜHLEN UNS SATT.

ZUM ANDEREN ERLEBEN WIR DEN WOHLGESCHMACK DES ESSENS, ESSEN IST EIN GENUSS FÜR UNS.

„ESSEN HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN“

DIESES SPRICHWORT HEISST NICHTS ANDERES, ALS DASS ESSEN NICHT NUR DAZU DIENST, VERBRAUCHTE KRÄFTE ZU ERNEUERN, SONDERN EINE GROSSE BEDEUTUNG AUF SEELISCHEM GEBIET HAT.

- ESSEN VERTREIBT KUMMER !
- ESSEN IST UNMITTELBAR ANGENEHM !
- ESSEN HAT EINE BELOHNENDE WIRKUNG !

LANGFRISTIG:

ÜBERGEWICHT IST DIE UNANGENEHME FOLGE VON ZU VIELEM ESSEN. DAS WEISST DU SICHER SCHON LANGE !

DIE SCHWIERIGKEIT IST NUN DIE, DASS DIESE UNANGENEHME FOLGE SICH ERST NACH EINIGER ZEIT ZEIGT, WÄHREND DIE ANGENEHMEN FOLGEN DES ESSENS SICH SOFORT EINSTELLEN. IN EINEM RESTAURANT Z.B. HABEN ES DAHER DIE UNMITTELBAREN ANGENEHMEN FOLGEN LEICHTER, SICH DURCHZusetzen.

DIE ERST VIEL SPÄTER WIRKENDEN UNANGENEHMEN FOLGEN DES ESSENS WERDEN LEICHT VERGESSEN ODER UNACHTSAM BEISEITE GESCHOBEN.

KURZFRISTIG BELOHNT UNS ESSEN, ABER LANGFRISTIG KANN ES UNS MIT ÜBERGEWICHT BESTRAFEN !



LEBENSMITTELTABELLE

	GEEIGNETE LEBENSMITTEL 	UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL 
FLEISCH	MAGERES FLEISCH ALLER ART VON KALB, RIND ODER SCHWEIN OHNE SICHTBARES FETT	FETTES FLEISCH ALLER ART Z.B. SPECK, SCHWEINEBAUCH
WURSTWAREN	FETTARME WURSTSORTEN, Z.B. KALTER BRATEN, KASSLER, GEFLÜGELWURST, ROASTBEEF, GEKOCHTER SCHINKEN OHNE FETTRAND	FETTREICHE WURSTSORTEN, Z.B. LEBERWURST, METTWURST, CERVELAT, MORTADELLA, SALAMI,
WILD	ALLE FETTARMEN STÜCKE	
GEFLÜGEL	OHNE HAUT	MASTENTE, MASTGANS
FISCH	MAGERFISCHE, Z.B. KABELJAU, SCHOLLE, HEILBUTT, SCHELLFISCH, SEELACHS, ZANDER, BARSCH, HECHT, SEEZUNGE	FETTFISCHE, Z.B. AAL, LACHS, HERING, THUNFISCH, BÜCKLING, SCHILLERLOCKEN
FISCHWAREN	MAGERE FISCHWAREN MARINIERT OHNE ÖL ODER IN GELEE	GERÄUCHERTER, GESALZENER FISCH, Z.B. PÖKELHERING, FISCHKONSERVEN IN ÖL ODER IN SAUCEN MARINIERT
EIER	EIKLAR	EIGELB
MILCH/- PRODUKTE	FETTARME MILCH 1.5% FETT, KONDENSMILCH 4% FETT, NATURJOGHURT 1.5% FETT, MAGERQUARK, SAUERRAHM 10% FETT, BUTTERMILCH, DICKMILCH, KEFIR, SAUERMILCH	VOLLMILCH 3.5% FETT, KAFFEESAHNE, KONDENSMILCH 7,5% FETT, NATURJOGHURT 3.5% FETT, SPEISEQUARK 40% FETT, SCHLAGSAHNE, CREME FRAICHE
KÄSE	FETTARME KÄSESORTEN BIS 30% FETT IN TR., Z.B. HÜTTENKÄSE, CAMEMBERT 30% FETT IN TRANCH.	KÄSESORTEN AB 40% FETT IN TRANCHEN, Z.B. BRIE, DOPPEL-RAHMFRISCHKÄSE
FETTE/ÖLE	MARGARINE, BUTTER HALBFETTMARGARINE REICH AN MEHRFACH UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN, DISTELÖL, MAISKEIMÖL, SONNENBLUMENÖL, OLIVENÖL	SCHMALZ, TALG, SPECK, KOKOSFETT, MAYONNAISE (BEI SALATMARINADEN ERSETZEN DURCH FETTARME MILCH-PRODUKTE)
OBST	ALLE ARTEN FRISCHOBST (JE NACH JAHRESZEIT)	OBSTKONSERVEN

GLYKÄMISCHER INDEX GI DER LEBENSMITTEL:

WIE VERMEIDET MAN DANN EINEN SCHNELLEN ANSTIEG DES BLUTZUCKERS ?:

- PLANEN SIE IN IHR MENU VIEL GEMÜSE UND VOLLKORNPRODUKTE EIN. BALLASTSTOFFE BREMSEN DEN ANSTIEG DES BLUTZUCKERS.
- REICHERN SIE MAHLZEITEN AUCH MIT ROHKOST UND SALAT AN. GEKOCHTES, PÜRIERTES UND GEPRESSTES LÄSST DEN BLUTZUCKER SCHNELLER ANSTIEGEN.
- ZIEHEN SIE DESHALB AUCH GANZE KARTOFFELN DEM KARTOFFELSTOCK VOR.
- SEIEN SIE SPARSAM MIT FETT. ES BREMST ZWAR DEN BLUTZUCKERANSTIEG, DOCH ES HAT VIELE KALORIEN.

TABELLE DER GLYKÄMISCHEN INDIZES

KOHLHYDRATE MIT NIEDRIGEM GLYKÄMISCHEN INDEX GUTE KOHLHYDRATE 😊		KOHLHYDRATE MIT HOHEM GLYKÄMISCHEN INDEX SCHLECHTE KOHLHYDRATE ☹️	
MISCH- ODER KLEIEBROT	50	MALZZUCKER (MALTOSE)	110
VOLLREIS	50	TRAUBENZUCKER (GLUKOSE)	100
GRÜNE ERBSEN	50	GEZUCKERTE GETRÄNKE (LIMO, COLA)	95
VOLLKORNMÜSLI OHNE ZUCKER	50	KARTOFFELCHIPS	95
HAFERFLOCKEN	50	SEHR WEISSES BROT	95
FRISCHER FRUCHTSAFT (OHNE ZUCKER)	40	GIPFELI, BRIOCHES ETC.	90
WEIZENVOLLKORNBROT	40	HONIG, AHORNSIRUP	90
VOLLKORNTTEIGWAREN	40	KARTOFFELPÜREE (FERTIGPRODUKT)	90
SCHROTBROT	35	GEKOCHTE KAROTTEN	85
MILCHPRODUKTE (O. ZUCKER)	35	SCHNELLKOCHREIS	85
KAROTTEN	35	CORNFLAKES, POPCORN	85
ROHE HÜLSENFRÜCHTE:		ZUCKER (SACCHAROSE)	75
- ERBSEN	35	SORBETS	70
- BOHNEN	30	HALBWEISSBROT	70
- LINSEN	30	MÜSLI MIT ZUCKER	70
- KICHERERBSEN	30	SCHOKORIEGEL	70
FRISCHES OBST	30	GEKOCHTE KARTOFFELN	70
MARMELADE (OHNE ZUCKER)	25	ZWIEBACK, BISKUIT, MAIS	70
SCHOKOLADE MIT HOHEM KAKAOANTEIL (MIND.60-70%)	25	POLIERTER REIS	70
FRUCTOSE (FRUCHTZUCKER)	20	PIZZA, GRAUBROT,	65
SOJA	15	ROTE BEETE	65
FRISCHES GEMÜSE, SALATE	15	ALKOHOL, (V.A. SPIRITUOSEN)	60
TOMATEN, ZITRONEN	<15	BANANEN, MELONEN	60
		DÖRROBST	60
		KONFITÜRE	55
		TEIGWAREN	55

GEMÜSE	ALLE ARTEN, GEDÜNSTET ODER ALS ROHKOST, FRISCH ODER TIEF-KÜHLKOST (JE NACH JAHRESZEIT)	GEMÜSEKONSERVEN
KRÄUTER/GEWÜRZE	JODIERTES SALZ IN MASSEN, KRÄUTER UND GEWÜRZE FRISCH, TIEFKÜHL- ODER GEFRIERGETROCKNET, PFLANZLICHE WÜRZE	FERTIGSOSEN
KARTOFFELN	PELLKARTOFFELN, SALZKARTOFFELN, SCHALENKARTOFFELN, KARTOFFELPÜREE, -KLÖSSE	POMMES FRITES, CHIPS, BRATKARTOFFELN
NÄHRMITTEL	NATURREIS (UNPOLIERTER REIS), VOLLKORNTTEIGWAREN	POLIERTER REIS, WEISSMEHLTEIGWAREN
BROT	ALLE VOLLKORNPRODUKTE	WEISSMEHL- UND STÄRKEPRODUKTE
BACKWAREN	ALLE FETTARMEN ARTEN, Z.B. MAGERER HEFETEIG, QUARK-ÖLTEIG MIT OBSTBELAG, VOLLKORNKUCHEN, VOLLKORNGEBÄCK	SALZGEBÄCK, Z.B. CHIPS UND TACOS, ALLE FETTREICHEN ARTEN, Z.B. FETTER HEFETEIG, BLÄTTERTEIG, MÜRBETEIG, BISKUITBODEN, RÜHRKUCHEN, TORTEN, FETTGEBACKENES, GEBÄCK AUS WEISSMEHL
SÜSSWAREN	SÜSSSTOFF, MARMELADEN UND DUNSTKOMPOTT MIT SÜSSSTOFF EINGEMACHT (KALORIENREDUZIERT)	KOHLHYDRATREICH*: ZUCKER, HONIG, SIRUP, MARMELADEN UND KOMPOTT MIT ZUCKER EINGEMACHT, BONBONS FETTREICH: SCHOKOLADE, NOUGAT, MARZIPAN, SPEISEEIS, ETC.
NÜSSE	ALLE ARTEN UNGESALZEN IN KLEINEN MENGEN	GESALZENE NÜSSE Z.B. ERDNÜSSE
GETRÄNKE	ALLE ALKOHOLFREIEN GETRÄNKE, Z.B. TEE, MINERALWASSER, ALLE GETRÄNKE OHNE ZUSATZ VON ZUCKER Z.B. NATURTRÜBE/ -REINE OBST- UND GEMÜSESÄFTE AM BESTEN VERDÜNNT (SCHORLE), KAFFEE (IN MASSEN)	ALKOHOL, FRUCHTSÄFTE UND FRUCHTNEKTARE MIT ZUSATZ VON ZUCKER, LIMONADEN, BRAUSEN

* SÜSSIGKEITEN, DIE HAUPTSÄCHLICH KOHLHYDRATE ENTHALTEN, SIND **IN MASSEN** ERLAUBT.

FETTREICHE SÜSSIGKEITEN WIE SCHOKOLADE ODER SPEISEEIS SOLLTEN ABER **AUF JEDEN FALL GEMIEDEN WERDEN !!!**