

Audi BKK

Ernährungs- tagebuch.

Bewusst essen und genießen.



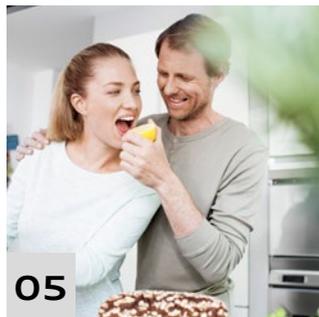
Zuhören ist unsere stärkste Leistung.

Inhalt



04

Gewicht im Gleichgewicht.



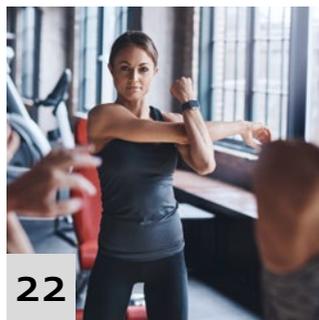
05

Hinweise zum Ernährungstagebuch.



06

Ihre Daten im Überblick.



22

Unser Service für Sie.

Altes lassen. Neues probieren.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Doch manchmal zeigt sich, dass dies nicht immer vorteilhaft ist. Die Ernährung legt den Grundstein für unsere Gesundheit. Gut zu wissen, dass bereits durch kleine Maßnahmen große Erfolge zu erzielen sind.

Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion wirken sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit aus. Die Gründe dafür verraten wir Ihnen hier:

- > Sie steigern Ihre Lebensqualität, weil Sie aktiver und leistungsfähiger sind.
- > Sie empfinden Zufriedenheit angesichts purzelnder Pfunde und freuen sich über Ihre neue Kleidergröße.
- > Sie schonen Wirbelsäule und Gelenke und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Herzinfarkt) sowie Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes, erhöhten Cholesterinwerten) vor.
- > Sie können Folgeerkrankungen vermeiden und ggf. die Einnahme von Medikamenten reduzieren.

Notieren Sie einfach eine Woche lang, was Sie täglich an Speisen und Getränken zu sich nehmen. Auf Basis Ihrer Aufzeichnungen berät Sie die Ernährungsberatung der Audi BKK gern und unterstützt Sie dabei mit zahlreichen Tipps und Ratschlägen dazu, wie Sie Ihre Gewohnheiten verbessern können.

**Viel Erfolg wünscht
Ihre Audi BKK**

Tipp

Das Ernährungstagebuch soll ein möglichst realistisches Bild Ihrer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten widerspiegeln. Stellen Sie während dieser Zeit Ihre Gewohnheiten nicht um. Nur wer sein Verhalten kennt, kann es erfolgreich verändern!

Gewicht im Gleichgewicht.

Wie viel Gewicht ist eigentlich gesund? Der Body-Mass-Index und die Waist-to-Hip-Ratio gelten als Maßstab für Normal- und Übergewicht.

Der BMI als Richtlinie

Ob normal- oder übergewichtig – der sogenannte Körpermassenindex wird dafür als Maßstab verwendet, abgekürzt BMI (vom englischen „Body Mass Index“).

Liegt Ihr BMI zwischen 25 und 30, sollten Sie auf Ihr Gewicht achten und es möglichst reduzieren, sofern dies wegen einer bestimmten Krankheit sinnvoll erscheint. Ein BMI über 30 weist auf deutliches Übergewicht hin. In diesem Fall sollten Sie unbedingt abnehmen und vom Arzt klären lassen, ob die Ursache für Ihr Übergewicht eine Krankheit ist. Für Kinder und Jugendliche existieren individuelle Werte, die auch Alter und Geschlecht berücksichtigen. Informationen dazu finden Sie im Internet unter: www.adipositas-gesellschaft.de/aga

Beispiel für die BMI-Berechnung:

Körpergewicht 78 kg, Größe 1,70 m
Berechnung: $78 : 1,70 : 1,70 = 27$ BMI

Taille-Hüfte-Verhältnis

Mit der sogenannten Waist-to-Hip-Ratio (WHR) kann die individuelle Körperfettverteilung bestimmt werden. So lässt sich Ihr Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Gefäßkrankheiten einschätzen.

Der Hüftumfang wird auf der Höhe der größten Breite, der Taillenumfang in der Mitte zwischen dem Unterrand der untersten Rippe und dem Beckenkamm gemessen, etwa in Nabelhöhe. Der beste Zeitpunkt für eine Messung ist morgens vor dem Frühstück.

Berechnung:

Taillenumfang (in cm)
Hüftumfang (in cm)

Auswertung:

Ein erhöhtes Risiko besteht bei Frauen mit einer WHR > 0,85 und bei Männern mit einer WHR > 1,00.

Hinweise zum Ernährungstagebuch:

- › Notieren Sie bitte das Datum und die Uhrzeit der Nahrungsaufnahme.
- › Tragen Sie in die Spalte „Lebensmittel/ Flüssigkeit“ jede noch so kleine Mahlzeit ein. Benennen Sie Ihre Nahrungsmittel genau (nicht nur „Wurst“, sondern geben Sie auch die Sorte an).
 - › Sollten Sie auswärts essen, schreiben Sie zum Beispiel: 1 kl./mittleres/gr. paniertes Schweineschnitzel mit 5 Kartoffeln, 5 EL Soße, 1 kl. Teller gem. Salat.
- › Unter „Ort der Nahrungsaufnahme“ halten Sie fest, wo und ob Sie in Ruhe oder in Eile aßen. Notieren Sie, ob Sie beim Essen gelesen, ferngesehen, gearbeitet oder sich unterhalten haben.
- › Tragen Sie bitte auch Ihre „Gefühle vor dem Essen“ und „... nach dem Essen“ ein.
 - › Verspürten Sie Hunger oder Heißhunger?
 - › Fühlten Sie unmittelbar vor dem Essen Freude, Ärger, Stress, Langeweile, Trauer oder Unzufriedenheit?
 - › Fühlten Sie nach dem Essen Zufriedenheit, schlechtes Gewissen, Völle, Hunger oder hatten Sie Schlafstörungen?
- › In der Spalte „Besondere Vorkommnisse“ können Sie Ereignisse wie Geburtstage oder Firmenfeiern eintragen.
- › Auch Ihre Aktivitäten am jeweiligen Tag können Sie in der unteren Tabelle eintragen.

Soweit nicht anders vereinbart, führen Sie dieses Ernährungstagebuch bitte über einen Zeitraum von einer Woche.

Beispielangaben (für Ihr Ernährungstagebuch)

Frühstück:

2 Scheiben Weißbrot
1 EL Butter
1 TL Erdbeermarmelade
1 EL Kalbsleberwurst
2 Tl Bohnenkaffee (à ½ l)
1 EL Kondensmilch (10% Fett)
2 TL Zucker

Zwischenmahlzeit:

1 Müsliriegel
1 Dose Zitronenlimo (0,33 l)

Mittagessen:

Schnitzel, paniert, mit Kartoffelsalat:
mittleres Schweineschnitzel
Ei, Semmelbrösel
4 Pellkartoffeln
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Weinessig

Zwischenmahlzeit:

1 Tl Bohnenkaffee (½ l)
1 TL Kondensmilch (10% Fett)
1 TL Zucker
1 Apfel

Abendessen:

2 Scheiben Mehrkornbrot
1 EL Butter
2 Scheiben Edamer (45% Fett i. Tr.)
0,5l Bier, hell

Wenn Sie zu Hause kochen bzw. essen, wäre das genaue Abwiegen der einzelnen Lebensmittel optimal. Die Gramm-Angabe übernehmen Sie dann bitte mit in die Tabelle.

Ihre Daten im Überblick.

Meine persönlichen Angaben

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Krankenversicherungsnummer _____

Bestehende Krankheiten _____

Eventuelle Medikamente _____

Allergien/Nahrungsmittelunverträglichkeiten _____

Bitte hier diejenigen benennen,
die für die Ernährung eine Rolle spielen _____

Meine Bewegungsbilanz im Job

Für meine Tätigkeit trifft folgende Einstufung zu:

- ausschließlich sitzende Tätigkeit (z. B. Büroangestellte/-r, Zahntechniker/-in)
- sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten (z. B. Laborant/-in, Kraftfahrer/-in, Student/-in, Fließbandarbeiter/-in)
- überwiegend gehende und stehende Arbeit (z. B. Hausfrau/-mann, Verkäufer/-in, Kellner/-in, Mechaniker/-in, Handwerker/-in)
- körperlich anstrengende berufliche Arbeit (z. B. Maurer/-in, Fliesenleger/-in)

Ich bin beschäftigt als _____

und arbeite _____ Stunden täglich, _____ Stunden wöchentlich.

Den Haushalt versorge ich zu _____ %, Anzahl der Kinder _____

Datum	Uhrzeit	Lebensmittel/Flüssigkeit	Ort der Nahrungsaufnahme (Ruhe/Eile)
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Spätmahlzeit			

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Gefühle vor dem Essen	Gefühle nach dem Essen	Besondere Vorkommnisse

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Datum	Uhrzeit	Lebensmittel/Flüssigkeit	Ort der Nahrungsaufnahme (Ruhe/Eile)
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Spätmahlzeit			

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Gefühle vor dem Essen	Gefühle nach dem Essen	Besondere Vorkommnisse

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Datum	Uhrzeit	Lebensmittel/Flüssigkeit	Ort der Nahrungsaufnahme (Ruhe/Eile)
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Spätmahlzeit			

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Gefühle vor dem Essen	Gefühle nach dem Essen	Besondere Vorkommnisse

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Datum	Uhrzeit	Lebensmittel/Flüssigkeit	Ort der Nahrungsaufnahme (Ruhe/Eile)
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Spätmahlzeit			

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Gefühle vor dem Essen	Gefühle nach dem Essen	Besondere Vorkommnisse

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Datum	Uhrzeit	Lebensmittel/Flüssigkeit	Ort der Nahrungsaufnahme (Ruhe/Eile)
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Spätmahlzeit			

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Gefühle vor dem Essen	Gefühle nach dem Essen	Besondere Vorkommnisse

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Datum	Uhrzeit	Lebensmittel/Flüssigkeit	Ort der Nahrungsaufnahme (Ruhe/Eile)
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Spätmahlzeit			

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Gefühle vor dem Essen	Gefühle nach dem Essen	Besondere Vorkommnisse

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Datum	Uhrzeit	Lebensmittel/Flüssigkeit	Ort der Nahrungsaufnahme (Ruhe/Eile)
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			
Spätmahlzeit			

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Gefühle vor dem Essen	Gefühle nach dem Essen	Besondere Vorkommnisse

Aktivitäten	Dauer	Intensität
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend
		<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anstrengend

Unser Service für Sie.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen: Daher bezuschussen wir qualitätsgesicherte Gesundheitskurse, die Ihre Ernährungsumstellung aktiv begleiten. Finden Sie schon heute das passende Angebot. Wir freuen uns mit Ihnen über Ihren Erfolg!

Aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Suchtprävention und Ernährung unterstützen wir zahlreiche qualitätsgesicherte Kurse und Angebote in Sportvereinen, Volkshochschulen, Fitnessstudios und Gesundheitszentren. Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 Prozent der Kurstermine bei Präsenzangeboten und Online-Seminaren, 100 Prozent der Kurstermine bei Online-Kursen) übernimmt die Audi BKK 100 Prozent der Kursgebühren (maximal 90 Euro pro Kurs) bei bis zu zwei Kursen je Kalenderjahr. Insgesamt können Sie also von bis zu 180 Euro profitieren.

Einen Überblick über anerkannte Kursangebote finden Sie in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle für Prävention. Jetzt QR-Code einscannen.



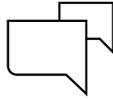
Oder gehen Sie ins Internet unter:
www.audibkk.de/kurse

Unsere Online-Angebote für Ihre Gesundheit:

- › **Online-Bewegungskurs, mit persönlichem Coach**
Per App mit Online-Präventionskursen Rücken, Schultern und Co. aktiv stärken, wann und wo Sie wollen:
www.audibkk.de/motivaktiv
- › **Ernährungskurs, mit persönlichem Coach**
Mit der App Oviva holen Sie sich die individuelle Ernährungsberatung nach Hause: www.audibkk.de/oviva
- › **Online-Stressbewältigungskurs**
Im Online-Kurs lernen Sie effektive Strategien für weniger Stress im Alltag:
www.audibkk.de/hellobetter
- › **Audi BKK Magazin – Ihr Gesundheitscoach**
Aktuelle News und spannende Artikel rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Entspannung lesen Sie unter:
www.audibkk.de/gesundheit



Sie haben noch
weitere **Fragen?**



Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei.
www.audibkk.de/kontakt

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 10 01 60
85001 Ingolstadt

Stand: März 2023

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.

Bildnachweise:

Titel: istockphoto.com/alvarez;
S. 2: Paar/Küche: move elevator/
Mert Dürümoglu, Taille: istock-
photo.com/RyanKing999; S. 6:
istockphoto.com/RoBeDeRo; S. 23:
istockphoto.com/gradyreese

