



## Patienteninformation zu Ernährung, Idealgewicht und Diäten

### Ernährung, Idealgewicht und Diäten

Das Essen, sei es zuviel oder auch zuwenig, kann zu einem schwerwiegenden psychischen Problem mit körperlichen Folgeschäden führen wie **Fettsucht (Adipositas)**, **Magersucht (Anorexia nervosa)** oder **Eß-Brech-Sucht (Bulimie)**.

Psychologische Faktoren spielen auch eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Übergewicht. Gegessen wird häufig als Belohnung, zum Vertreiben von Langeweile, zum Stressabbau etc.. Um das eigene Essverhalten kennen zu lernen bzw. zu überprüfen, empfiehlt sich das Führen eines Protokolls über mind. sieben Tage, in dem nicht nur Art und Menge der Lebensmittel, sondern auch Grund, Ort und Zeit des Essens notiert werden.

Die Nahrung selbst kann ebenfalls die Ursache verschiedener Erkrankungen sein. Künstliche, oder wie oft zu lesen, 'naturidentische' Zusatzstoffe wie auch natürliche Inhaltsstoffe können beispielsweise Nahrungsmittelallergien auslösen.

Weiterhin belasten Umweltgifte in Lebensmitteln den Organismus und schwächen seine Abwehrkraft.

### Woher stammen unsere Lebensmittel?

Wenn Sie selbst auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit achten, ist das schon ein wichtiger Schutz. Versuchen Sie darüber hinaus, ein Übermaß an schädlichen Einflüssen zu vermeiden, indem Sie sich so bewußt wie möglich ernähren. Kaufen Sie vor allem Fleisch und Fisch in Geschäften ein, die auf Herkunft und Qualität ihrer Produkte achten. Verwenden Sie überwiegend Obst und Gemüse, aber vor allem Vollkorngetreide (z.B. für Brot, Brötchen) aus kontrolliert biologischem Anbau. Besonders Kinder, schwangere und stillende Frauen sowie kranke Menschen sollten auf stark belastete Lebensmittel ganz verzichten.

### Was bedeutet gesunde Ernährung eigentlich?

'Normal essen' heißt heute bei vielen Menschen eher, unüberlegt, zuviel und Falsches zu essen. Unser Wissen darüber, was in der Ernährung richtig oder falsch, gesund oder schädlich ist, ist in den vergangenen Jahrzehnten stetig gewachsen. Die Ernährung soll gesund, ausgewogen und vollwertig sein. Dazu gehören als allgemeine Grundlagen eine individuell bedarfsgerechte Energiezufuhr, ein relativ hoher Anteil an Kohlenhydraten in der Ernährung, ausreichend viel Ballaststoffe, relativ wenig Eiweiß, wenig Fett und wenig Cholesterin, Fette mit einem hohen Teil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe sowie wenig Salz.

### Wieviel Energie braucht mein Körper eigentlich?

Prinzipiell gilt: Wer sich ausreichend bewegt, verbraucht mehr Energie. Auch aus diesem Grund orientieren sich die heutigen Referenzwerte für die Energiezufuhr an der körperlichen Aktivität. Einem Basis-Energieverbrauch (Grundumsatz) wird eine definierte körperliche Aktivität hinzu addiert. Daraus ergeben sich dann die aktuellen durchschnittlichen Richtwerte für die Energiezufuhr.

Sie liegen für **Männer** im Alter von 19 bis 25 Jahren bei 3000 Kilokalorien (kcal), im Alter von 25 bis 51 Jahre bei 2900 kcal und im Alter von 51 bis 65 Jahren bei 2500 kcal.

Für **Frauen** liegen diese Richtwerte im Alter von 19 bis 25 Jahren bei 2400 kcal, im Alter von 25 bis 51 Jahre bei 2300 kcal und im Alter von 51 bis 65 Jahren bei 2000 kcal.

Die Werte liegen höher als in früheren Empfehlungen, da sie auf einer neuen Bestimmungsmethode beruhen und von einer größeren körperlichen Aktivität ausgehen.

### Schlankheitswahn und Diäten

Die extrem dünnen Models in den Medien und der Werbung haben den Blick für normales, gesundes Schlanksein verzerrt. Auch ohne daß sie deutliches Übergewicht haben, beschließen viele Frauen und Männer, eine Diät zu machen. Doch selbst nach besonders strengen Diäten werden die Fettzellen im Körper nur entleert, aber nicht entfernt, und sobald man wieder normal ißt, vermehren sie sich sogar noch. Der Körperstoffwechsel 'lernt' bei der Diät, sparsamer mit den Kalorien hauszuhalten. Dies führt am Ende der Diät zu noch schnellerer Gewichtszunahme. Die Angst, zu dick zu sein, künstlichen Schönheitsidealen nicht zu genügen und die ständige Beschäftigung mit Essen und Diäten sind oft der Beginn einer gefährlichen Eßstörung wie Magersucht oder Eß-Brech-Sucht (Bulimie).

### Wie kann man das Körpergewicht reduzieren?

Die Richtschnur ist Ihre angeborene Körperkonstitution: Da Sie mit bestimmten Anlagen auf die Welt gekommen sind, ist es unrealistisch, eine Körperform anzustreben, die mit Ihrer Konstitution nichts zu tun hat. Um Über- beziehungsweise Untergewicht zu berechnen, wird häufig der sogenannte 'Body-Mass-Index' (BMI) zugrunde gelegt. Er ist differenzierter und realistischer als das alte, schematisch ermittelte Idealgewicht.

Als **Idealgewicht** ist jenes Körpergewicht definiert, das aufgrund von Langzeitbeobachtungen amerikanischer Lebensversicherungsgesellschaften mit der statistisch höchsten Lebenserwartung verbunden ist.

Der **Body mass index** (BMI) wurde aus Statistiken des 'National Center for Health Statistics' erarbeitet.

Die Ermittlung des Idealgewichts für **Kinder** ist aufgrund der altersabhängig verschobenen Körperproportionen weitaus schwieriger und mit einer



## Patienteninformation zu Ernährung, Idealgewicht und Diäten

Formel so pauschal nicht zu berechnen! Bei Interesse fragen Sie uns bitte.

Abnehmen geht nicht von heute auf morgen, auch wenn das einige Diäten in der Werbung versprechen. Ihr Körper hat Zeit gebraucht, um etwas 'runder' zu werden, er braucht ebenso Zeit, um wieder schlank zu werden. Es ist gesünder und dauerhafter, wenn Sie langsam abnehmen. Lösen Sie sich innerlich von zwanghaftem Muß-Denken und Muß-Handlungen sowie von Idealvorstellungen und Idealmaßen. In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen und seelische Unterstützung erhalten.

Wenn Sie sich ausgewogen und fettarm ernähren und sich regelmäßig bewegen (drei bis vier Mal pro Woche eine halbe Stunde), werden Sie mit der Zeit feststellen, daß sich Ihr Körpergewicht auf ein gutes Maß einpendelt.

Eine sinnvolle Reduktion der Nahrungsenergie bewegt sich zwischen 500 und 800 Kalorien (kcal) pro Tag. Dadurch wird eine ausreichende Sättigung und Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen erreicht. Ein zu großes Kaloriendefizit ist längerfristig nicht empfehlenswert (siehe oben, sog. JoJo-Effekt).

Der Gewichtsverlust sollte langfristig ein halbes bis ein Kilogramm pro Woche nicht übersteigen (6000 bis 7000 kcal durch Essen eingespart entspricht etwa einem Kilo Gewichtsverlust). Als Richtgröße für die Energieaufnahme während einer Gewichtsreduktion kann der Grundbedarf herangezogen werden:

Grundbedarf = Körpergewicht (in Kilogramm) x 24

Zur Berechnung (und späteren Abschätzung) von Kalorien empfiehlt es sich, eine vollständige Kalorien- und Nährwerttabelle (erhältlich im Buchhandel) zu benutzen.

### Notwendigkeit einer Diätberatung und eines Diätplans

Die richtige und gesunde Ernährung oder Diät ist eine sehr individuelle Sache, für die jeder Einzelne eine Beratung und seinen eigenen Plan braucht. Speziell jeder Diabetiker sollte sich von seinem Arzt oder von der Diätassistentin eine Beratung und einen individuellen Diätplan erbitten. Sie können sich aber auch bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Krankenkasse nach Möglichkeiten für eine Diätberatung erkundigen. Diätberatungen oder Hinweise für eine gesunde Ernährung sind dann ohne großen Wert, wenn sie nicht mit einem individuellen Diätplan verbunden sind.

### "Ich esse doch überhaupt nicht viel...."

Mit dieser Aussage werden wir in der Praxis oft konfrontiert. Und wie sieht es mit den Getränken aus? Einen umfassenden Online-Überblick über den Gehalt an Nahrungsenergie verschiedenster Nahrungsmittel gibt die Universität Hohenheim. Auch im Buchhandel sind diverse Nährwerttabellen erhältlich. Die folgende Tabelle kann nur beispielhaft einige Nahrungsmittel listen, darunter auch die vom Kaloriengehalt oft unterschätzten Getränke. Die Angaben können beim Vergleich unterschiedlicher Quellen etwas variieren.

### Kinder

Die Ermittlung des Idealgewichts für Kinder ist aufgrund der alters- und geschlechtsabhängig verschobenen Körperproportionen weitaus schwieriger und mit einer Formel so pauschal nicht zu berechnen!

Die 'Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kinder- und Jugendalter' hat jetzt aufgrund umfangreicher Studien Referenzwerte für den BMI beim Kind entwickelt, welche dort einzusehen sind. Eine weitergehende Beschreibung zur Verwendung und zum Hintergrund dieser Referenzwerte kann dort unter 'Leitlinien' heruntergeladen werden (<http://www.a-g-a.de>).

### Kalorientabelle:

	<b>KJ</b>	<b>kcal</b>
<b>Alkoholfreie Getränke</b>		
Apfelsaft 0,2 l	405	95
Cola 0,33 l	795	185
Grapefruitsaft: frisch gepresst 0,2 l	310	70
Grapefruitsaft: ungesüßt, Flasche 0,2 l	310	70
Kaffee mit Kondensmilch u. Zucker, 1 Tasse	180	45
Limonade 0,33 l	680	160
Milch: 0,25 l fettarm (1,5%)	494	119
Milch: 0,25 l Vollmilch (3,5%)	670	160
Milch: 0,25 l Buttermilch	394	94
Orangensaft: frisch gepresst 0,2 l	385	90
Orangensaft: ungesüßt, Flasche 0,2 l	385	90
Schokolade 0,2 l	1213	287
Traubensaft 0,2 l	590	140
<b>Alkoholhaltige Getränke</b>		
Apfelwein 0,2 l	380	90
Altbier 0,33 l	541	132
Bockbier 0,5 l	1300	310
Diätbier 0,33 l	420	100
Export 0,5 l	880	210
Pils 0,2 l	352	84
Kirschwasser 2 cl (40 Vol.%)	185	45
Korn 2 cl (32 Vol.%)	150	35
Whisky 4 cl (45 Vol.%)	410	100
Zwetschgenwasser 2 cl (40 Vol.%)	185	45
Likör 2 cl	275	65
Schnaps (Doppelkorn, 38 Vol.%)	175	40
Sekt: 0,2 l halbtrocken	670	160
Sekt: 0,2 l süß	460	220
Sekt: 0,2 l trocken	640	150
Wein: Burgunder 0,1 l	328	80
Wein: Rosé 0,1 l	296	72
Rotwein (leichte Qualität) 0,1 l	272	64
Weißwein (leichte Qualität) 0,1 l	284	68



## Patienteninformation zu Ernährung, Idealgewicht und Diäten

### Getreideerzeugnisse (pro 100 g):

	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>
Brötchen (Weizen)	1076	258
Cornflakes	1404	336
Eier-Teigwaren (Nudeln)	1452	347
Gerste (Mehl, Vollkorn)	1470	350
Haferflocken	1519	363
Kartoffelstärke	1405	336
Knäckebrot	1327	318
Maisstärkemehl	1448	346
Mischbrot	968	232
Paniermehl	1466	349
Pizzateig	1078	258
Pumpernickel	840	201
Reis, poliert, gekocht	445	106
Roggenbrot	930	222
Spaghetti, eifrei	1513	362
Vollkornbrot (Roggen)	846	206
Vollkornbrot (Weizen)	870	208
Weizenkleie	623	149
Weizen-Toastbrot	1097	262
Weizenmehl, Type 405	1419	339
Zwieback,eifrei	1596	380

### Süßwaren (pro 100 g):

	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>
Bienenhonig	1361	325
Milchkaramellen	1651	393
Kakaopulver, stark entölt	1140	272
Marmelade i.D.	1119	266
Vollmilchschokolade	2200	526
Zucker	1680	400

### Zuckerersatzstoffe (pro 100 g):

	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>
Fruktose	1680	400
Sorbit	1008	240
Xylit	1008	240

### Nüsse (pro 100 g):

	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>
Cashewnüsse	2380	569
Erdnüsse, geröstet	2450	586

Haselnüsse	2692	643
Kastanie, Marone	816	196
Kokosnuß	1431	342
Leinsamen	1820	435
Mandeln	2507	599
Paranüsse	2796	668
Pistazienkerne	2500	598
Walnüsse	2788	666

### Obst (pro 100 g):

	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>
Ananas i.D.	399	95
Apfelsinen	183	44
Äpfel	208	50
Aprikosen	197	47
Avocados, roh	932	223
Bananen	341	81
Birnen	193	46
Brombeeren, roh	203	49
Erdbeeren	138	33
Hagebutten, roh	383	92
Heidelbeeren, roh	362	87
Himbeeren, roh	134	32
Holunderbeeren, schwarz, roh	186	45
Johannisbeeren, rot	158	38
Kirschen, sauer	209	50
Kirschen, süß	246	59
Kiwis	210	50
Litschis	307	73
Mandarinen	188	45
Melonen, grün, rund, roh	105	25
Nektarinen	223	53
Pfirsiche	161	39
Pflaumen	213	51
Rosinen	1118	267
Sanddornbeeren, roh	378	90
Stachelbeeren	195	47
Zitronen	168	40
Weintrauben	306	73

### Kartoffeln, Gemüse (pro 100 g):

	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>
Artischocken, roh	203	49
Auberginen, roh	86	21
Bambussprossen	137	33
Blumenkohl, gekocht	97	23
Bohnen, grün, gekocht	112	27
Bohnen in der Dose	94	23
Broccoli, roh	100	24
Champignons	62	15
Chicorée	48	11
Erbsen in der Dose	233	56
Feldsalat	48	12
Grünkohl, gekocht	119	28
Gurken	54	13
Karotten, roh	118	27
Karotten in der Dose	123	30
Kartoffeln o. Sch. gekocht	291	70
Kartoffelchips	2254	539
Kohlrabi, roh	106	25
Kopfsalat	44	10
Kürbis, roh	104	25
Lauch	102	24
Mais in der Dose	461	110
Meerrettich, roh	254	61
Paprika, roh	83	20
Pfifferlinge	96	23
Pommes frites	1105	264
Radischen	55	13
Rettich	41	10
Rhabarber	44	11
Rosenkohl, gekocht	124	30
Rote Bete, gekocht	106	25
Rotkohl	86	21
Sauerkraut	67	16
Schnittlauch	161	38
Sellerie	92	22
Spargel, gekocht	52	13
Spargel in der Dose	56	13
Spinat, tiefgefroren	52	12



## Patienteninformation zu Ernährung, Idealgewicht und Diäten

Tomaten	73	17
Tomaten in der Dose	86	21
Tomatenmark	208	50
Weißkohl	93	22
Zwiebeln	137	33

<b>Fette, Öle (pro 100 g):</b>	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>
Butter	3156	754
Butterschmalz	3752	897
Erdnußöl	3746	895
Gänseschmalz	3747	896
Halbfettmargarine	1540	368
Mayonnaise,50% Fett	2050	490
Mayonnaise,80% Fett	3040	727
Margarine	3023	722
Sonnenblumenöl	3758	898
Salatdressing	1038	248
Schweineschmalz	3756	898
Keimöl	3747	896
Olivenöl	3754	899
Distelöl	3762	899

<b>Fleisch, Fleischerzeugnisse (pro 100 g):</b>	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>
Hammel- und Lammfleisch ohne Fett	469	112
Hammelkeule	979	234
Hammelkotelett	1454	348
Kalbfleisch (Keule)	397	97
Kalbsfilet	397	95
Kalbshaxe	410	98
Rindfleisch	933	223
Rinderlende	729	174
Rindfleisch (Tatar)	468	112
Schweinefleisch	1145	274
Schweineschnitzel	653	156
Hackfleisch, halb und halb	904	216
Bierschinken	982	235
Blutwurst	1672	400
Bratwurst	1433	342
Cervelatwurst	1910	456

Corned beef, deutsch	589	141
Fleischwurst	1241	297
Leberkäse	1337	320
Leberwurst, mager	1075	257
Münchener Weißwurst	1202	287
Mettwurst	1905	455
Mortadella	1443	345

<b>Milch, Milcherzeugnisse, Eier (pro 100g):</b>	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>
Buttermilch	144	35
Creme fraiche,40% Fett	1582	378
Dickmilch, 3,5 % Fett	254	61
Dickmilch, entrahmt	133	32
Joghurt, fettarm	182	44
Joghurt, Vollmilch	254	61
Kefir	254	61
Kondensmilch,4% Fett	534	128
Kondensmilch,7,5% Fett	556	133
Kondensmilch,10% Fett	737	176
Kondensmilch,entrahmt	347	83
Saure Sahne	490	117
Schlagsahne,30% Fett	1291	309
Trinkmilch,3,5% Fett	267	64
Vorzugsmilch	279	67
Camembert,45% Fett	1191	285
Doppelrahmfrischkäse,60% Fett	1375	329
Körniger Frischkäse	428	102
Schmelzkäse,20% Fett	1130	270
Speisequark, mager	304	73
Speisequark, 40% Fett	670	160
Hühnerrei, 55-60g	351	84

<b>Fisch, Fischerzeugnisse (pro 100 g):</b>	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>
Aal	1174	281
Aal geräuchert	1309	313
Austern	196	47
Barsch	338	81
Bücklinge, geräuchert	938	224
Forelle	428	102

Heilbutt	423	101
Hering, mariniert	879	210
Heringe in Tomatensoße	853	204
Hummer	338	81
Kabeljau, Dorsch	306	73
Karpfen	482	115
Kaviar, echt	1020	244
Kaviar-Ersatz	479	115
Krabben in Dosen	385	92
Lachs	712	170
Ölsardinen	1264	302
Rotbarsch	440	105
Schellfisch	303	73
Scholle	316	76
Seezunge	346	83
Thunfisch in Öl	1185	283
Tintenfisch	286	68
Zander	348	83

*Ihr Team der Praxis Dr. Mauersberg/ Dr. Wald,  
 Wilhelm-Tropp-Strasse 7,  
 65203 Wiesbaden- Biebrich,  
 Telefon: 0611-61302  
 Telefax: 0611-61826  
<http://www.praxis-wiesbaden.de>*