

Gewicht und Ernährung

Gesund und vital



Konsumenten- und Patienteninformation

mepha



Inhaltsverzeichnis

- Wie entsteht Übergewicht?	3
- Wann spricht man von Übergewicht?	3
- Welche Folgen kann Übergewicht haben?	5
- Was kann man gegen Übergewicht tun?	6
- Was versteht man unter einer gesunden, ausgewogenen Ernährung?	7
- Ernährungspyramide	8
- Fettverbrauch und Gewichtsabnahme	9
- Praktische Tipps für den Alltag	10
- Essen und Bewegung mit Genuss	12

Wie entsteht Übergewicht?

Übergewicht ist die Folge einer chronischen Überernährung, das heisst der übergewichtige Mensch hat über längere Zeit mehr Energie in Form von Nahrung zu sich genommen, als sein Körper verbrauchen konnte und mehr als für die Aufrechterhaltung der normalen Funktionen notwendig war.

Übergewicht entsteht also dann, wenn die Energiezufuhr (Essen und Trinken) grösser ist als der Energieverbrauch (Bewegung, Sport). Das Körpergewicht nimmt zu, weil wir einerseits zuviel und vor allem zu fettig essen und uns andererseits zu wenig bewegen.

Wann spricht man von Übergewicht?

Das Wohlfühlgewicht ist das Gewicht, bei dem ein Mensch statistisch gesehen die höchste Lebenserwartung hat. Um das Körpergewicht bewerten zu können, wurden verschiedene Formeln aufgestellt, unter anderem der Body Mass Index (BMI), auch Körpermassenindex genannt.

Wie errechne ich meinen Body Mass Index?

$BMI = \text{Körpergewicht} : \text{Körpergrösse in Metern}^2$

Rechnungsbeispiel:

Ein 1,70 m grosser Mann wiegt 90 kg

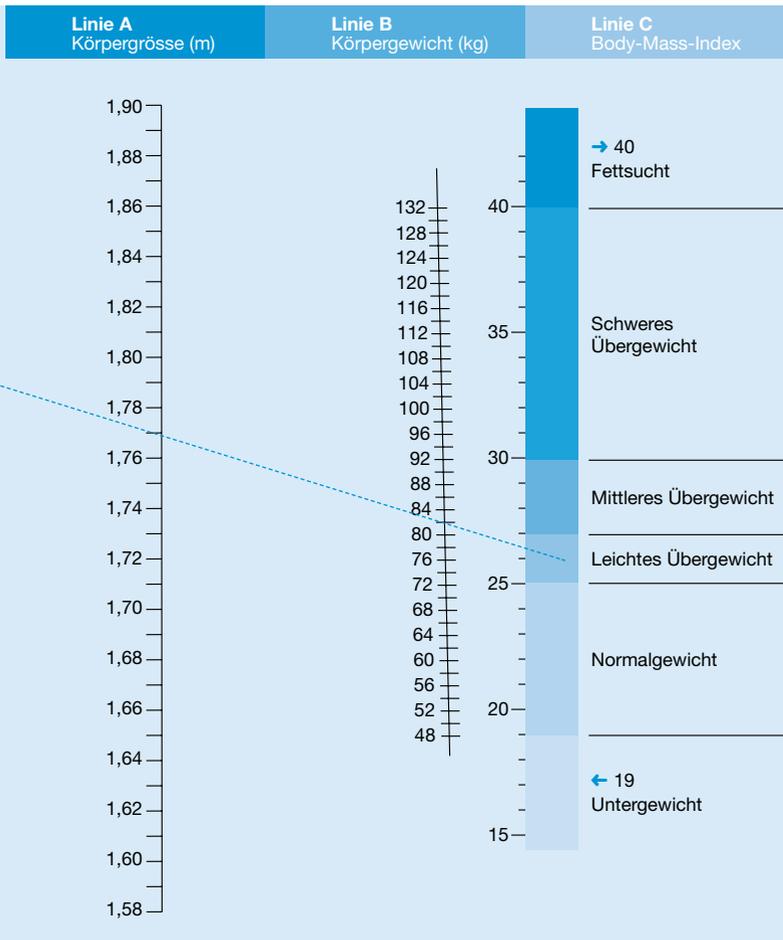
$90 : 2,89 (1,7 \times 1,7) = 31,14$

Unser Beispielmann hätte also einen BMI von 31,14.

Wie ist dieses Ergebnis zu bewerten?

Gemäss der Tabelle "BMI Normalgewicht" (siehe nächste Seite) hätte also unser Beispielmann mit einem BMI von 31,14 deutliches Übergewicht.

Body Mass Index (BMI) Normalgewicht



Verbinden Sie den Punkt Ihrer Körpergröße auf der Linie **A** mit der 25 auf der Linie **C**. Der Wert am Schnittpunkt auf der Bewertungslinie **B** gibt an, wie schwer Sie höchstens sein sollten.

Klassifikation BMI Männer/Frauen

BMI Männer	BMI Frauen	Klassifikation
Unter 20	Unter 19	Untergewicht
20–25	19–24	Normalgewicht (Wohlfühlgewicht)
26–30	25–30	Übergewicht Grad 1
31–40	31–40	Übergewicht Grad 2, Adipositas
Über 40	Über 40	Übergewicht Grad 3, Massive Adipositas

Nach Beratungsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, 1998

Anzustrebendes Wohlfühlgewicht für Frauen: BMI 19–24

Anzustrebendes Wohlfühlgewicht für Männer: BMI 20–25

Der Körpermassenindex (BMI), der mit der höchsten Lebenserwartung verbunden ist, steigt allerdings mit zunehmendem Alter an. Dies hat zur Folge, dass ältere Menschen einen höheren BMI haben dürfen.

Welche Folgen kann Übergewicht haben?

Übergewicht bedeutet für den ganzen Körper eine zusätzliche, grössere Belastung, welche sich langfristig in folgenden Erkrankungen bemerkbar machen kann:

- erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin)
- erhöhte Blutzuckerwerte
- erhöhter Blutdruck
- Gelenkbeschwerden
- Atembeschwerden

Durch eine kontrollierte Gewichtsabnahme von **nur wenigen Kilogramm** können sich diese Beschwerden bereits erheblich verbessern.

Zudem dürfen auch muskulöse Menschen, z.B. durchtrainierte Sportler mehr wiegen. Heutzutage werden nicht mehr nur allgemein verbindliche Werte angegeben, viel wichtiger ist, dass man das Gewicht hat, mit dem man sich wohl fühlt. Sollten Sie aufgrund der Tabelle feststellen, dass sich Ihr Gewicht an der oberen Grenze bewegt, sollten Sie sich vorsorglich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder von Ihrem Apotheker/Ihrer Apothekerin beraten lassen.

Was kann man gegen Übergewicht tun?

Eine Gewichtsabnahme auf Dauer kann nur dann erfolgsversprechend sein, wenn sie mit einer Änderung des Essverhaltens und der körperlichen Aktivität einhergeht.

Auf Grund dessen sind Blitz- und Kurzzeitdiäten auf keinen Fall zu empfehlen.

Erstens sind sie meistens nur kurzfristig wirksam und zweitens ist die Nährstoffzufuhr während der Gewichtsabnahme oft unausgewogen.

Soll eine Gewichtsabnahme zu einem dauerhaften Erfolg führen, ist einerseits auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten und andererseits anhand eines individuell erstellten Ernährungskonzeptes eine Umstellung der Essgewohnheiten anzustreben.

Ihre Ernährungsberaterin, Ihr Arzt oder Apotheker berät und unterstützt Sie sicherlich gerne in diesem Vorhaben.

Was sollte unbedingt vor Beginn einer Ernährungsumstellung beachtet werden?

Eine Gewichtsreduktion kann bereits bestehende krankhafte Zustände verschlimmern. Unbedingt ärztlichen Rat einholen sollten Sie, wenn:

- Sie an Erkrankungen im Bereich von Nieren, Leber, Lunge oder anderen chronischen Krankheiten leiden
- Sie Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Blutarmut oder Diabetes haben
- Sie schwanger sind oder ein Kind stillen
- Sie an einer akuten Erkrankung leiden

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass es sich hier nur um allgemeine Grundsätze handelt und dass diese eine individuelle Beratung durch Ihren Arzt oder Apotheker nicht ersetzen können.

Was versteht man unter einer gesunden, ausgewogenen Ernährung?

Die wichtigsten Bestandteile einer gesunden Ernährung sind Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Ballast- und Mineralstoffe, Vitamine, Eisen und Spurenelemente. Einen guten Anhaltspunkt, welche Nahrungsmittel sie in welchem Mengenverhältnis zu sich nehmen sollten, gibt Ihnen die sogenannte Ernährungspyramide (siehe nächste Seite). Aus dieser Abbildung können Sie ersehen, dass alle Lebensmittel erlaubt sind, jedoch im richtigen Verhältnis zueinander. Je tiefer unten das Segment ist, desto höher sollte der Anteil dieser Nahrungsmittel an Ihrer Ernährung sein.

Zudem sollte die Ernährung so abwechslungsreich wie möglich sein. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag (4 bis 6 mal), um Heiss-hunger zu vermeiden, grosse Mahlzeiten belasten die Verdauungsorgane und machen müde. Nehmen Sie weniger Fett zu sich, achten Sie auf eine fettarme Zubereitung und auf versteckte Fette. Und vor allem essen Sie mit Freude und Genuss.



Ernährungspyramide



Wichtige Elemente für eine gesunde Ernährung

- weniger Fett
- weniger Zucker
- viel Gemüse, Salat, Obst
- viel trinken
(Trinken Sie mindestens 1,5 Liter zuckerfreie und alkoholfreie Getränke pro Tag)
- mehrere Portionen an Stärkebeilagen
(Brot, Reis, Teigwaren etc.)

- **Vollkornprodukte**

Diese Gruppe muss mengenmässig nicht eingeschränkt werden, sondern soll Sättigung bringen und helfen Hunger und Gluscht zu vermeiden

- **Mahlzeitenverteilung**

Mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag (4–6) um einen Heisshunger zu vermeiden

Fettverbrauch und Gewichtsabnahme

Um eine Gewichtsabnahme zu erzielen, sollte der Fettverbrauch reduziert werden. Man darf jedoch nicht ganz auf Fett verzichten, da es z.B. für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K notwendig ist und für den Körper unentbehrliche Stoffe enthält (z.B. Linol- und Linolensäure).

Fettarm oder Fettreich?

Folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über fettarme oder fettreiche Produkte:

Definition	Fettgehalt pro 100 Gramm
Fettarm	0–5 g Fett
Mittelmässig fetthaltig	6–15 g Fett
Fettreich	16–25 g Fett
Sehr fettreich	mehr als 25 g Fett

Wieviel Fett darf täglich konsumiert werden?

Empfohlene Tagesmenge Fett: 60 g, aufgeteilt in 30 g sichtbare und 30 g versteckte Fette.

Was sind sichtbare Fette?

Sichtbare Fette sind z.B. Streichfett und Pflanzenöl. 30 g entsprechen ca. 1–2 Teelöffel Streichfett und 1–2 Esslöffel Pflanzenöl.

Wo lauern versteckte Fette?

Versteckte Fette finden Sie z.B. in:

- Wurst / Wurstwaren
- Käse / Rahm
- Speck / Terrinen
- Mayonnaise / Korn
- Kuchen / Blätterteig
- Schokolade

Mit einfachen Tricks lassen sich Fette einsparen, welche dem Geschmack des Essens nicht abträglich sind. Mayonnaise kann z.B. durch Magerquark, sauren Halbrahm oder Joghurt ersetzt oder mit etwas geschlagenem Eischnee gestreckt werden. Bei vielen Desserts kann Rahm oder Mascarpone durch Quark oder Joghurt ersetzt werden. Bei Packungssaucen ist ein Fettgehalt von 5 g/dl akzeptabel.

Beim Dünsten von Gemüse oder Zwiebeln kann bei mittlerer Temperatur auf das Fett verzichtet werden. Suppen können anstelle von Rahm mit Milch verfeinert werden.

Praktische Tipps für den Alltag

Tipps zur fettarmen Zubereitung:

- Öl für die Zubereitung mit einem Teelöffel abmessen und die Pfanne mit einem Pinsel ausstreichen
- Verwenden Sie beschichtete Pfannen, sie erleichtern die Einsparung von Fett

- Ersetzen Sie Saucen durch fettarme Packungssaucen (maximal 5 g Fett pro 100 g gemäss Nährwertanalyse)
- Magerquark lässt sich ausgezeichnet mit etwas kohlesäurehaltigem Mineralwasser ergänzen und schmeckt dadurch weniger trocken
- Für Salatsaucen, Dips oder Desserts kann der Magerquark auch durch Blanc battu 0% Fett ersetzt werden
- Wählen Sie ihre Mahlzeiten so aus, dass sie maximal 1 fettreiche Komponente enthält (z.B. Pommes Frites mit einem mageren Grillplätzli und einem gemischten Salat). Dies kann Ihnen auch die Auswahl in Restaurants erleichtern.

Tipps für fettarme Produkte:

- Wählen Sie Käse und andere Milchprodukte in fettreduzierten Varianten
- Achten Sie auf die Angaben 1/2 Fett oder 1/4 Fett
- Wesentliche Hinweise bezüglich Nährwertangaben und Fettgehalt finden Sie auf den Verpackungen

Tipps für fettarme Snacks, Süssigkeiten und Naschereien:

- | | |
|--|---|
| – Pop Corn (süss oder salzig) | – Fettreduzierte Crèmes und Flans |
| – Gemüsedips (Gemüsestengel mit fettarmen Saucen aus Magerquark oder Blanc battu 0%) | – Getreidestengel ohne Nüsse und Schokolade |
| – Salzstengeli | – Blanc battu 0% mit Früchten |
| – Salzbretzeli | – Sorbet, Wasserglace |
| | – Trockengebäck mit Konfitüre |

Beachten Sie jeweils die Nährwertanalysen – mit Sicherheit finden Sie noch viele andere fettarme Leckereien.

Essen und Bewegung mit Genuss

Wie und wie oft man isst, spielt eine wichtige Rolle. Mit einem Rhythmus von 4 bis 5 Mahlzeiten pro Tag kann abgenommen werden ohne hungern zu müssen. Kleine Mahlzeiten haben den Vorteil, dass das Verdauungssystem weniger stark belastet wird. Ausserdem werden so Heiss hunger-attacken vermieden, welche zu übermässigem und unkontrolliertem Essen verleiten.

Vermeiden Sie Mahlzeiteinnahmen

- am Arbeitsplatz, während dem Arbeiten
- im Gehen
- im Stehen
- vor dem Fernseher

Essen und kauen Sie bewusst, lassen Sie sich Zeit für den Genuss, da sich ein Sättigungsgefühl erst nach 15–20 Minuten einstellt. Geniessen Sie die Mahlzeiten an einem schön gedeckten Tisch und finden Sie lustvoll zu Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht.

Achten Sie auf regelmässige Bewegung (2–3 mal pro Woche), welche Ihren Möglichkeiten und Anforderungen entspricht. Finden Sie eine für Sie geeignete Sportart und beginnen Sie langsam, dafür über längere Zeit (mind. 30 Min.)

Geeignete Sportarten sind:

- Walking
- Jogging
- Schwimmen
- Fahrrad fahren
- Gymnastik
- Wassergymnastik



Mepha®-fit – Mahlzeiten für eine gewichtskontrollierende Ernährung

Mepha®-fit ist ein Pulver zur Herstellung eines Shakes oder einer Suppe zum Ersatz einer oder mehrerer Mahlzeiten pro Tag. Ihrem Körper werden alle notwendigen Stoffe in ausgewogener Form zugeführt.

Mepha®-fit hat einen angenehmen Geschmack und ist leicht verdaulich.

Folgende **Mepha®-fit** Sorten sind erhältlich:

- Shakes:
- Vanille-Geschmack
 - Bananen-Geschmack
 - Erdbeer-Geschmack
 - Schoko-Geschmack
- Suppen:
- Tomaten-Geschmack
 - Spargel-Geschmack

Zubereitung und Dosierung pro Shake:

1 Portion = 37 g Pulver (1 Beutel) in 2,5 dl entrahmter Milch (1,5% Fett) einrühren und sofort verzehren.

Zubereitung und Dosierung pro Suppe:

1 Portion = 60 g Pulver (1 Beutel) mit 250 ml heissem Wasser kräftig anrühren und sofort verzehren.

Hinweise:

Mepha®-fit ist für Diabetiker geeignet. Dieses Lebensmittel ist zum Ersatz einer oder mehrerer Mahlzeiten gedacht. Es erfüllt nur unter Beachtung der Zubereitungsanweisung und im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung seinen Zweck. Andere Lebensmittel müssen Bestandteil dieser Ernährung sein. Trinken Sie zusätzlich pro Tag mindestens 1,5 Liter kalorienfreie Getränke (Mineralwasser, ungezuckerten Kaffee oder Tee).

Shakes



Typenanalyse / Portion	Vanille	Erdbeer	Banane	Schoko
1 Mahlzeit (37 g Pulver in 2,5 dl entrahmter Milch, 1,5% Fett) enthält:				
Brennwert	1095 kJ (260 kcal)	1087 kJ (258 kcal)	1095 kJ (260 kcal)	1085 kJ (257 kcal)
Eiweiss	17,0 g	17,0 g	17,0 g	17,1 g
Kohlenhydrate	30,7 g	30,3 g	30,7 g	30,9 g
Davon				
- Zucker	28,4 g	27,1 g	28,4 g	30,3 g
- Fruchtzucker	14,3 g	13 g	14,3 g	16,5 g
- Milchzucker	14 g	14 g	14 g	13,7 g
Fett	7,3 g	7,3 g	7,3 g	7,0 g
Davon				
- gesättigte Fettsäuren	3,0 g	3,0 g	3,0 g	3,0 g
- Linolsäure	2,0 g	2,0 g	2,0 g	1,9 g
Ballaststoffe	4,0 g	4,0 g	4,0 g	4,0 g

Mineralsalze	Calcium Kalium Phosphor	Magnesium Eisen Zink
Vitamine	A, B1, B2, B6, C, D, E, B12 Folsäure Niacin	Pantothensäure Biotin

Suppen



Typenanalyse / Portion	Tomatensuppe	Spargelsuppe
1 Mahlzeit (60 g Pulver in 250 ml Wasser) enthält:		
Brennwert	908 kJ (215 kcal)	940 kJ (220 kcal)
Eiweiss	17,0 g	17,0 g
Kohlenhydrate	24,0 g	25,0 g
Davon		
– Zucker	16,8 g	9,6 g
– Fruchtzucker	5,0 g	2,2 g
– Milchzucker	9,4 g	6,1 g
Fett	5,5 g	5,5 g
Davon		
– gesättigte Fettsäuren	0,8 g	0,8 g
– Linolsäure	3,0 g	3,0 g
Ballaststoffe	4,7 g	4,1 g

Mineralsalze	Calcium Kalium Phosphor	Magnesium Eisen Zink
Vitamine	A, B1, B2, B6, C, D, E, B12 Folsäure Niacin	Pantothensäure Biotin

Detaillierte Angaben über den durchschnittlichen Gehalt pro Mahlzeit finden Sie im Packungsprospekt.

Ein Service der ...

