

**Gesund  
ernähren,  
gesund  
bleiben!**

**Besser  
essen!**



# Inhalt

## Lecker durchs Leben.

---

- 6 Gesund genießen!**  
Was bringt gesunde Ernährung?
- 7 Wissen, was drin ist.**  
Lebensmittelverpackungen verstehen.
- 8 Alles Bio? Aber logisch!**
  - ▶ Schmeckt Bio besser und ist es gesünder?
  - ▶ Tipps: Warum Bio besser ist.

## Unsere Lebensmittel – gesund genießen!

---

- 12 Die wichtigsten Ernährungsbausteine im Überblick.**
- 14 Willkommen im Reich der Vitamine!**
  - ▶ Für unsere Gesundheit unentbehrlich.
  - ▶ Tipps: So bleiben die Vitamine im Essen.



- 6 Gesund genießen:**  
Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Teller.

- 9 Tipps:**  
Warum Bio besser ist.





## Gewicht und Gesundheit.

---

- 18 Mit dem Gewicht im Gleichgewicht.**
  - ▶ Übergewicht, BMI und BMI-Rechner.
- 20 Fett reduzieren, gesünder leben!**

Fett- und Kaloriengehalt verschiedener Lebensmittel.
- 22 So viel wiegen, wie Sie wollen.**

Wertvolle Tipps zur Gewichtsregulierung.
- 24 Ernährungsmythen**

Was ist wahr?
- 26 Auf die Kalorien, fertig, los!**

Welche Tätigkeit verbraucht wie viel Energie?



**30** **Laktose: Die Milch macht's!**  
Tipps und Fakten zu Allergie und Intoleranz

## Krank durch Nahrungsmittel.

---

- 30 Laktose: Die Milch macht's!**
  - ▶ Was kann ich tun?
  - ▶ Allergie oder Intoleranz?
- 32 Glutenunverträglichkeit**
  - ▶ Was passiert im Körper?
  - ▶ Wie stellt man sie fest?
- 34 Cholesterin: Das Fett im Blut.**

Gut oder schlecht?
- 37 Diabetes: Alles Wissenswerte im Überblick.**



**22** **So viel wiegen, wie Sie wollen:**  
gesund Abnehmen.

# Lecker durchs **Leben.**

Gesunde Ernährung ist ein wichtiges Thema. Und immer mehr Menschen fangen an, genauer hinzuschauen, was da in ihrem Kühlschrank und schließlich in ihrem Körper landet. Doch mal ehrlich: Wer hat heute in Sachen Ernährung eigentlich noch den Durchblick? Wir wollen für etwas mehr Klarheit sorgen. Und für mehr Genuss in Ihrem Leben.

Keine Frage: Beim Einkauf im Supermarkt kann man schon mal überfordert sein, wenn man auf Zusatzstoffe verzichten und sich möglichst gesund ernähren möchte. Worauf muss ich eigentlich achten? Was braucht mein Körper? Und wie lässt sich gesundes Essen möglichst einfach in den Alltag integrieren? Das Thema Essen ist so präsent wie nie zuvor, Kochsendungen im Fernsehen boomen, und die Trendkochbücher von Mälzer und Co. erfreuen sich größter Beliebtheit. Dennoch nehmen wir uns fürs Essen meist zu wenig Zeit.

**Da wird das Mittagessen mal eben am Schreibtisch verschlungen, abends das Fertiggericht erwärmt und morgens ein kleiner Snack vom Bäcker geholt. Klar, können Sie**

**das alles mal so machen. Solange es nicht zur Gewohnheit wird.**

Haben Sie den Mut und hinterfragen Sie Ihren Ernährungsstil. Achten Sie auf sich und das, was Sie essen und trinken. Und vielleicht stellen Sie fest, dass jetzt ein guter Zeitpunkt ist, die eine oder andere Gewohnheit gegen etwas Neues, etwas Besseres einzutauschen. Um gesünder, leichter und vitaler durchs Leben zu gehen.

Mit dieser Broschüre begleiten wir Sie auf Ihrem persönlichen Ernährungsweg ein Stück weit: für mehr Freude am Essen – und ein genussvolles Leben.

**Ihre Audi BKK**







## Gesund genießen!

Beim Essen ist vor allem eines wichtig: die Vielfalt. Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Teller und essen Sie bewusst. Dann sind Sie schon auf dem richtigen Weg.

Kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe, die man braucht. Erst eine bunte Nahrungsvielfalt sorgt für einen gesunden Nährstoffmix und damit für die richtige Basis. Wer kombiniert, ist klar im Vorteil. Und sorgt mit jedem Bissen dafür, dass die lebenswichtigen Funktionen von Stoffwechsel, Körper und Psyche sichergestellt sind.

Lebensmittel sollen das Leben fördern – oder anders ausgedrückt: Sie sollen helfen, Krankheiten zu vermeiden. Es gibt heutzutage viele interessante Studien, die eindeutig darauf hinweisen, wie groß die Bedeutung einer gesunden Ernährung ist.

### **Wussten Sie, dass ...**

- ▶ eine hohe Ballaststoffaufnahme das Risiko für Darmkrebs verringern kann?
- ▶ ein hoher Fleischkonsum dieses Risiko dagegen leicht erhöhen kann?
- ▶ Übergewicht das Risiko erhöht, an Typ-2-Diabetes zu erkranken?

Diese Beispiele sollen keine Panikmache sein. Sondern lediglich zeigen, wie sehr Sie mit Ihrem Ernährungsstil selbst zu einem gesunden Leben beitragen können. Und dabei ist auch klar: Kein Mensch is(s)t wie der andere. Schauen Sie also immer selbst, was Ihnen ganz persönlich gut tut.



## Tipps: für einen gesünderen Lebensstil

- ▶ Trinken Sie ausreichend – vor allem Wasser.
- ▶ Bringen Sie Vielfalt auf den Tisch. Am besten frisches Obst und Gemüse.
- ▶ Ersetzen Sie Weißmehlprodukte nach und nach durch Vollkornprodukte.
- ▶ Greifen Sie seltener zu Fertiggerichten. Die enthalten meist viel Fett und Zusatzstoffe.
- ▶ Treiben Sie Sport. Oder gehen Sie einfach mal zu Fuß. Bewegung bringt Ihren Organismus in Schwung!
- ▶ Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Kauen und schmecken Sie bewusst. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles wahrnehmen, wenn Sie dem Essen mehr Aufmerksamkeit schenken.



## Lebensmittelverpackungen – wissen, was drin ist.

Sie sind meist schön bunt und viel versprechend. Doch ein Blick aufs Etikett entlarvt so



manche schicke Hülle als waschechte Mogelpackung. Die EU-Verbraucherminister haben jetzt europaweit einheitliche Vorschriften beschlossen, die es den Verbrauchern erleichtern sollen, Dickmacher beim Einkaufen leichter zu erkennen.

Ab 2014 müssen demnach Hersteller auf den Verpackungen ihrer Produkte den Gehalt an Zucker, Fett, Salz und Kalorien angeben. Darüber hinaus müssen künftig auch falscher Käse (Analogkäse) und Klebeschinken deklariert werden. Es lohnt sich, einfach mal genauer hinzuschauen.

# Alles Bio? Aber logisch!

Bio boomt. Der Anteil an gekauften Biolebensmitteln steigt und steigt. Weil sie besser schmecken und gesünder sein sollen. Aber stimmt das auch? Ein Blick auf die Produktionsmethoden schafft Klarheit.

Ein „normaler“ Landwirt bestellt seinen Acker meist einseitig. Klar, dass die Erde dann irgendwann auslaugt und natürliche Nährstoffe verloren gehen.

Deshalb werden die Felder mit Kunstdünger getränkt, außerdem kommen Unkraut- und Insektenvernichtungsmittel zum Einsatz. Ein Teil dieser Gifte bleibt am Ende in der Pflanze zurück – und diesen Teil essen wir mit.

Biobauern verzichten dagegen auf Pestizide und Kunstdünger. Hier kommt stattdessen reiner Tiermist auf den Acker. Und weil immer wieder unterschiedliche Pflanzen angebaut werden, bleibt der Boden auf natürliche Weise fruchtbar.

Auch bei der Fleischproduktion sind die Unterschiede groß: Beim Biobauern gibt's kein Gedränge in riesigen Ställen.

Die Tiere werden nicht gemästet, sondern mit ökologisch produzierten Futtermitteln versorgt. Chemische oder synthetische Zusätze und Hormone sind bei Bio tabu – und das ist vielen Menschen wichtig.



► Vereinzelt wurde nachgewiesen, dass Bioobst und -gemüse mehr Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Endgültige Beweise stehen noch aus.

► Auf Gentechnik wird verzichtet.

► Biolebensmittel enthalten weitaus weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln und weniger Nitrate.

► Tiere werden artgerecht gehalten.

► Lebensmittel werden nicht bestrahlt.

► Antibiotika und Leistungsförderer kommen nicht in die Tüte.

### Hätten Sie's gewusst?

Nitrat selbst ist zwar nicht gesundheitsschädlich, wird aber im Körper zu Nitrit umgewandelt. Und das kann den Sauerstofftransport im Blut behindern und zu Atemnot und Übelkeit führen. Nitrit kann wiederum zu krebserregenden Nitrosaminen umgewandelt werden.

# Tipps: Warum Bio besser ist.

### Offizielle Biosiegel:



Deutschland



EU

**Achtung bei Verpackungstexten!**  
Diese Angaben klingen zwar nach Bio, sind es aber nicht:

- kontrollierter Anbau
- alternativ
- integriert
- natürliche Herstellung
- kontrollierter Vertragsanbau

# Unsere Lebensmittel – gesund genießen!

Essen ist etwas Herrliches, besonders dann, wenn man Hunger hat und wenn es schmeckt. Und das Angenehme lässt sich beim Essen ganz einfach mit dem Nützlichen verbinden: Was gut schmeckt, kann ganz nebenbei auch noch gut für Ihre Gesundheit sein!

Eine gesunde Mischung aus Eiweißen, Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen, Wasser und Ballaststoffen schenkt dem Körper alles, was er braucht. Das heißt: Der Schlüssel zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung liegt bereits in der richtigen Wahl der Lebensmittel. Was genau benötigt mein Körper? Und wie viel davon sollte ich zu mir nehmen? Wer die verschiedenen Bausteine kennt, kann wesentlich besser für sich sorgen.

Generell gilt: Es gibt keine guten und keine schlechten Lebensmittel. Die Mischung und die Menge sind entscheidend. Werfen Sie einfach mal einen Blick auf die Lebensmittelpyramide. Die zeigt Ihnen, wo Sie zugreifen können und welche Lebensmittel Sie eher sparsam genießen sollten. Außerdem erfahren Sie, wofür Eiweiß, Fette und Co. eigentlich gut sind. So steht einer gesunden Ernährung eigentlich nichts mehr im Weg, oder?





# Die wichtigsten Ernährungsbausteine im Überblick.

Unsere Lebensmittel bestehen zu unterschiedlichen Anteilen aus den Hauptnährstoffen Eiweiß und Kohlenhydraten sowie Fett. Außerdem enthalten sie noch andere wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Ballast- und Mineralstoffe. Alle diese Nährstoffe sind wichtig und stehen nur durch eine vielfältige Ernährung in ausreichender Menge zur Verfügung. Ernähren Sie sich bunt!



## Wasser

Der menschliche Körper besteht zu 50-70% aus Wasser. Es ist der wichtigste Grundbestandteil unserer Ernährung. Der menschliche Körper verliert in der Regel täglich ca. 2,5 Liter Wasser. Dieser Verlust muss mind. zur Hälfte durch die Zufuhr von Flüssigkeit ausgeglichen werden.

Mit dem Wasser nehmen wir außerdem Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium zu uns, sichern die Entgiftungsfunktion unserer Nieren und die Regulation der Körpertemperatur. Trinken Sie – es wird Ihnen gut tun.



## Vitamine

Ohne Vitamine läuft in Sachen Stoffwechsel gar nichts. Denn nahezu alle Körperprozesse werden durch Vitamine beeinflusst. Mit Ausnahme von Vitamin D kann der Körper Vitamine nicht selbst herstellen – und auch nicht lange speichern. Deshalb müssen wir ihm die meisten täglich nachliefern. Mit Vitaminpräparaten sollten Sie grundsätzlich vorsichtig sein.

Denn auch eine Überdosierung kann unerwünschte Wirkungen haben. Im Zweifelsfall also lieber zum knackigen Apfel greifen statt zur Vitaminpille. Schmeckt ja auch besser.



## Eiweiß

Eiweiß ist der Baustein des Lebens. Die sogenannten Proteine gelten als Grundlage für fast alle bekannten Lebensformen. Sie sind das Material, das unseren Körper aufbaut und ihm hilft, sich immer wieder zu erneuern. Meist verbinden wir Eiweiß mit Eiern, Fleisch und Milch, was auch absolut richtig ist.

Aber auch pflanzliche Lebensmittel können ausgezeichnete Eiweißlieferanten sein: zum Beispiel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Sojaerzeugnisse.

## Unser Tipp:

Vielfalt ist gesund. Wer für Abwechslung auf dem Teller sorgt, erhält automatisch einen guten Nährstoff- und Vitaminmix.



### **Kohlenhydrate**

Sie gehören zu den wichtigsten Energielieferanten, weil der Körper, die Muskeln und Nervenzellen den Nährstoff sofort nutzen können. Man unterscheidet dabei zwischen einfachen (Süßwaren, Honig, Zucker) und komplexen (Nudeln, Reis, Kartoffeln) Kohlenhydraten.

Während die einfachen den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben, werden die komplexen Kohlenhydrate nur langsam verdaut und lassen dadurch den Blutzuckerspiegel allmählich ansteigen. Sie liefern so gleichmäßige Energie. Dadurch sind Sie länger satt.



### **Fett**

Fett ist ein wichtiger Baustein für unsere Zellen und ein langfristiger Energielieferant. Aber Achtung: Fett ist nicht gleich Fett! Gesund sind alle Fette mit hohem Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Der Körper kann mehrfach ungesättigte Fettsäuren nicht produzieren.

Sie senken den Cholesterinspiegel, sind gut für Nerven und Gehirn. Als Faustregel gilt: Pflanzliche Fette enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren als tierische Fette. Also lieber an Butter und Schmalz sparen und Pflanzenöle verwenden!



### **Ballaststoffe**

Ballaststoffe sind Teile der Nahrung, die für unseren Körper weitgehend unverdaulich sind. Sie stecken in den Zellwänden von Obst und Gemüse, aber auch in Vollkornprodukten. Und obwohl Sie kaum Energie liefern, spielen sie für uns eine besondere Rolle.

Denn ihre wichtigste Aufgabe ist es, unsere Verdauung zu regeln. Ballaststoffe regen zum gründlicheren Kauen an, quellen schon im Magen auf und machen satt. Außerdem binden Sie die Schadstoffe im Darm und helfen, diese wieder auszuscheiden.

# Willkommen im Reich der Vitamine!

Vitamine braucht der Mensch. Sie bringen Körper und Geist in Schwung und sind für unsere Gesundheit unentbehrlich. Aber wo stecken die kleinen Gesundheitshelfer? Welche Mengen sind überhaupt gesund? Und wie sieht es mit Vitamintabletten aus?

**Eines steht schon mal fest: Vitamine müssen wir mit der Nahrung aufnehmen**, denn bis auf wenige Ausnahmen kann unser Körper sie nicht selbst herstellen.

Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt, ausreichend frisches Obst und Gemüse auf den Speiseplan bringt, der kann davon ausgehen, dass er mit Vitaminen gut versorgt ist.

**Doch wie viele Vitamine brauche ich eigentlich? Und kann ich mit Vitamintabletten einem Mangel vorbeugen?**

Klar ist, dass kein Mensch so wie der andere ist. Deshalb ist auch der Bedarf individuell verschieden: Wer viel Sport treibt und schwitzt, wer gestresst ist, schwanger,

Raucher oder fortgeschrittenen Alters, der hat sicherlich einen besonderen Bedarf an Vitaminen. Sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt oder einem Ernährungsberater.

**Gut zu wissen ist**, dass man zwischen zwei verschiedenen „Vitamin-Sorten“ unterscheidet: den wasserlöslichen (C, B-Vitamine, Biotin, Folsäure, Niacin, Pantothensäure) und die fettlöslichen (A, D, E, K). Während wir die wasserlöslichen immer wieder neu zu uns nehmen müssen, kann der Körper die fettlöslichen speichern. Und gerade wegen dieses Speichers ist bei der Einnahme von zusätzlichen Vitaminpräparaten Vorsicht geboten: Denn hier kann es schnell zu einer Überdosierung kommen!



**Denken Sie daran, dass heute schon viele Lebensmittel mit Vitaminen angereichert sind** – zum Beispiel Cornflakes, ACE-Säfte, Müslis und Co. Zusätzliche Einnahmen könnten schädlich sein.

Im Zweifelsfall sind Obst und Gemüse immer besser als Nahrungsergänzungsmittel. Sie liefern nämlich nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe. Und die zählen in der Natur zu den ganz besonderen Helfern: Nur winzige Mengen sorgen in Pflanzen für Farbe, Duft und Aroma. Sie halten Schädlinge ab und steuern das Wachstum.

Für uns sind sekundäre Pflanzenstoffe (auch bioaktive Substanzen genannt) ideale Krankheitsvorbeuger. Das liegt auch daran, dass der Körper Vitamine und Mineralien besser ausnutzen kann, wenn gleichzeitig sekundäre Pflanzenstoffe mitgeliefert werden. Ein reines Vitaminpräparat kann diese wichtigen Vorgänge nicht ersetzen.

### **Wichtig in der Schwangerschaft!**

Das auch als Folsäure bekannte Vitamin B9 ist wichtig für schwangere Frauen. Bei Mangel kann es zu einer Frühgeburt kommen.

*Wo ist es drin?* Leber, Eigelb, Weizenkeime, grünblättriges Gemüse.

### **Schutz für die Zellen**

Vitamin E stoppt die freien Radikale und sorgt dafür, dass unsere Haut, Nerven und Muskeln in Form bleiben. Auch eine Schutzwirkung vor Rheuma und Herzinfarkt schreibt man diesem Vitamin zu.

*Wo ist es drin?* Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, pflanzliche Öle, Schwarzwurzeln.



## **Tipps: So bleiben die Vitamine im Essen.**

### **Vitamine sind licht- und hitzeempfindlich. Deshalb gilt:**

- ▶ Vorräte kühl und dunkel lagern.
- ▶ Salat und Gemüse nur kurz waschen, nicht wässern, sonst werden die wasserlöslichen Vitamine ausgeschwemmt.
- ▶ Unbehandeltes Obst mit der Schale verzehren. Hier sitzen die meisten Vitamine!
- ▶ Speisen am besten nur mit wenig Wasser dünsten oder dämpfen, Dünstflüssigkeit für die Soße verwenden.
- ▶ Fertige Speisen nicht stundenlang warm halten, lieber abkühlen lassen und erneut erhitzen.

# Gewicht und Gesundheit.

Essen soll vor allem eines: Spaß machen. Doch wer sich auf Dauer zu süß, zu fettig und zu energiereich ernährt und sich nicht ausreichend bewegt, bekommt die Folgen am eigenen Körper zu spüren. Und spätestens dann hört der Spaß auf. Doch wie viel Gewicht ist eigentlich gesund? Und was kann man tun, wenn Essen zum Problem wird?

Die Ernährungsberichte bringen es auf den Punkt: Die meisten Menschen essen zu viel, zu fett und zu süß. Im Gegensatz dazu nimmt der Energieverbrauch immer mehr ab. Ohne Sport und Bewegung wird an den steigenden Fettreserven nicht ausreichend gezehrt. Die Folge ist Übergewicht.

Zwischen November 2005 und Januar 2007 wurden erstmals bundesweit fast 20.000 Personen zwischen 14 und 80 Jahren zu ihrem Lebensmittelverzehr befragt. Das Ergebnis: Über die Hälfte der Erwachsenen ist zu dick, jeder Fünfte sogar adipös, spricht fettleibig.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir, warum es sich lohnt, seine Ernährung zu ändern oder sogar abzunehmen.

Wir zeigen Ihnen Wege zum Wunschgewicht. Räumen mit Ernährungsmythen auf. Und geben Ihnen ein paar einfache Tipps, mit denen Sie selbst eine Menge bewirken können.

Übrigens: Mit der Audi BKK zahlt sich gesundheitsbewusstes Verhalten gleich doppelt aus: für Ihren Körper und den Geldbeutel! Denn wir bezuschussen Gesundheitsförderungskurse und übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme 95 % der Kursgebühren, maximal 90 Euro je Kurs.

**Einen Überblick über anerkannte und geprüfte Kursangebote finden Sie hier:**  
[www.gesundheit-audibkk.de](http://www.gesundheit-audibkk.de)

**Fragen Sie uns außerdem nach Abnehmkursen bei Ihnen vor Ort.**





# Ich fühl mich gut! Mit dem Gewicht im Gleichgewicht.

Unser Körper gewinnt die Energie aus der Nahrung. Aber wie viel davon ist gesund? Der Gesamtenergiebedarf ist immer abhängig von Alter, Größe und Geschlecht. Vor allem aber auch von den körperlichen Aktivitäten. Fakt ist, dass Männer im Durchschnitt mehr essen „dürfen“ als Frauen. Und ältere Menschen weniger als jüngere.

## Was ist eigentlich normal?

Wann das Normalgewicht endet und das Übergewicht anfängt, lässt sich ganz einfach berechnen: mit dem sogenannten BMI, dem Body-Mass-Index (Körpermasseindex). Bei einem BMI von 25–30 ist es ratsam, das Gewicht zu reduzieren. Wer sein Gewicht um nur 5–10% verringert, kann seine Gesundheit so weit verbessern, dass Medikamente oft reduziert werden können oder gar nicht mehr erforderlich sind (z. B. bei Zuckerkrankheit und Bluthochdruck).

## Ist Übergewicht erblich?

Ja und nein: Vererbt werden häufig die Anlagen für Körpergröße und Hüftform, insbesondere bei Frauen. Nur an Hüfte, Po und Oberschenkeln abnehmen zu wollen, kann deshalb problematisch sein. Vererbt wird vermutlich auch die Veranlagung, mehr Körperfettgewebe aufzubauen, vor allem im Bauchraum. Aber kein Grund zur Sorge: Fettzellen, die sich vergrößert haben, lassen sich auch wieder verkleinern.



**Abnehmen lohnt sich, weil ...**

- ▶ es die Blutdruckwerte senkt.
- ▶ es Zuckerkrankheit vermeiden hilft.
- ▶ es ungünstige Cholesterinwerte verbessert.
- ▶ sich die Gefahr von Herzschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall bei Normalgewicht deutlich verringert.
- ▶ es Schnarchern hilft, schnarchfrei durchzuschlafen.
- ▶ weniger Gewicht auch Wirbelsäule und Gelenke entlastet.

**Übrigens:**

Rund 60 % der Energie, die Sie durch die Nahrung aufnehmen, wird benötigt, um alle Körperfunktionen wie Gehirn, Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung usw. aufrechtzuerhalten. Dabei gilt: Je größer die Muskelmasse ist, umso höher ist auch der Energieverbrauch.

Wer also Sport treibt und sich bewegt, steigert zum einen den „normalen“ Energieumsatz. Er nimmt aber auch an Muskeln zu. Und damit steigt gleichzeitig der Grundumsatz an Energie, der dann rund um die Uhr erhöht ist.

**BMI: Was ist das genau?**

Der Body-Mass-Index ist ein international verwendbarer Index zur Darstellung der Körperkondition. Sie können diesen hier berechnen. Tragen Sie einfach folgende persönlichen Daten ein und rechnen Sie Ihren Wert aus.

**Berechnung:**

Größe: .....      Gewicht: .....

Berechnung des BMI:  $\frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Meter})^2}$       z. B.:  $\frac{60 \text{ (kg)}}{1,65 \times 1,65 \text{ (m)}}$

BMI: .....

**Auswertung:**

Alter	Empf. BMI
19–24 .....	19–24
25–34 .....	20–25
35–44 .....	21–26
45–54 .....	22–27
55–65 .....	23–28
> 65 .....	24–29

# Weniger ist mehr: Fett reduzieren, gesünder leben!

Zu viel Fett ist nicht gesund. Frauen sollten täglich nur bis zu 70g Fett zu sich nehmen. Männer nicht mehr als 90g. In dieser Menge sind die versteckten Fette, die zum Beispiel in Fleisch, Wurst, Käse und Schokolade stecken, bereits berücksichtigt. Aber wie viel Fett ist eigentlich wo drin? Ein Blick in die Tabellen bringt Licht ins Dunkel und zeigt, wo große und kleine Fett- und Kalorienbomben lauern.

## Fleisch, Fisch, Geflügel: Fettarm is(s)t gesünder.

Angaben je 100g	Fett (g)
Wurst	
Frühstücksspeck	65
Weiß-, Kalbsbrat-, Schweinsbratwurst	25 - 29
Kochschinken, Hähnchenfleisch in Aspik, Corned Beef	4 - 6
Fisch	
Hering, Aal	18 - 25
Makrele, Lachs	12 - 14
Hecht, Seelachs, Scholle, Heilbutt, Forelle	1 - 3
Fleisch*	
Gans	31
Rinderbrust	14
Putenbrust, Rinderfilet, Suppenfleisch	1 - 5

\* je nach Zubereitungsart kommt noch der Fettanteil dazu.

## Getreideprodukte und Kartoffeln: Wählen Sie die leichtere Variante.

Je Stück	Fett (g)	kcal
Sahnetorte	35	500
Croissant	21	235
Quarktorte	8	230
Hefehörnchen	4	150
Brötchen	1	114
Scheibe Brot	1	90
Schokokeks	3	42
Butterkeks	1	20
Je 100g		
Kartoffelchips	39,4	539
Kroketten (frittiert)	12,5	325
Pommes frites	14,5	290
Folienkartoffel mit je 50g		
- Crème Fraiche	15	233
- magerem Kräuterquark	0,3	123
Bratkartoffeln	12	180
Pell-/Salzkartoffeln	0,1	71

### Milchprodukte: Es gibt immer eine Alternative.

	Fett (g)	kcal
Milch (je 0,25l)		
Vollmilch (3,5 %)	9,5	168
Fettarme Milch (1,5 %)	4,0	122
Buttermilch	1,2	98
Magermilch (0,1 %)	0,2	88
Quark (je 100g Fett i.Tr.)		
- 40 %	11,4	160
- 20 %	5,1	109
Magerstufe	0,2	68
Käse (je 100g Fett i.Tr.)		
Emmentaler (45 %)	31,2	398
Camembert		
- 60 %	34,0	378
- 30 %	13,5	216
Edelpilzkäse (50 %)	29,8	355
Frischkäse (50 %)	23,6	284
Edamer (30 %)	16,2	254
Romadur (20 %)	9,0	180
Harzer (10 %)	0,7	127
Hüttenkäse	4,3	103
Joghurt (je 100g)		
- 3,5 %	3,5	66
Fettarm (1,5 %)	1,6	50
Mager (0,3 %)	0,1	37
i.Tr. = in der Trockenmasse		

### DGE-Empfehlungen:\*

#### 1.) Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln:

Täglich 200–300 g Brot (4–6 Scheiben) oder 150–250 g Brot (3–5 Scheiben) und 50–60 g Getreideflocken. 200–250 g Kartoffeln (gegart) oder 200–250 g Teigwaren (gegart) oder 150–180 g Reis (gegart).

#### 2.) „5 am Tag“

Täglich insgesamt mindestens 400 g Gemüse: 300 g Gemüse gegart und 100 g Rohkost/Salat oder 200 g Gemüse gegart und 200 g Rohkost/Salat. Mindestens 2–3 Portionen Obst (250 g und mehr).

#### 3.) Fleisch, Wurst, Fisch, Eier

Wöchentlich insgesamt 300–600 g Fleisch und Wurst. 80–150 g Seefisch (fettarm) und 70 g Seefisch (fettreich). Bis zu 3 Eier (inkl. verarbeitetes Ei).

#### 4.) Abnehmen – weniger Fett

Täglich 15–30 g Butter, Margarine.  
10–15 g Öl (z.B. Raps-, Soja-, Walnussöl)

\*Die DGE-Empfehlungen orientieren sich an Personen mit geringerem Energiebedarf (grundsätzlich Frauen, kleinere Menschen und solche mit geringer Bewegung, insbesondere mit zunehmendem Alter sowie beim Abnehmen) und eher an den niedrigeren Werten. Die Abkürzung „DGE“ steht für „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“.



## So viel wiegen, wie Sie wollen.

### **Setzen Sie auf Zeit:**

Übergewicht entsteht nicht über Nacht. Deshalb sollten Sie sich auch beim Abspecken ausreichend Zeit lassen. Etwa ein bis zwei Kilo pro Monat sind optimal.

### **Achten Sie auf „günstige“ Kalorien:**

Der Körper verwertet die Nahrung nach einem bestimmten Schema: Zuerst wird Alkohol verarbeitet, weil er nicht gespeichert werden kann. Dann folgen Kohlenhydrate und Eiweiße. Erst ganz zum Schluss kommt das Fett an die Reihe. Ist der Bedarf an Energie zum Beispiel durch Kohlenhydrate oder Eiweiße bereits gedeckt, wird das aufgenommene Fett gespeichert – und das zeigt sich dann gerne an Bauch, Beinen oder Po.

### **Reduzieren Sie Fett:**

Fett ist ein Geschmacksträger. Allerdings reichen hier bereits kleinste Mengen. „Noch mehr Fett“ ist also nicht gleichbedeutend mit „noch mehr Geschmack“.

### **Hören Sie auf Ihre innere Stimme:**

Hunger ist nicht gleich Hunger. Oft verwechseln wir ein seelisches bzw. emotionales Bedürfnis mit dem Hungergefühl und essen unbewusst aus Frust, Langeweile oder einem inneren Unerfülltsein. Gehen Sie daher kurz in sich, bevor Sie in den Kühlschrank greifen. Denn vielleicht ist Ihr eigentliches Bedürfnis ein ganz anderes.



### Ein Snack vorweg:

Vor dem Essen eine klare Gemüsesuppe, ein Teller Salat, ein Glas Wasser oder Saft-schorle dämpft den Hunger und hilft, das Gewicht zu halten bzw. abzunehmen.

### Fünf oder drei, Hauptsache, regelmäßig:

Ob Sie lieber fünf kleinere statt drei große Mahlzeiten am Tag essen, bleibt Ihnen überlassen. Wichtig ist, dass Sie Ihren Körper gleichmäßig mit Energie versorgen und ihn weniger belasten. Außerdem können Sie durch geregelte Mahlzeiten Heißhungerattacken und unkontrolliertes Essen vermeiden.

### Viel trinken:

Legen Sie im Laufe des Tages auch regelmäßige Trinkpausen ein. Dadurch steigern Sie Ihre Leistungskurve und sorgen für Ausdauer und Konzentration.

### Kaltgetränke: Trinken Sie kalorienarm.

Angaben je 0,25 l	kcal
Sekt (süß)	275
Weißwein	180
Traubensaft, rot	175
Orangennektar	160
Apfelsaft	120
- Schorle (1 : 1)	60
- Schorle (1 : 2)	40
Orangensaftgetränk	120
Cola	108
Orangensaft	108
Bier	98
- alkoholfrei	63
Karottensaft (ungesüßt)	55
Tomatensaft	43
Fruchtsaftgetränk „light“	31
Früchtetee (ohne Zucker)	2
Mineralwasser	0

# Ernährungsmythen

## Was ist wahr?

### **Dunkles Brot ist gesünder als helles Brot**

Nicht unbedingt. Denn eine dunkle Brotfarbe ist heute längst kein Hinweis mehr auf Vollkorn. Damit es nach Vollkorn aussieht, greift die Industrie in die Trickkiste und setzt Farbstoffe ein, mit denen gezuckerte Weizenbrote einfach eingefärbt werden. Zum Beispiel mit Malz.

### **Abends essen macht dick**

Falsch. Für den Körper ist es nicht wichtig, wann man isst. Sondern, wie viel! Wer also insgesamt mehr Energie zu sich nimmt, als er verbraucht, legt an Gewicht zu. Allerdings schläft es sich mit zu vollem Bauch u. U. schlechter. Also: immer schön auf das richtige Maß achten.

### **Karotten sind gut für die Augen**

Jein. Denn mit dem regelmäßigen Verzehr von Möhren kann man weder Kurz- noch Weitsichtigkeit beheben oder verhindern. Allerdings ist das in der Karotte enthaltene Beta-Carotin am Sehvorgang beteiligt und schützt vor Nachtblindheit. Wichtig: Der Körper kann Beta-Carotin nur in Verbindung mit Fett verwerten. Darum: immer einen Spritzer Sahne in den Möhrensaft.

### **Fasten macht schlank.**

Falsch, zum Abnehmen eignet sich eine Fastenkur keinesfalls. So paradox es klingt: Fasten kann sogar dick machen. Denn wenn der Organismus keine Nährstoffe mehr bekommt, greift er zunächst seine Reserven an. Und zwar nicht das Fett, sondern zuerst Kohlenhydrate und Eiweiße aus den Muskeln. Weniger Muskelmasse bedeutet weniger Grundumsatz an Energie. Der Körper schaltet auf Sparflamme und sobald wieder normal gegessen wird, werden wegen des dann geringeren Bedarfs vermehrt die Fettdepots aufgefüllt.

**Kaffee entzieht dem Körper Wasser**

Stimmt nicht. Denn solange man nur moderate Mengen davon trinkt, ist Kaffee kein Flüssigkeitsräuber. Erst ab etwa drei bis vier Tassen führt er zu einer vermehrten Wasserausscheidung.

**Mit „Light“-Produkten nimmt man ab!**

Bei „Light“-Produkten wird Fett durch Wasser ersetzt oder sie werden durch Aufschäumen voluminöser gemacht. Die Folge: Light-Produkte sättigen deutlich weniger. Und der nächste Hunger kommt bestimmt.

**Spinat enthält viel Eisen**

Falsch. In 100 Gramm Spinat sind gerade mal vier Milligramm Eisen enthalten. Das ist weniger als in Schokolade.

# Auf die Kalorien, fertig, los!

Wenn wir im Alltag von Kalorien sprechen, dann meinen wir in der Regel Kilokalorien, sprich das Tausendfache des Wertes. Aber was sind Kalorien überhaupt?

Vereinfacht gesagt beschreibt eine Kilo-kalorie die Energiemenge, die nötig ist, um ein Kilogramm Wasser um ein Grad Celsius zu erwärmen.

Wer abnehmen will und seinen Energieverbrauch genauer unter die Lupe nimmt, ist oftmals überrascht, wie viel man doch tun muss, um den Kalorien zu Leibe zu rücken.

Was verbrennt man beim Putzen? Oder beim Joggen? Oder einfach beim Fernsehen?

**Wir zeigen Ihnen, wie viel Energie bei welcher Tätigkeit in etwa umgesetzt wird.**





Der Kalorienverbrauch eines Erwachsenen hängt vom Grundumsatz ab sowie vom Kalorienbedarf, der bei zusätzlichen Aktivitäten wie Sport und körperlicher Arbeit anfällt.

#### Was bedeutet „Grundumsatz“?

Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die ein Mensch in 24 Stunden, in völliger Ruhe und im Liegen zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und für den Grundstoffwechsel (Herztätigkeit, Atmung etc.) im Durchschnitt benötigt.

**Wie hoch der Grundumsatz ist, hängt im Wesentlichen vom Alter, Geschlecht, von der Körpergröße und vom Gewicht ab.**

Eine allgemeine Richtgröße liegt in etwa bei 24 kcal Grundumsatz pro Kilogramm Körpergewicht.

**Übrigens:** Obwohl Joule (kJ – „Tschul“) die offizielle Bezeichnung ist, behaupten sich Kalorien (kcal) hartnäckig als Maßeinheit für die Energie in unserer Nahrung.

## ! Welche Tätigkeit verbraucht wie viel Energie?

Energieverbrauch eines Erwachsenen (70 kg) pro Stunde:

<b>Joggen (10 km)</b>	680 kcal	<b>Unkraut jäten</b>	341 kcal
<b>Fahrradfahren (24 km)</b>	680 kcal	<b>Yoga</b>	295 kcal
<b>Fußball</b>	560 kcal	<b>Putzen/Hausarbeit</b>	250 kcal
<b>Walking</b>	438 kcal	<b>Spaziergehen</b>	230 kcal
<b>Tennis</b>	517 kcal	<b>Büroarbeit</b>	129 kcal
<b>Krafttraining</b>	390 kcal	<b>Fernsehen</b>	55 kcal

# Krank durch Nahrungsmittel.

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten sind auf dem Vormarsch. Viele Menschen leiden beispielsweise unter Laktoseintoleranz oder einer Glutenunverträglichkeit und müssen bestimmte Nahrungsmittel konsequent meiden. Auch Fettstoffwechselstörungen und Diabetes erfordern besondere Maßnahmen. Doch was tun, wenn Nahrung krank macht?

Essen sollte Genuss sein. Für viele Menschen wird dieser Genuss allerdings dadurch eingeschränkt, dass sie aufgrund bestimmter Nahrungsmittel krank werden. Der Körper reagiert darauf. Bei jedem Einkauf muss genau geschaut werden: Was ist eigentlich drin in der Verpackung? Kann ich hier unbesorgt zugreifen? Ein Weg durch den Supermarkt kann so schnell zu einem Hindernislauf werden.

Bei Diabetes ist die Sache meist relativ klar: Aufgrund von gutem medizinischen Wissen kann die Krankheit schon frühzeitig erkannt und erfolgreich therapiert werden. Auch bei erhöhten Blutfettwerten, sprich Cholesterin, weiß man heutzutage, was zu tun ist, und kann durch Ernährungsumstellung und Bewegung viel bewirken.

Schwieriger wird es bei Allergien und Unverträglichkeiten. Denn hier geht es nicht nur um Zucker oder Fett, hier muss der Auslöser erst einmal gefunden werden. Und das ist die eigentliche Herausforderung.

**Es gibt für alles eine Lösung. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die wichtigsten ernährungs(mit)bedingten Krankheiten vor und geben Ihnen Tipps zur frühzeitigen Erkennung und Behandlung.**





# Laktose: Die Milch machts!

Milch ist gut für Zähne und Knochen. Aber nicht gut für jeden. Wer keinen Milchzucker verträgt, leidet unter Laktoseintoleranz. Diese Unverträglichkeit ist heute weit verbreitet und kann für die Betroffenen äußerst unangenehm sein. Bauchkrämpfe, Übelkeit, Durchfall – die Symptome sind extrem unspezifisch und können von Mensch zu Mensch und Mal zu Mal verschieden sein. Und genau das macht das Erkennen von Laktoseintoleranz nicht ganz einfach.

## Was passiert da im Körper?

Bei der Laktoseintoleranz fehlt dem Körper das Enzym Laktase, das den Milchzucker normalerweise im Dünndarm zersetzt. Fehlt im Dünndarm das Enzym oder ist es in zu geringer Menge vorhanden, wird der Milchzucker in den Dickdarm transportiert und von Bakterien vergoren. Und das führt zu den genannten Beschwerden.

## Wie lässt sich eine Unverträglichkeit feststellen?

Beobachten Sie sich selbst: Haben Sie Bauchschmerzen nach einem Latte macchiato? Bekommen Sie Durchfall vom Eis? Treten gewisse Symptome immer dann auf, wenn Sie Milchprodukte gegessen haben? Das würde den Verdacht nahelegen, dass Sie Milchzucker nicht abbauen können. Nachweisen lässt sich die Milchzuckerunverträglichkeit übrigens durch einen Atemtest. Fragen Sie Ihren Arzt.

## Was kann ich tun?

Bei Laktoseintoleranz gilt: Die Symptome sind umso stärker, je mehr Milchzucker Sie zu sich nehmen. Essen Sie also möglichst nur so viel Laktose, wie Sie vertragen. Wie heftig die Beschwerden sind, hängt auch davon ab, was Sie außerdem noch gegessen haben, welchen pH-Wert der Darm hat, welche Bakterien er enthält und wie lange die Nahrung in Magen und Darm bleibt.

## Meine Beschwerden werden nicht besser.

Bessern sich Ihre Beschwerden trotz laktosefreier Ernährung nicht, sollten Sie sich auch auf Allergien gegen Milcheiweiß untersuchen lassen. Dies kann der Arzt anhand verschiedener Allergietests prüfen.

## Laktose gegessen, was nun?

Falls Sie mal zu viel Milchzucker gegessen haben, ist das nicht gefährlich – nur die Wirkung ist unangenehm, aber das geht vorüber. Wer im Restaurant oder im Urlaub mal sorgenfrei schlemmen will, kann sich das Enzym Laktase in der Apotheke besorgen. Das gibt's in Form von Kautabletten oder Pulver und ersetzt kurzfristig das natürliche Enzym, das Ihnen fehlt.





### Wo ist es drin?

Seit 2005 müssen Lebensmittelhersteller auf der Verpackung angeben, was in ihren Produkten steckt. Ein Blick aufs Etikett verschafft also Klarheit. Aber aufgepasst: Milchzucker verbirgt sich oft dort, wo man ihn nicht vermutet: in tiefgefrorenen Fleisch- und Gemüsezubereitungen, in Süßstoff, Wurst, Knäckebrot, Müsli und Medikamenten. Bei allen Fertigprodukten ist grundsätzlich Vorsicht geboten.

### Alles Käse, oder was?

Käse ist weitaus weniger problematisch, als die meisten vermuten. Denn er verliert den Laktoseanteil durch die Fermentation, wobei Milchzucker in Milchsäure umgewandelt wird. In gereiftem Käse (also in allen Schnitt- und Hartkäsen) ist keine Laktose bzw. nur in ganz geringen Spuren enthalten. Auch Joghurt, Kefir oder Dickmilch werden meist gut getragen.

### Aber bitte mit Kalzium!

Milch und Milchprodukte sind die Hauptlieferanten für Kalzium, das wichtigste Mineral für gesunde Knochen. Gleichen Sie den Mangel mit kalziumhaltigen Lebensmitteln aus. Zum Beispiel mit Brokkoli, Mangold, Sellerie, Fenchel oder Soja.

### Typische Symptome einer Laktoseintoleranz:

- ▶ Völlegefühl,
- ▶ Bauchkrämpfe,
- ▶ Blähungen,
- ▶ Durchfälle,
- ▶ Übelkeit.

Auch Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, depressive Verstimmungen, chronische Müdigkeit und Störungen der Konzentration können unter Umständen auf Milchzuckerunverträglichkeit zurückzuführen sein.



## Allergie oder Intoleranz?

Die **Nahrungsmittelallergie** ist nach der Pollen- und Hausstaubmilbenallergie die dritthäufigste Allergieerscheinung in Deutschland. Es handelt sich dabei um eine Abwehrreaktion des menschlichen Immunsystems. Der Körper reagiert auf bestimmte Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelbestandteile mit der Produktion von Antikörpern. Kommt er ein weiteres Mal mit dem Auslöser in Kontakt, werden entzündungsfördernde Substanzen freigesetzt (z. B. Histamin). Und das führt zu den Beschwerden, im schlimmsten Falle sogar zum Schock.

Eine **Unverträglichkeit oder Intoleranz** wird dagegen durch Enzymdefekte verursacht. Das heißt: Der Körper kann einzelne Bestandteile der Nahrung nicht verdauen, weil ihm ein bestimmtes Enzym fehlt. Wie stark die dadurch verursachten Beschwerden sind, hängt letztlich auch von der Menge des verzehrten Lebensmittels ab. Interessant ist, dass die Krankheitszeichen von Unverträglichkeiten und Lebensmittelallergien häufig identisch sind. Bei einer Intoleranz bilden sich jedoch keine Antikörper. Das Immunsystem ist hier also nicht mit im Spiel.

# Glutenunverträglichkeit: Wenn Getreide krank macht.

Brot und Brötchen, Pizza, Nudeln und viele Fertiggerichte schlagen manchen Menschen auf den Magen. Oder vielmehr auf den Darm. Der Grund: Sie vertragen kein Gluten – ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten enthalten ist.

## **Was passiert im Körper?**

Essen Betroffene glutenhaltige Lebensmittel, kann das zu einer chronischen Darmentzündung führen. Die für die Nährstoffaufnahme zuständigen Darmzotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und der Körper kann nicht mehr ausreichend Nährstoffe aufnehmen. Das Ergebnis: Nährstoffmangel, Durchfall, Gewichtsverlust, Magenkrämpfe, aber auch Müdigkeit und Antriebschwäche.

## **Wie stellt man es fest?**

Der Arzt nimmt in der Regel erst einmal Blut ab. Bei einer Unverträglichkeit haben sich Antikörper gebildet, die im Blut nachgewiesen werden können. Eine sichere Diagnose liefert allerdings nur eine Gewebeprobe im Rahmen einer Darmspiegelung.

## **Glutenunverträglichkeit – und was nun?**

Durch eine Ernährungsumstellung auf glutenfreie Produkte lässt sich die Funktion der Schleimhaut wiederherstellen und aufrechterhalten. Supermärkte bieten bereits ein großes Sortiment glutenfreier Lebensmittel.



**Gut zu wissen:**

- ▶ Bei einer Zöliakie bildet der Körper Antikörper. Anders als bei einer Allergie ist diese Erkrankung autoimmunologisch bedingt, aber Vererbung spielt auch eine Rolle. Sie ist zwar behandelbar, aber nicht heilbar.
- ▶ Die Erkrankung kann in jedem Lebensalter beginnen. Bevor auf eine glutenfreie Diät umgestellt wird, sollte auf jeden Fall die vom Arzt gestellte Diagnose Zöliakie vorliegen.
- ▶ Seit Ende 2007 müssen die 14 häufigsten Verursacher von Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten im Zutatenverzeichnis jedes Lebensmittels aufgelistet werden. Dazu gehört auch glutenhaltiges Getreide.

**Unser  
Tipp:**

Glutenfreie Spezialprodukte sind mit einer durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet. Früher gab es diese Produkte fast nur in Reformhäusern, mittlerweile findet man sie in beinahe jedem Supermarkt.



# Cholesterin: Das Fett im Blut.

Es gibt verschiedene Formen von Fettstoffwechselstörungen. Aber alle haben eines gemeinsam: Im Blut ist zu viel Fett. Meistens haben die Betroffenen zunächst gar keine Beschwerden, was erst einmal erfreulich klingt, aber unerfreuliche Folgen haben kann: Denn sind die Blutfette unbemerkt über längere Zeit erhöht, können die Arterien verkalken. Die Gefahr: Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt.

Kaum ein anderer Stoff des menschlichen Körpers wird so kontrovers diskutiert wie das Cholesterin. Ist es nun schädlich oder nicht? Wie hoch dürfen die Werte sein? Und wie kommt es überhaupt zu überhöhten Cholesterinwerten im Blut? Zunächst einmal sei gesagt: Cholesterin ist für den Körper absolut unverzichtbar. Und genau deshalb stellt der Körper es auch selber her: vorwiegend in der Leber, ein bis zwei Gramm pro Tag.

Aber auch mit der Nahrung wird Cholesterin aufgenommen. Und zwar mit (fast) jedem Bissen. Allerdings steckt es nur in tierischen Produkten, pflanzliche Nahrungsmittel sind cholesterinfrei. Inwieweit sich dieses Nahrungscholesterin, zum Beispiel aus Eiern, auf die Cholesterinkonzentration im Blut auswirkt, darüber sind sich die Wissenschaftler noch nicht einig. Studien zufolge muss eine Veränderung der Cholesterinaufnahme nicht bei allen Menschen die gleiche Wirkung haben.

Fest steht allerdings, dass gesättigte Fettsäuren, wie sie in Wurst und fetten Käsesorten vorkommen, für den Cholesterinspiegel im Blut besonders ungünstig sind. Positiv wirken sich dagegen einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren und davon insbesondere Omega-3-Fettsäuren aus. Also öfter mal zu pflanzlichen Ölen greifen oder leckeren Seefisch z. B. Hering, Lachs und Makrele auf den Tisch bringen!

## Cholesterin ist ...

- ▶ für den Körper unentbehrlich.
- ▶ ein Baustein für die Zellwände.
- ▶ wichtig für verschiedene Hormone, die zum Beispiel das Stressverhalten und Abwehrsystem steuern.
- ▶ notwendig, um mit Hilfe des Sonnenlichts in unserer Haut Vitamin D zu bilden (für gesunde Knochen).

**Das „gute“ Cholesterin steigt durch:**

- ▶ Bewegung, Ausdauersport, Aktivität
- ▶ Alkohol in geringen Mengen
- ▶ Gewichtsreduktion

**Das „schlechte“ Cholesterin sinkt durch:**

- ▶ einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- ▶ viele Ballaststoffe
- ▶ Gewichtsreduktion

**Was kann ich tun?**

Stellen Sie Ihren Speiseplan um auf eine cholesterinbewusste Ernährung. Damit senken Sie nicht nur Ihren Blutfettspiegel, sondern normalisieren zugleich auch die Blutzuckerwerte und den Blutdruck.

**Übrigens:** Die Cholesterinwerte können gemessen werden. Spätestens ab dem 35. Geburtstag erfahren Sie im Rahmen der Gesundheitsuntersuchungen „Check up 35“, ob Risikofaktoren für Herz- und Kreislauferkrankungen vorliegen.

**LDL und HDL**

Man unterscheidet LDL-Cholesterin (low-density lipoprotein) und HDL-Cholesterin (high-density lipoprotein). Das schädliche LDL führt zu Ablagerungen, das nützliche HDL dagegen nimmt das LDL aus den Gefäßwänden auf und transportiert es zur Leber, wo es abgebaut werden kann.

Um den Gesamtcholesterinwert überhaupt beurteilen zu können, sollte man also einen Blick auf das Verhältnis von LDL und HDL werfen.



## Cholesterin und die Folgen

Ist zu viel vom „schlechten“ LDL-Cholesterin im Blut, dann lagert es sich – vereinfacht dargestellt – an den Gefäßwänden ab. Mit der Zeit werden die Adern immer enger und das Blut kann nicht mehr richtig fließen. Und das heißt: Die Organe und ganze Körperbereiche werden nicht mehr ausreichend versorgt, es fehlt an Sauerstoff und anderen Nährstoffen. Außerdem verlieren die Adern an Elastizität und der Blutdruck steigt weiter an.

Bildet sich an einer Engstelle ein Blutgerinnsel, kann es die Arterie ganz verschließen und es kommt zum Infarkt. Typisches Beispiel ist hier der Herzinfarkt. Generell kann aber jeder Bereich im Körper geschädigt werden: die Augen, die Beine, das Gehirn etc.

### Arterienverkalkung

Meistens wird Cholesterin im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen genannt: als eine der Ursachen für verengte Gefäße, auch als „Arteriosklerose“ bekannt. Die Gefäße werden durch Verfettungen und Verdickungen blockiert. Weil sich auch Kalk einlagert, spricht man häufig von Arterienverkalkung.

### Fett reduzieren – aber wie?

Es gibt ein paar einfache Möglichkeiten, weniger Fett zu sich zu nehmen: Schöpfen Sie sichtbares Fett von Suppen und Soßen ab, entfernen Sie Fett von Fleisch und Wurst. Warme Soßen können Sie durch einen Kaffeefilter geben oder erkalten lassen und dann das Fett abschöpfen. Gleiches gilt auch für Suppen. Bei Geflügel: die Haut entfernen oder durchlöchern, sodass das Fett ablaufen kann.

## Cholesterin und seine Risikofaktoren

### Nicht beeinflussbar sind:

- ▶ Vererbung
- ▶ Geschlecht und Alter
  - Frauen > 55 Jahre
  - Männer > 45 Jahre
- ▶ koronare Herzerkrankung in der Familie (Eltern, Geschwister: bei Frauen vor dem 70., bei Männern vor dem 60. Lebensjahr)

Frauen sind offensichtlich bis zum Aussetzen der Regel besser geschützt als Männer. Die Hormone können das HDL erhöhen und das LDL senken.

### Verändert werden können:

- ▶ Rauchen
- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Zuckerkrankheit
- ▶ Übergewicht

### Cholesteringehalt (mg je 100g)

Eigelb	1.260 (1 Eigelb 400)
Leber	260-500
Butter	240
Schalen-/Krustentiere	100-200
Frischkäse, Doppelrahmstufe	103
Brat-/Weißwurst	100
Brie	100



## Diabetes: Alles Wissenswerte im Überblick.

Diabetes mellitus wird auch als Zuckerkrankheit bezeichnet. Was bedeutet: Der Zuckerspiegel im Blut ist zu hoch. Was im Grunde recht harmlos klingt, ist allerdings eine ernstzunehmende Stoffwechselkrankheit. Wir sagen Ihnen, wie Sie rechtzeitig vorsorgen und Diabetes entgegenwirken können.

Weltweit erkranken immer mehr Menschen an Diabetes. Auch in Deutschland steigt besonders die Zahl der Typ-2-Diabetiker an. Dies hängt in erster Linie damit zusammen, dass immer mehr Menschen einfach zu dick sind. Denn Übergewicht gehört zu den auslösenden Risikofaktoren.

### **Gut zu wissen:**

Wer im Alter zwischen 25 und 40 Jahren auch nur zwei bis drei Kilo an Gewicht zulegt, erhöht sein Risiko, an Diabetes vom Typ 2 zu erkranken, um etwa 25 Prozent!

### **Es gibt zwei Formen von Diabetes:**

- ▶ Die eine entsteht durch einen Mangel an Insulin (Diabetes mellitus Typ 1)
- ▶ Die andere entsteht durch eine verminderte Wirkung des Insulins (Diabetes mellitus Typ 2)
- ▶ Während Typ-1-Diabetiker regelmäßig Insulin spritzen müssen, um den Mangel dieses Hormons auszugleichen, können Typ-2-Diabetiker durch einfache Maßnahmen noch viel bewirken.

### Was kann ich tun?

- ▶ Viel Bewegung, ein normales Gewicht und eine ausgewogene Ernährung tragen dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.
- ▶ Selbst wenn der Blutzucker bereits erhöht ist, kann der Ausbruch von Diabetes durch mehr körperliche Bewegung und bewusste, vor allem ballaststoffreiche Ernährung verhindert werden.
- ▶ Ist der Typ2-Diabetes weiter fortgeschritten, helfen Medikamente oder auch Insulinspritzen, den Blutzucker zu regulieren.

### Alles andere als süß:

#### Diabetes und seine Risiken.

Lange andauernder hoher Blutzucker kann zu ernsthaften Schäden an Augen, Nieren und Füßen führen. Deshalb ist es so wichtig, Diabetes korrekt zu behandeln und den Blutzucker entsprechend zu regulieren.

### Risiko erkennen, Diabetes vermeiden:

Bei Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten oder einer erblichen Vorbelastung ist die regelmäßige Kontrolle des Blutzuckers, vor allem ab dem 45. Lebensjahr, empfehlenswert. Denn: Je früher Diabetes entdeckt wird, umso besser kann die Krankheit behandelt werden.

### Ursachen für Diabetes Typ 2:

- ▶ fettreiche, kalorienreiche Ernährung
- ▶ Übergewicht
- ▶ zu viel Bauchfett
- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ genetische Faktoren

### Zucker oder Süßstoff?

Die weit verbreitete Meinung, eine übermäßige Zufuhr an Zucker löse Diabetes aus, konnte in den letzten Jahren schlüssig widerlegt werden. Es zeigte sich in zahlreichen Studien, dass Zucker keinen Effekt auf die Erkrankung oder ein Erkrankungsrisiko hat. Auf Süßungsmittel und Zuckeraustauschstoffe auszuweichen, macht also wenig Sinn, zumal diese in Hinblick auf mögliche krebserregende Wirkungen ohnehin kritisch zu betrachten sind.





### **Blutzuckerwerte – einfach messbar**

Um den Zuckergehalt im Blut zu messen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Es genügt zum Beispiel ein Tropfen Blut aus dem Finger, der über einen Teststreifen von einem Gerät ausgewertet wird. Oder einfach mittels Urinstreifen: Auch hiermit kann der Blutzucker schnell und sicher nachgewiesen werden. Wer Langzeitergebnisse wünscht (auch das ist möglich!) sollte eine Blutuntersuchung machen lassen. Sie gibt Aufschluss über die Konzentration des Blutzuckers während der vergangenen acht bis zwölf Wochen.

Als Anhaltswert für eine weitergehende Diagnostik gelten rund 100 mg/dl (nüchtern). Für die Diagnose Zuckerkrankheit ist in der Regel eine mehrfache Bestimmung der Blutzuckerwerte, ggf. nach einem Glukosebelastungstest, erforderlich.

### **Diabetes durch Schwangerschaft**

Bei etwa fünf Prozent der werdenden Mütter entsteht ein sogenannter Schwangerschaftsdiabetes. Wird dieser nicht erkannt und entsprechend behandelt, könnte das beim Kind zu gesundheitlichen Schäden führen. Jede schwangere Frau sollte deshalb die Mutterschaftsvorsorge sowie die Früherkennungsuntersuchungen für das Neugeborene konsequent nutzen.



**Siehe auch:** [www.deutsche-diabetesstiftung.de](http://www.deutsche-diabetesstiftung.de)

Service-Center	Telefonnummer	Adresse	E-Mail-Adresse
<b>Baden-Württemberg</b>			
Neckarsulm	07132 9994-0	NSU-Straße 1, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Singen	07731 7993-0	Scheffelstraße 19, 78224 Singen	singen@audibkk.de
<b>Bayern</b>			
Augsburg	0821 508779-0	Schaezlerstraße 13 1/2, 86150 Augsburg	augsburg@audibkk.de
Coburg	09561 23429-0	Alfred-Sauerteig-Anlage 1, 96450 Coburg	coburg@audibkk.de
Ebern	09531 94284-0	Bahnhofstraße 6a, 96106 Ebern	ebern@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-0	Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Ingolstadt (Stadtbüro)	0841 887-222	Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Neuburg	08431 5399-0	Rosenstraße 163, 86633 Neuburg	neuburg@audibkk.de
Neumarkt	09181 2977-0	Ringstraße 1, 92318 Neumarkt	neumarkt@audibkk.de
<b>Hessen</b>			
Baunatal	0561 521786-0	Gerhard-Fieseler-Weg 1, 34225 Baunatal (Volkswagen Werk, Kundencenter)	baunatal@audibkk.de
<b>Niedersachsen</b>			
Braunschweig	0531 354793-0	Gifhorer Straße 180, 38112 Braunschweig (Volkswagen Werk, Alte Verwaltung)	braunschweig@audibkk.de
Emden	04921 91851-0	Niedersachsenstraße, 26723 Emden (Volkswagen Werk, Am Haupttor)	emden@audibkk.de
Gifhorn	05371 94292-0	Steinweg 60, 38518 Gifhorn	gifhorn@audibkk.de
Hannover	0511 763621-0	Mecklenheidestraße 74, 30419 Hannover (Volkswagen Nutzfahrzeuge, Sektor 3)	hannover@audibkk.de
Helmstedt	05351 52353-0	Neumärker Straße 1a-3, 38350 Helmstedt (Marktpassage)	helmstedt@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Industriestraße Nord, 38239 Salzgitter (Volkswagen Werk, Tor 1)	salzgitter@audibkk.de
Seelze	05137 9059-60	Rathausplatz 2, 30926 Seelze	seelze@audibkk.de
Wolfsburg	05361 8482-0	Porschestraße 1, 38440 Wolfsburg	wolfsburg@audibkk.de
<b>Nordrhein-Westfalen</b>			
Netphen	0271 773049-0	Siegstraße 28, 57250 Netphen	netphen@audibkk.de
Neunkirchen	02735 6594-0	Emilienstraße 12, 57290 Neunkirchen	neunkirchen@audibkk.de
<b>Sachsen</b>			
Chemnitz	0371 3342783-0	Kauffahrtei 47, 09120 Chemnitz (Motorenwerk Chemnitz, Wache Tor A, Geb. 203)	chemnitz@audibkk.de
Zwickau	0375 440696-0	Schubertstraße 104, 08058 Zwickau (Volkswagen Sachsen GmbH, Kundendienstwerkstatt)	zwickau@audibkk.de

## Zentrale Postanschrift:

Audi BKK  
Postfach 100160  
85001 Ingolstadt

Stand: 1. Juni 2011

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung, rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.