

Adipositasprophylaxe

Gesunde Ernährung
und ausreichende
Bewegung und Sport



Die Entwicklung des Menschen

- 100000 Jahre Jäger und Sammler
10 - 12 Std. Bewegung / Tag
- 10000 Jahre Ackerbau und Viehzucht
10 - 12 Std. Bewegung / Tag
- 120 Jahre Industrialisierung
10 - 12 Std. Bewegung / Tag
- 25 Jahre Computer und elektronische Medien
20 -25 Min. Bewegung / Tag



Bewegung

- Sich mäßig, aber regelmäßig bewegen bringt den größten Gewinn fürs Wohlbefinden.
- Überlegen Sie Ihr Freizeitverhalten
- Welchen Sport treiben Sie?
- Wie kommen Sie zur Arbeit ?
- Haben sie heute schon geschwitzt?



Auf dem deutschen Markt
sind ca. 20.000 Lebensmittel
vorhanden, das entspricht
einer Versechsfachung des
Angebotes seit den 60er
Jahren

ein durchschnittlicher 4 Personenhaushalt verzehrt ca. 120
verschiedene Produkte/Monat

Quelle „Brombach“



Das Ergebnis von
Ernährungsaufklärung ist
nicht, dass die Menschen
anders essen, sie essen
wie immer, nur mit
schlechtem Gewissen

Zitat Prof. „Pudel“



Ernährungsverhalten ist routiniertes, gewohnheitsmäßiges Verhalten

- Im Laufe des Lebens verzehren wir ca. 50 t feste- u. 50 t flüssige Nahrung
- Annähernd 100.000 Mahlzeiten
- Verbringen 3 Jahre unserer Wachzeit mit Kauen und Schlucken
- Essen ist eine in vielen alltäglichen Prozessen erlernte Gewohnheit

Quelle“ Brombach“



Gesunde Ernährung

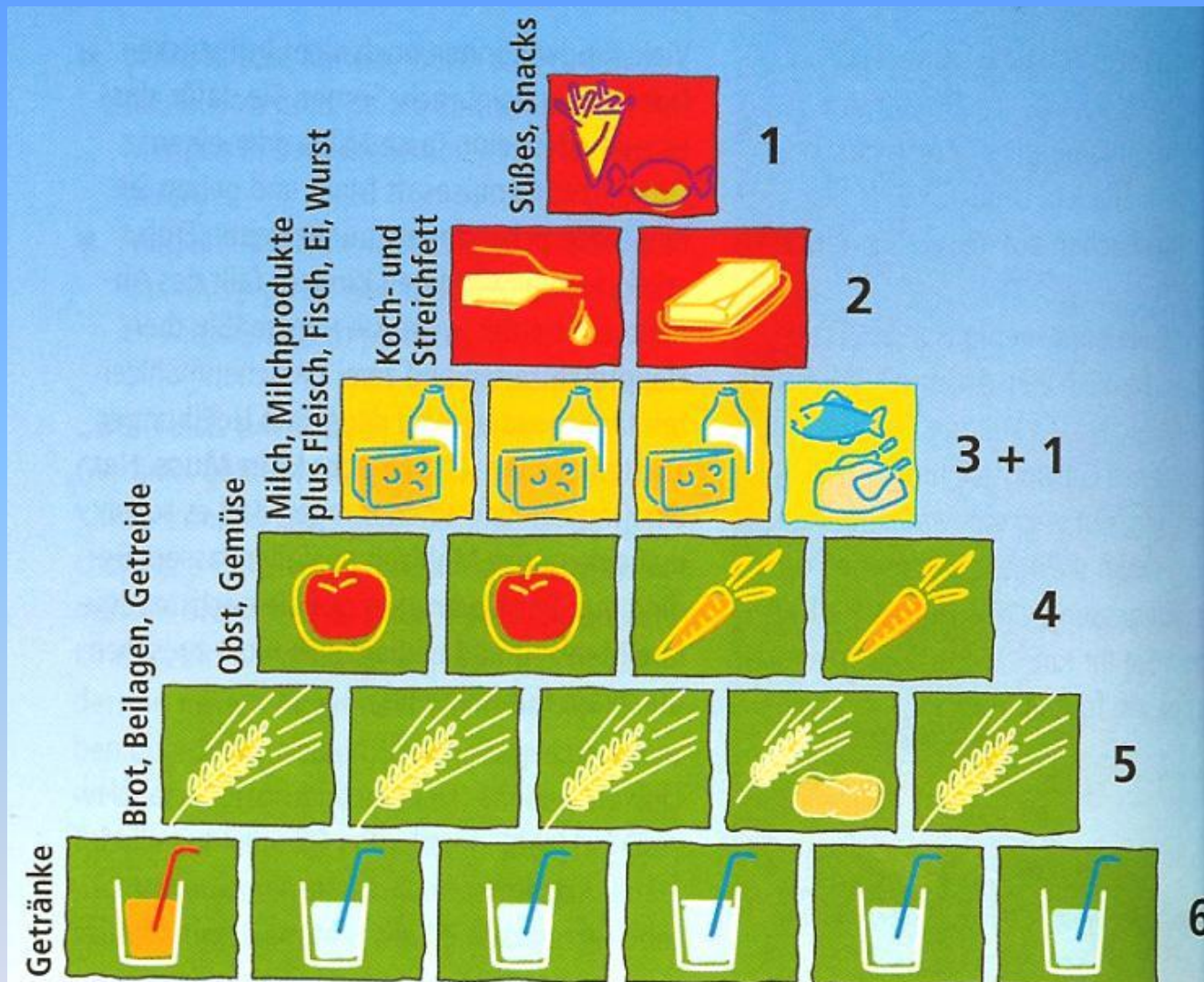
Mehr

- Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- hochwertige Pflanzenöle
- Milchprodukte
- Fisch

Weniger

- Tierische Fette
- Zucker
- Fleisch und Wurstwaren
- Limonaden u.ä.
- Alkohol





Quelle : aid

Dipl. Oec. Ruth Vogelsang-Sprenker



Getränke

- Flüssigkeit ist die Voraussetzung für einen stabilen Kreislauf und eine ausreichende Durchblutung aller Organe
- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgt für einen vermehrten Harnfluss, schützt vor Harnwegsinfekten
- Flüssigkeitsmangel führt zu Kopfschmerzen



Getränke

- Nur wer genug trinkt macht Körper und Geist fit und erhöht die Konzentration
- Kleinkinder benötigen ca. 800 ml Flüssigkeit/Tag, Grundschulkind ca. 1l, Erwachsene 1,5 l
- Milch, Saft und Limonaden sind keine Durstlöscher



Getränke

Ein Bier (0,2l - 85 Kcal) für einen 12-jährigen entspricht dem Konsum von mindestens drei Bierern durch einen Erwachsenen. Die Grenze zwischen angeheitert, betrunken und alkoholvergiftet liegt teilweise bei nur einem halben Glas.



Trinktipps

- Morgens die Trinkmenge für den Tag bereitstellen
- Eingeschenkte Getränke immer in Reichweite stellen
- Zu den Mahlzeiten mind. ein Glas Wasser trinken
- Kontrolle am Abend – wie viel habe ich getrunken?



Wissen, was drin ist!



waswir
essen.de
Alles über Lebensmittel



Zutatenverzeichnis

- Bestandteil jedes verarbeiteten und verpackten Lebensmittels
- In absteigender Reihenfolge der Gewichtsanteile
- Oft verwirrende Bezeichnungen, die dem Verbraucher wenig Klarheit bringen



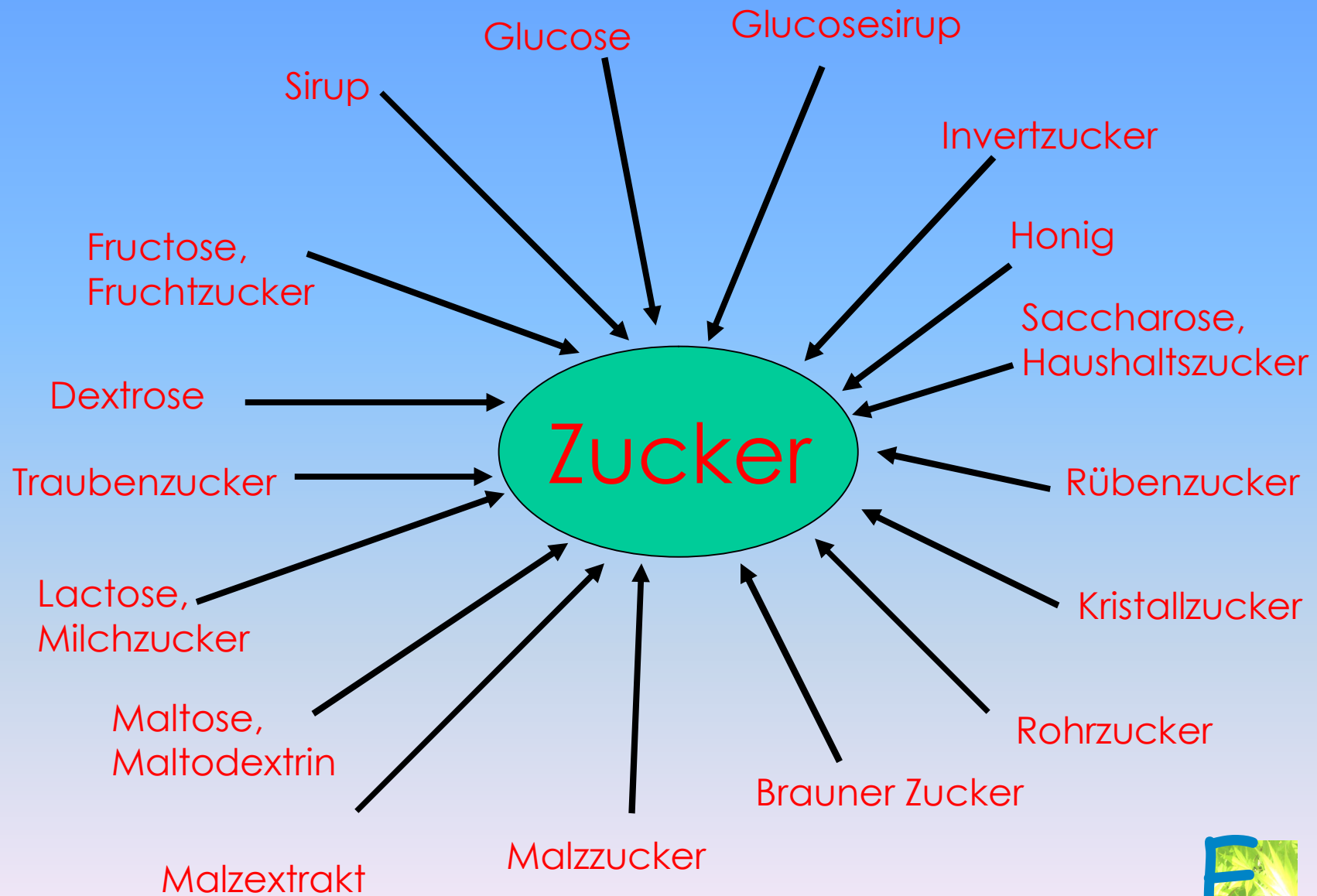
Eis-TEE

mit Pfirsichsaft

Fruchtsaftgehalt mind. 8%

Zutaten: Wasser, Zucker, Zitronensaft, Pfirsichsaft, Glucosesirup, Säureregulator, Natriumcitrat, Schwarztee-Extrakt, kaltwasserlöslich, Aroma.





Zuckeranteil

Instant Kindertee	95 %
Lakritz	78 %
Gummibärchen	77 %
Instant-Kakaopulver	70 – 80 %
Nußnougatcreme	53 – 65 %
Tomatenketchup	28 – 30 %
Joghurt mit 20 % F.	12 - 14 %
Fertigmüsli	20 – 30 %



Hinweis kristallzuckerfrei
bedeutet nur, dass keine
Saccharose zugesetzt ist – der
Zusatz anderer Zuckerarten
wie Maltodextrin oder
Glucosesirup ist erlaubt



Kohlenhydrate: Der Stoff, der uns “Beine macht”

- Kohlenhydrate ermöglichen uns kurze körperliche Höchstleistungen, der Körper gewinnt daraus Energie oder speichert sie als schnelle Einsatztruppe (Glykogen) auf Abruf.
- auf die richtige Auswahl kommt es an
- fit machen Müsli, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst





Vorteile von Obst und Gemüse

- Obst und Gemüse als ideale Fitmacher
- kalorienarm
- enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe
- preiswert in der Saison
- vielseitig verwendbar
- viele Ballaststoffe
- sekundäre Pflanzenstoffe, die gesund halten
- 5 mal täglich



Calcium

- Täglich ca. 250 ml Milch oder Buttermilch oder Joghurt, fettarm und 50 – 60 g Käse
- Ca reiche Gemüsesorten: Grünkohl, Broccoli, Spinat
- Ca reiches Mineralwasser: mehr als 150mg Ca/l



Fisch

- Wertvolles Eiweiß
- Wichtiger Jod- und Fettsäurelieferant
- Bes. gesund: fetter Meeresfisch
- Aus Gründen der Überfischung auf die WWF – Liste der aussterbenden Fischarten achten (Hering, Seelachs o.k.)
- 1/3 des Fischfanges werden zu Fischmehl verarbeitet und landen in den Trögen der Fleischbetriebe



Machen Fette immer fett?

- Nicht, wenn sie in Maßen genossen werden
- Täglicher Fettbedarf – etwa 1 g Fett/kg KG
(Normalgewicht) ca. 60 bis 80 g →
 - a) Streichfette ca. 20 g Butter oder Margarine aus ungehärteten Fetten
 - b) Koch- und Bratenfette ca. 20 g (= 2 EL Öl)
 - c) Versteckte Fette ca. 20 bis 30 g

Olivenöl & Rapsöl!



Fette

- | | |
|------------------------------|-------------|
| ➤ 150 g Croissant | 38,0 g Fett |
| ➤ 50 g Kartoffelchips | 20,0 g Fett |
| ➤ 20 g Gouda 45 % F.i.Tr. | 4,4 g Fett |
| ➤ 20 g Leberwurst ca. | 5,6 g Fett |
| ➤ 20 g Schinken gekocht | 0,4 g Fett |
| ➤ 100 g Wiener Würstchen ca. | 26,4 g Fett |
| ➤ 20 g Nuss-Nougat-Creme | 6,0 g Fett |



Kinderlebensmittel

- **sind unnötig,**
- zu süß , zu fettig,
- zu stark aromatisiert,
- bieten Einheitsgeschmack,
- zu stark angereichert
- oft zu teuer (10 – 120% teurer als herkömmliche Lebensmittel)
- Viele Kinderlebensmittel werden durch ihre Konsistenz zu Dickmachern, denn sie sind oft matschig, breiig, soßig
- 74 % der Mütter kaufen regelmäßig Kinderprodukte (2002)



Bis zu ihrem etwa 6.
Lebensjahr können
Kinder nicht zwischen
Werbung und Wirklichkeit
unterscheiden



Ein 9-jähriges Kind muss ca. **17
Milchschnitten** essen, um seinen
Calcium-Bedarf zu decken, dabei
verzehrt es gleichzeitig **40 Stück
Würfelzucker** und **125 g Butter**.

Zwei Gläser Milch und ein Käsebrod
enthalten genau so viel Calcium





Fast Food im Speiseplan

- Nur im Rahmen einer insgesamt ausgewogenen Ernährung
- Fettarme Varianten auswählen (z.B. vegetarische Pizza, Backofenpommes, Hamburger statt Cheeseburger)
- Immer mit Gemüse /Rohkost und Obst kombinieren
- Den weiteren Tagesspeiseplan ausgleichend gestalten
- Softdrinks meiden



Essen ist kein Trostpflaster

- Nahrungsaufnahme beruhigt und wirkt als Belohnung
- Mit süßen Trostpflastern besteht das Risiko, Kummerspeck anzusetzen
- 30 % der Erwachsenen verspüren in Stress-Situationen ein gesteigertes Bedürfnis nach Nahrung



Hunger - Satt

- Eiweiß gibt ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl
- Kohlenhydrate, besonders Vollkornprodukte, sättigen schnell
- das Volumen einer Nahrung bewirkt über den Dehnungsreiz auf die Magenwand einen starken Sättigungseffekt aus



Satt werden Sie durch eine Mahlzeit,
die abwechslungsreich zusammen-
gesetzt ist und ein großes Volumen hat
z.B. Obst mit Getreide und Eiweiß,

Müsli

oder Gemüse und Fleisch.

Ein großer Salat mit Fleisch oder Fisch
und etwas Brot



Wenn du den Hunger nicht spürst, spürst du auch nicht das „Satt sein“

- Iss, wenn Du hungrig bist!
- Hör auf zu essen, wenn Du satt bist!

Quelle: Susie Orbach, Antidiätbuch



Mahlzeitenverteilung

- Regelmäßige Mahlzeiten
- 3 Hauptmahlzeiten möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt
- Zwischenmahlzeiten individuell unterschiedlich



Frühstück

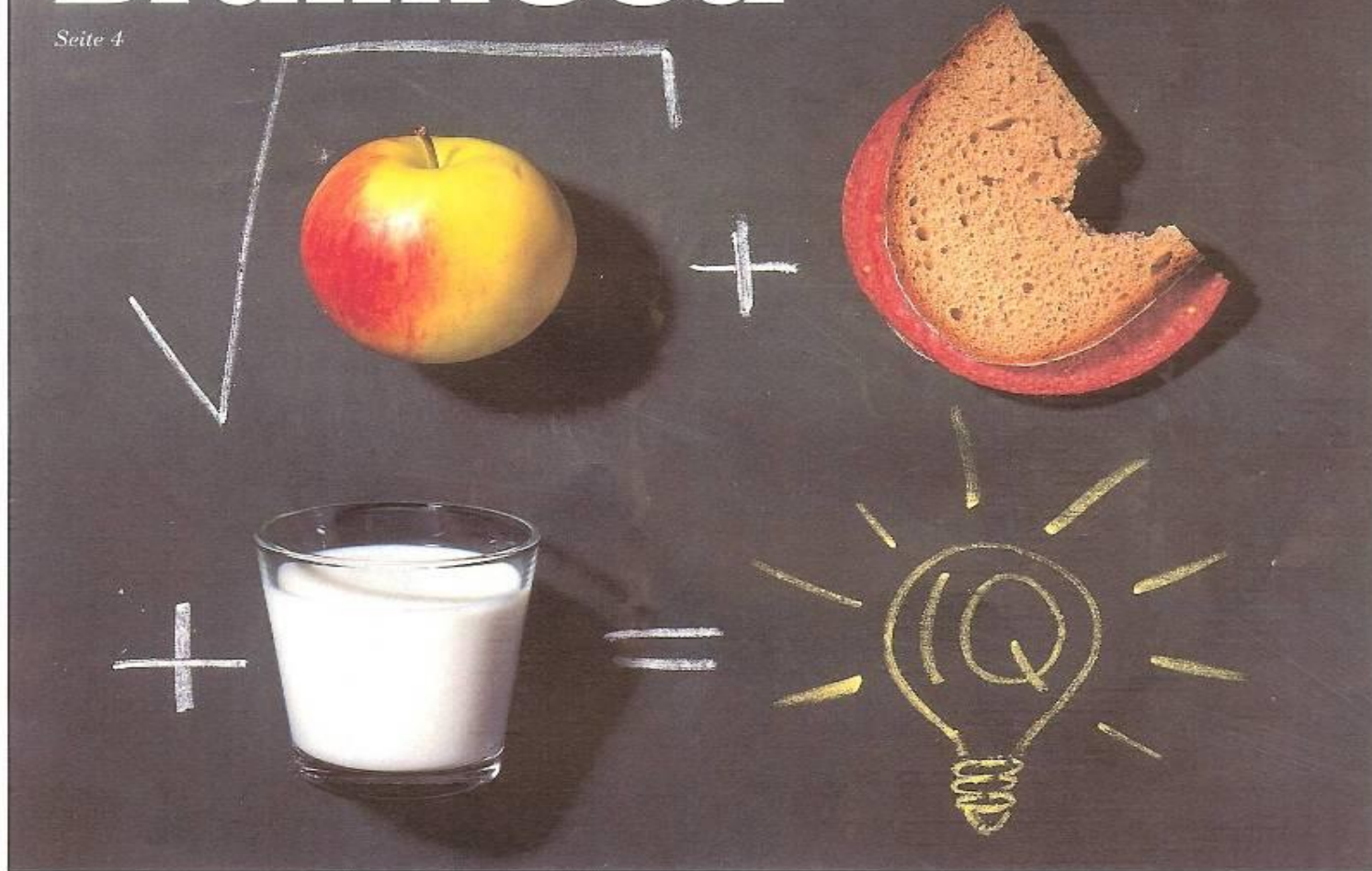
- Kinder und Jugendliche, die gar nicht oder nur ein Brot mit fett- und zuckerreicher Nuß-Nougatcreme frühstücken, sind später in der Schule müde
- Softdrinks und gezuckerte Frühstücksflocken haben einen ähnlichen Effekt
- Menschen, die nicht frühstücken, neigen häufiger zu Übergewicht



Schlauere Kinder durch gezielte Ernährung:

Brainfood

Seite 4



ERNÄHRUNG & LEBENSQUALITÄT

[Quelle: Phoenix, cma](#)

Dipl. Oec. Ruth Vogelsang-Sprenker



Top Hits für den Hunger zwischendurch

- Salate und Obst
- Vollkornbrötchen
- Knäckebröt
- Buttermilch, Joghurt, Kefir, Quark



Organisation

- Wochenspeiseplan schreiben
- Wenn möglich doppelte Portionen kochen und einfrieren
- Mürbeteig, Hefeteig einfrieren
- Basics wie Getreide und Salatdressings für eine Woche zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren
- Grundnahrungsmittel bevorraten
- Bei Zeitmangel TK-Gemüse verwenden
- Regional und saisonal einkaufen bietet frische Qualität und gute Preise



Speiseplangestaltung

- regional und saisonal
 - 1 x wöchentl. Fleischgericht
 - 1 x wöchentl. Fischgericht
 - 1 x wöchentl. Eintopf
 - 1 x wöchentl. Kartoffelgericht
 - 1 x wöchentl. Nudelgericht
 - 1 x wöchentl. Reisgericht
 - um Akzeptanz zu erhöhen, 1 x wöchentl. Wunschgericht



Überprüfen Sie Ihre Lebensmittelvorräte

Dipl. Oec. Ruth Vogelsang-Sprenker



XXL- Verpackungen

Die Verpackungseinheiten für Süßigkeiten, Getränke und Fast Food hat sich in den letzten Jahren zum Teil verdoppelt.



aid



Lasst die Kinder in die Küche!



Essen Sie mit Genuss und
Freude, werden Sie zum
Genießer, essen Sie
langsam und mit Ruhe



Energiebedarf

- Grundumsatz ist u. U. 25 % niedriger als bei Fußgängern
- Grundumsatz: ca. 1 Kcal/ Kg Normalgewicht/Stunde
- Physical activity Level (PAL) für Rollstuhlfahrer 1,2 -1,5



Was ist normal?



Quelle Dove Werbung

Dipl. Oec. Ruth Vogelsang-Sprenker



BMI

Body Mass Index

- Verhältnis Körpergewicht zu Körpergröße
- $BMI = \frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{\text{Körperlänge} \times \text{Körperlänge}}$
 - Gibt lediglich groben Richtwert an, da die individuelle Zusammensetzung des Körpers nicht berücksichtigt werden kann
 - Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichtes des Menschen



Bestimmung des Ausmaßes von Übergewicht

- Wiegen
- Bauchumfang messen
- Hautfaltendicke bestimmen
- Body-mass-Index (**BMI**) berechnen

- Apparative Möglichkeiten: z.B.
Ultraschall,
Computertomographie



Gewicht

- Achten Sie auf das Normalgewicht Ihrer Kinder
- Mit dem BMI Anstieg um nur einen Punkt vergrößert sich das Risiko insbesondere für KHK im Erwachsenenalter erheblich



BMI bei Kindern und Jugendlichen

- Wird nach den sog. **Perzentilenkurven** berechnet (Vergleich unter Berücksichtigung des Alters und des Geschlechts)
- normal ,wenn der BMI zwischen der 10. und 90. Perzentile liegt
- **Übergewicht ab 90.**Perzentile, d.h. 10% der Altersgenossen sind genauso schwer oder schwerer
- **Adipositas > 97.** Perzentile



BMI

Kategorie	BMI (kg/m ²)
Starkes Unterg.	<16
Mäßiges Unterg.	<17 – 18,5
Leichtes Unterg.	17 – 18,5
Normalg.	18,5 – 25
Präadipositas	25 - 30
Adipositas Grad 1	30 – 35
Adipositas Grad 2	35 – 40
Adipositas Grad 3	>40

**Männer haben i.d.R. einen höheren Anteil von Muskelmasse an der Gesamtkörpermasse als Frauen, deshalb sind die Ober- und Untergrenzen der BMI Werteklassen bei Männern höher als bei Frauen
(Männer 20 -25)
Frauen (19-24)**



Gewicht

Ein Glas Saft / Limonade täglich zu viel kann bei Kindern zu einer Gewichtszunahme von ca. 6 kg im Jahr führen.



Adipositas und Fastfoodepedemie

- Ausgaben für „Fast Food“ in USA
 - 1970 - 6 Milliarden \$ 2001 - 110 Milliarden \$
- Der Softdrinkkonsum hat sich in 40 Jahren vervierfacht
- McDonald Filialen
 - 1968 - 1000 Filialen
 - 2002 - 32.000 Filialen
 - Ca. 5 neue Filialen eröffnen weltweit pro Tag

 - 1972 - Einführung der „Large French Fries“
 - 1992 - Einführung der „Super Size Fries“ (610 kcal; 29 g Fett)



Essstörungen

Essstörungen sind
keine
Ernährungsstörungen



Vorbildfunktion der Eltern, auch beim Essen

Dipl. Oec. Ruth Vogelsang-Sprenker



Stomapatienten

- Lebensmittel sehr gut kauen
- Blähende Lebensmittel
 - Frisches Obst und Gemüse, bes. Kohl, Erbsen, Bohnen, Knoblauch, Milch, CO₂ haltige Getränke,
- Geruchsbildende Lebensmittel
 - Zwiebel, Fleisch, Eier, Spargel, Knoblauch
- Schwer zu kauen
 - Tomatenhaut, Nüsse, gek. Getreide, Popcorn
- Vollkornbrot gut ablagern



Abnehmen ist nicht leicht

➤ Kinder brauchen Ihre Unterstützung

- Lob
- Vorbild
- Konsequenz
- Geduld
- Lebensumstellung gelingt selten sofort !



Es gibt keine andere, täglich
wiederkehrend gemeinsame
familiäre Aktivität, welche die
Bedeutung einer
Familienmahlzeit hat.
Mahlzeiten mit der
dazugehörenden
Kommunikation sind in
Familien konstituierende
Elemente



Danke für Ihre Aufmerksamkeit
und einen guten Heimweg

