

# vitalPLUS

## **Ernährung für Gesundheits- und Figurbewusste**

Mag. Angelika Stöckler MPH  
Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin  
2017



Liebe Mitglieder

Euch bei der Erreichung eurer Gesundheitsziele zu helfen ist für uns und das gesamte vitalPLUS-Team eine ständige Herausforderung, der wir uns mit Engagement und Begeisterung stellen. Als moderner Dienstleistungsbetrieb im Fitness- und Gesundheitsbereich vereinen wir verschiedene Ansätze und Prinzipien, um professionelle und auf eure individuelle Lebenssituation angepasste Lösungen anzubieten. Seit jeher versteht sich daher das vitalPLUS als ganzheitliches Gesundheits- und Kompetenzzentrum.

Für ein gesundes Leben gehören Bewegung, Training und Ernährung untrennbar zusammen. Deshalb haben wir in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Frau Mag. Angelika Stöckler kleine Broschüren erarbeitet, die auf unkomplizierte Art und Weise ein Basiswissen zu Themen wie gesunde Ernährung, Ernährung und Figur, Ernährung und Kraftsport, Ernährung und Ausdauersport vermitteln. Wir sind uns dessen bewusst, dass einige der angeschnittenen Themen durchaus kontrovers diskutiert und im Rahmen des einen oder anderen Ernährungs-Konzepts teilweise auch andere Antworten gegeben werden. Wir wollen hier aber keine »Rezepte« anbieten oder »noch ein« Kochbuch, sondern ganz einfach das Bewusstsein für gesunde Ernährung stärken und die zu euren Trainingszielen passende Ernährungsweise aufzeigen. Frau Mag. Angelika Stöckler ist selber seit Jahren ein geschätztes Mitglied bei uns und kennt uns und euch – als Mitglieder oder Patienten.

Wir hoffen, dass ihr hilfreiche Informationen und nützliche Tipps findet. Gerne stehen wir mit unserem Team jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Eure  
Sabine und Andrew Mixson

# **Das Zentrum. Deine Gesundheit.**

Das Leben in eine gesunde Richtung lenken.

Wir begleiten Sie.

**[www.vitalplus.biz](http://www.vitalplus.biz)**

# Das Gesundheitsquartett



*Bewegung im Alltag, regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining sowie gesunde Ernährung sind die perfekte Erfolgskombination fürs Wohlbefinden und die Gesundheit.*

## Alltagsbewegung

stellt die oft unterschätzte Basis für unsere Gesundheit dar. Wer regelmäßig die Treppe steigt, statt mit dem Lift zu fahren, Wege per Fahrrad zurücklegt oder spazieren geht, statt vor dem Fernseher zu sitzen, steigert seine Fitness und tut seinem Körper viel Gutes.

## Ausdauertraining

macht Herz, Muskeln und Lunge leistungsfähiger und stärkt die Knochen. Dank der Ausschüttung des Glückshormons Serotonin hebt es die Stimmung und baut Stress ab. Die verstärkte Durchblutung unterstützt die Aufmerksamkeit und Denkleistung. Durch regelmäßiges Training verbessern Sie Ihre Ausdauer und Geschicklichkeit. Das Immunsystem wird gestärkt und ein gesundes Körpergewicht unterstützt. Zugleich sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes.

## Krafttraining

gleicht muskuläre Schwachpunkte aus, kräftigt Muskeln und Knochen. Die Hormonausschüttung wird verändert und reguliert. Zudem steigern regelmäßige Kräftigungsübungen die Belastbarkeit von Gelenken und Sehnen. Sie formen den Körper, unterstützen eine natürliche Körperhaltung und beugen Schmerzen sowie Verletzungen vor. Durch eine aktive und gut trainierte Muskulatur steigt auch der Energieverbrauch.

## **Gesunde Ernährung**

versorgt Sie mit allen lebenswichtigen Nährstoffen und fördert das Wohlbefinden. Sie unterstützt ein gesundes Körpergewicht und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes sowie Krebs. Eine ausgewogene Ernährung verhilft zu schöner Haut, glänzenden Haaren und festen Nägeln. Zudem steigert gesunde Ernährung den Trainingserfolg.

In der Praxis gestaltet es sich jedoch nicht immer ganz einfach, das Richtige aus unserem reichhaltigen Lebensmittelangebot auszuwählen. Lassen Sie sich nicht durch Modetrends und kontroverse Ratschläge verunsichern. Wenn Sie bevorzugt zu wenig verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln greifen, mit Fleischwaren, Fettreichem sowie Süßem sparsam umgehen und vorwiegend Wasser trinken, sind Sie auf dem besten Weg.

Worauf Sie bei einer gesunden Ernährung im Detail achten sollten und wie Sie Ihr persönliches Wohlfühlgewicht erreichen können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

# Gesund und ausreichend trinken



*Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter – das entspricht etwa sechs Gläsern Wasser – und bei körperlicher Aktivität sowie an warmen Tagen entsprechend mehr.*

## Die guten Durstlöscher

Löschen Sie Ihren Durst möglichst oft mit kalorienfreien Getränken. Gut geeignet sind Wasser, Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

**Tipp:** Aromatisieren Sie Leitungs- oder Mineralwasser zwischendurch mit ein paar Scheiben einer Bio-Zitrone bzw. mit frischer Minze oder Melisse.

## Fruchtsäfte haben es in sich

Bei Fruchtsäften gilt es trotz der gesunden Inhaltsstoffe auch den Zucker- und Kaloriengehalt zu beachten. In einem Liter Fruchtsaft stecken 80 bis 100 g Fruchtzucker – vergleichbar mit 20 bis 25 Stück Würfelzucker. Ein Liter Fruchtsaft wiegt den Energieverbrauch eines einstündigen Ausdauertrainings somit locker auf! Figurbewusste sollten daher nicht mehr als ¼ Liter Fruchtsaft pro Tag trinken. Und wenn Sie diesen Saft mit 2 Teilen Wasser verdünnen, wird daraus ein perfektes Sportgetränk. Damit wird jedes künstlich aromatisierte und mit Zusätzen angereicherte Sportgetränk überflüssig.

## **Zuckerreiche Softdrinks**

Limonaden, Cola, Eistee und Energydrinks sind aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes nicht als Durstlöscher geeignet.

Auch in zahlreichen Wellnessgetränken stecken mit 10 bis 11 Stück Würfelzucker pro Liter reichlich Kalorien.

Getränke mit Süßstoff können zwar gelegentlich eine Alternative sein, sind jedoch nicht generell als Durstlöscher zu empfehlen, da sie die Vorliebe für Süßes verstärken können.

## **Alkoholische Getränke**

Zu diversen gesellschaftlichen Anlässen gehören alkoholische Getränke fast selbstverständlich dazu.

Aber rund 220 kcal stecken beispielsweise bereits in einem halben Liter Bier und 160 kcal in einem viertel Liter Wein. Genießen Sie daher alkoholische Getränke in moderaten Mengen als Genussmittel, doch nicht als Durstlöscher!

**Tipp: Löschen Sie v. a. während der ersten zwei Stunden nach Ihrer Trainingseinheit den Durst mit nicht-alkoholischen Getränken – bevorzugt mit Wasser. Denn Alkohol bremst den Muskelaufbau sowie den Fettabbau und macht damit Ihr Training weniger effektiv.**

## Flüssigkeitsersatz beim Sport

Hobbysportler können den Verlust an Flüssigkeit hervorragend und auf natürliche Weise – ohne künstliche Aromen, Farbzusätze und Süßungsmittel – decken.

- ☞ Für Trainingseinheiten bis zu einer Stunde ist Wasser der beste Durstlöscher.
- ☞ Bei längerer Aktivität sorgen verdünnte Fruchtsäfte (1 Teil Saft zu 2 Teilen Wasser) für raschen Flüssigkeitsausgleich und stabilisieren zudem den Blutzuckerspiegel.

Die mit dem Schweiß verlorenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden mit einer abwechslungsreichen, vollwertigen Ernährung ausreichend ersetzt. Weder spezielle isotonische Getränke noch Mineralstoff- bzw. Salztaschen sind nötig.



# Gut und gesund essen



*Pflanzenbasiert, regional, saisonal, frisch und möglichst abwechslungsreich essen – so lautet ein Grundprinzip der gesunden Ernährung. Wer sich danach richtet, muss weder spezielle Speisepläne einhalten noch Kalorien zählen. Sich Zeit fürs Essen nehmen, bewusst genießen und auf die Signale des eigenen Körpers angemessen reagieren, sind weitere entscheidende Faktoren für eine Wohlfühlernährung und ein gesundes Körpergewicht. Orientieren Sie sich an den folgenden Empfehlungen und bereiten Sie Ihre Speisen möglichst schonend zu.*

## Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Verzehren Sie täglich drei Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat und zwei Portionen Obst. Diese Lebensmittel sind kalorienarm und sättigen gut. Sie liefern lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Pflanzliche Faserstoffe sorgen für eine geregelte Verdauung und einen gesunden Darm. Zahlreiche pflanzliche Inhaltsstoffe können auch vor Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und Ihr Immunsystem stärken.

### Richtwerte für eine Portion:

200–300 g gegartes Gemüse	100–200 g Rohkost
125–150 g Obst	75–100 g Salat
70–100 g Hülsenfrüchte (Rohgewicht)	
2 dl Gemüse-, Obstsaft oder Smoothie	

**Tipp:** Eine der fünf Obst- bzw. Gemüseportionen können Sie auch durch ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft bzw. einen Smoothie ersetzen. Beachten Sie jedoch, dass diese Drinks kalorienreich sind und weniger gut sättigen als Obst und Gemüse, das Sie essen!

## Getreide und Kartoffeln – viel besser als ihr Ruf

Bauen Sie viermal täglich kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Getreide, Reis, Kartoffeln und Brot in Ihren Speiseplan ein. Diese Lebensmittel sind v. a. dann gesundheitlich wertvoll, wenn sie aus vollem Korn bestehen. Dann sättigen sie gut und anhaltend und liefern lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Ein weiterer Vorteil von Vollkornprodukten ist, dass diese den Blutzuckerspiegel – im Gegensatz zu Süßigkeiten und Weißmehlprodukten – stabil halten und Heißhunger vorbeugen.

### Richtwerte für eine Portion:

80 g Teigwaren (Rohgewicht)                      200–250 g Kartoffeln  
60 g Brot, Getreideflocken oder Reis (Rohgewicht)

**Tipp: Zumindest jedes zweite Brot sollte ein echtes Vollkornbrot sein!**

## Milch und Milchprodukte

Der Konsum von Milch und Milchprodukten wird kontrovers diskutiert. Die Ernährungsgesellschaften der Länder Deutschland, Österreich und Schweiz (D-A-CH) empfehlen Milch und Milchprodukte für eine gute Versorgung mit Eiweiß und Kalzium.

Um den Kalziumbedarf zu decken, genügen täglich etwa 1/4 l Milch oder Joghurt und 50–60 g Käse.

Falls Sie Milchzucker nicht gut vertragen, bevorzugen Sie laktosefreien Hartkäse. In Joghurt-, Butter- und Sauermilch ist ein Teil des Milchzuckers in Milchsäure umgewandelt. Diese Lebensmittel werden daher auch von Personen mit Laktoseintoleranz meist besser vertragen.

**Tipp: Bevorzugen Sie Naturjoghurt und verfeinern Sie dieses nach Lust und Laune mit frischen Früchten. So sparen Sie im Vergleich zu handelsüblichen Fruchtjoghurts und Joghurtdrinks viel Zucker und Kalorien.**

Falls Sie auf pflanzliche Milchalternativen zurückgreifen, informieren Sie sich über deren Zusammensetzung: z. B. stecken in 100 ml Mandelmilch mitunter nur zwei Mandeln, dafür reichlich Zucker!

## **Fisch, Fleisch, Wurst und Eier**

Fisch ist nicht nur ein wertvoller Eiweißlieferant, sondern enthält auch Omega-3-Fettsäuren, die Ihre Gefäße schützen.

Setzen Sie am besten wöchentlich eine Fischmahlzeit auf Ihren Speiseplan. Besonders reich an schützenden Omega-3-Fettsäuren sind fettreiche Fische wie Hering, Makrele, Wildlachs, Sardine oder Thunfisch. Wählen Sie MSC-zertifizierte Fische aus kontrolliert bestandserhaltender Fischerei!

Falls Sie keinen Fisch mögen, bauen Sie zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen täglich Nüsse und wertvolle Pflanzenöle, wie z. B. Leinöl, Walnussöl, hochwertiges Sonnenblumen- oder Rapsöl, in Ihren Speiseplan ein.

Verzehren Sie maximal drei Portionen Fleisch bzw. magere Wurst pro Woche. Üben Sie Zurückhaltung bei Geräuchertem und Gepökeltem. Eier sind wertvolle Lebensmittel, die in vielen Lebensmitteln wie Teigwaren, Bäckereien, Aufläufen und dergleichen stecken. Im Rahmen einer gesunden Ernährung gilt der Verzehr von drei Eiern pro Woche als Orientierungswert.

### **Richtwerte für eine Portion:**

150 g Fisch

120–150 g Fleisch oder Wurstwaren

**Tipp: Bevorzugen Sie mageres Fleisch anstelle von Würsten, denn beispielsweise stecken in einer großen Grillwurst 10–12 Teelöffel Fett.**

## Fette und Öle

Verwenden Sie täglich etwa zwei Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl zum Kochen, Braten und für Salate. Ergänzen Sie das mit einem Esslöffel Nüsse oder Samen fürs Müsli oder einfach zum Knabbern.

Für die Zubereitung warmer Speisen eignen sich beispielsweise Rapsöl oder Kokosöl. Gesundheitlich besonders wertvoll ist es, Salate und kalte Gerichte abwechselnd mit Walnuss-, Weizenkeim-, Lein- oder Kürbiskernöl zu marinieren.

Bei Streichfetten bevorzugen Sie nach Möglichkeit Bio- oder Sommerbutter. Vorausgesetzt die Kühe haben reichlich frisches Gras gefressen, hat ihre Milch und die daraus hergestellte Butter eine ähnlich wertvolle Fettsäurezusammensetzung wie hochwertige Pflanzenöle.

Essen Sie möglichst selten Kekse und Blätterteig- oder Plundergebäck mit teilweise gehärteten Fetten. Die enthaltenen Transfettsäuren können die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wahrscheinlich auch von Diabetes und Krebserkrankungen begünstigen.

Falls Sie Margarine wählen, halten Sie nach Produkten ohne teilgehärtete Fette Ausschau.

Verwenden Sie Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte sparsam!

**Tipp: Machen Sie öfter einen Ölwechsel – damit bringen Sie geschmackliche und gesunde Abwechslung in Ihre Küche! Bereiten Sie Ihre Salatdressings mit hochwertigen Ölen zu. Diese sind in gesundheitlicher Hinsicht Fertigprodukten weit überlegen!**

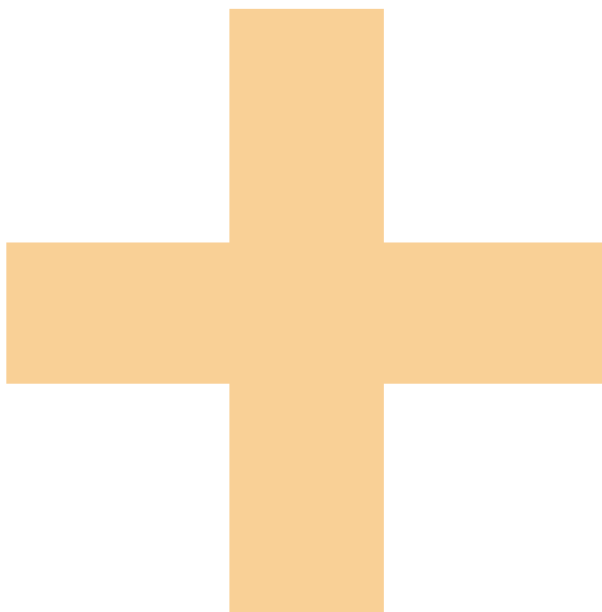
## **Fettes, Süßes und Salziges**

Verzehren Sie möglichst selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel. Üben Sie v. a. bei Fertigprodukten Zurückhaltung, denn die meisten enthalten reichlich Salz bzw. Zucker und Fett als Geschmacksträger, doch kaum lebenswichtige Nährstoffe.

In einer Packung Chips stecken beispielsweise 12 Teelöffel Fett, ½ Teelöffel Salz und mehr als 900 kcal. Um diese Energie wieder zu verbrauchen, ist eine zwei- bis dreistündige Radtour angesagt.

**Tipp: Vermeiden Sie Fett- und Zuckerfallen, indem Sie bei Fertigprodukten, Süßwaren und Knabbergebäck die Packungsaufschrift genau studieren. Lassen Sie sich dabei nicht von den angegebenen Portionsgrößen täuschen. Diese sind bewusst klein gehalten und entsprechen nur selten den üblichen Verzehrsmengen.**

Wenn Sie Süßes essen, genießen Sie dieses möglichst nach einer pikanten Mahlzeit als Dessert. So bringen Sie Ihren Blutzuckerspiegel am wenigsten ins Wanken und können Heißhunger vermeiden.



# Der gesunde Weg zum Wohlfühlgewicht





*Die angeführten Empfehlungen gelten für schlanke und korpulente Menschen gleichermaßen.  
Um Fettreserven zum Schmelzen zu bringen, muss allerdings der Energieverbrauch durch Bewegung größer sein als die Energiezufuhr durch Essen und Trinken.  
Im Folgenden zeigen wir gesunde Wege zum Wohlfühlgewicht.*

Um ein Kilogramm Körperfett abzubauen, müssen 7500 kcal weniger zugeführt oder zusätzlich verbraucht werden: Gesunde Möglichkeiten dazu sind z. B. ein Monat lang täglich eine halbe Stunde schnell gehen oder im Ausdauerbereich zu trainieren oder 250 kcal pro Tag beim Essen und Trinken einzusparen.

## Sport erhöht den Energieverbrauch

Sportlichen Menschen fällt es leichter, ihr Gewicht dauerhaft zu halten. Gründe dafür sind:

-  **Ausdauertraining verbrennt bei verringerter Energiezufuhr Körperfett direkt.**
-  **Krafttraining erhöht durch Muskelaufbau den Energieverbrauch, denn Muskeln brauchen auch im Ruhezustand Energie.**

## Wer trainiert, verbrennt mehr Fett

Wer mindestens dreimal pro Woche im Ausdauerbereich trainiert, bezieht die dafür nötige Energie früher und intensiver aus seinen Fettzellen als Untrainierte. Im Gegenzug werden die begrenzten Kohlenhydratreserven in den Muskeln geschont.

Ein optimales Verhältnis Krafttraining zu Ausdauertraining liegt bei 2:1.

## Schönere Silhouette





Von regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung profitieren schlanke und übergewichtige Menschen gleichermaßen. Wer aktiv ist, senkt damit das Krankheitsrisiko, fördert den Stoffwechsel und sorgt durch eine Straffung des Bindegewebes für ein attraktiveres Körperbild.

## Lassen Sie sich Zeit

Eine gesunde und dauerhafte Gewichtsabnahme braucht Zeit. Werbeversprechen, bei denen die Kilos in wenigen Wochen nur so purzeln, sind unseriös. Selbst bei einer Nulldiät wird in sieben Tagen nur gut ein Kilogramm Körperfett zum Schmelzen gebracht. Die weitere Gewichtsabnahme basiert dann auf einem unerwünschten Abbau von Muskeleiweiß und daran gebundenes Wasser.

Schnelle Gewichtsabnahmen haben noch einen weiteren Nachteil: Ohne langfristige Veränderung ungünstiger Gewohnheiten ist der Erfolg nur von kurzer Dauer.

Doch mit etwas Geduld und in Kombination mit Bewegung schaffen Sie es am besten. Berücksichtigen Sie dabei v. a. folgende Punkte:

-  Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und setzen Sie sich dazu gemütlich an den Esstisch. Genießen Sie Ihre Speisen und Getränke ganz bewusst. Verzehren Sie nichts im Stehen oder unterwegs.
-  Wählen Sie kleinere Teller und richten Sie Ihre Mahlzeiten darauf besonders attraktiv an.
-  Essen Sie mindestens drei Mahlzeiten pro Tag. Lassen Sie das Frühstück nicht ausfallen, sondern starten Sie beispielsweise mit einem Vollkornbrot oder einem Müsli. Beachten Sie aber auch, dass handelsüblichen Müslis häufig viel Zucker beigemischt ist.
-  Essen Sie sich an Lebensmitteln mit einer hohen Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Schutzstoffen satt. Denn der Bedarf an diesen Stoffen bleibt unverändert, auch wenn Sie Kalorien einsparen. Besonders geeignet sind Gemüse und Salate sowie Vollkorn- und fettarme Milchprodukte.

- 👉 Üben Sie Zurückhaltung bei fetten Lebensmitteln. Ersetzen Sie beispielsweise Wurst durch Schinken oder Kräutertopfen. Nehmen Sie jedoch täglich einen Esslöffel hochwertiges Öl für die Speisenzubereitung und für Salate.
- 👉 Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, Mineralwasser oder ungesüßten Kräuter- bzw. Früchtetees.
- 👉 Verzichten Sie auf alkoholische Getränke und Softdrinks. Konsumieren Sie täglich maximal ein Glas gespritzten Fruchtsaft – mehr darf es sein, wenn Sie umfassend Sport betreiben.
- 👉 Lassen Sie nie Heißhunger aufkommen – bereiten Sie kalorienarme Zwischenmahlzeiten aus Obst vor, um nicht zum Naschen verleitet zu werden.
- 👉 Wählen Sie möglichst frische, saisonale und wenig verarbeitete Lebensmittel. Verzichten Sie auf kalorienreiche Fertigprodukte.
- 👉 Kaufen Sie ausschließlich gesunde und kalorienarme Lebensmittel ein. Verbannen Sie alle verlockenden Süßigkeiten, Knabbergebäck, Softdrinks und alkoholischen Getränke aus ihrem Blickfeld.
- 👉 Wenn Sie schon Riegel, Trockenfrüchte, Sportgetränke, Energydrinks, Eiweißshakes und dergleichen konsumieren, beachten Sie, dass diese oft deutlich mehr Energie liefern, als Sie mit einer Bewegungseinheit verbrauchen und damit eine Gewichtszunahme fördern.

**Tipp: Geben Sie bei der Bewegung nicht gleich Vollgas. Die Fettverbrennung kurbeln Sie am besten mit Bewegung von niedriger bis mäßiger Intensität an, die Sie länger als 40 Minuten ausüben.**



# Mythen und Fakten



*Rund ums Essen und Trinken ranken sich viele Mythen und Märchen. Was an diesen Geschichten wissenschaftlich haltbar ist, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.*

## Sind Wellnessgetränke ideal zum Abnehmen?

**Fakt ist:** »Wellness« ist kein geschützter Begriff, der einen Rückschluss auf die Zusammensetzung ermöglicht. Einige Getränke enthalten Süßungsmittel anstelle von Zucker, in anderen wiederum stecken 10 bis 11 Würfelzucker pro Liter und damit auch reichlich Kalorien.

## Schont alkoholfreies Bier die Figur?

**Fakt ist:** Alkoholfreies Bier hat weniger Kalorien als alkoholhaltiges. Während in ½ Liter Bier mit Alkohol 200 bis 250 kcal stecken, hat dieselbe Menge alkoholfreies Bier nur etwa 150 kcal. Zum Vergleich: ½ Liter alkoholfreies Bier liefert etwa gleich viel Kalorien wie ¼ l Wein oder ¼ l Cola.

## Obst am Abend gärt im Magen?

**Fakt ist:** Diese verbreitete Ansicht ist wissenschaftlich nicht haltbar. Vor allem bei Menschen mit Fructoseunverträglichkeit gelangt ein Teil des Fructose in den Darm. Dort kommt es – unabhängig von der Tageszeit – zu einer Milchsäuregärung mit Gasbildung. Wer Obst, Gemüse und Salat gut verträgt, kann diese Lebensmittel guten Gewissens auch am Abend verzehren. Schwer verdauliche Sorten wie Gurken oder Paprika bei Beschwerden einfach weglassen.

## Maximal drei Mahlzeiten pro Tag verzehren?

**Fakt ist:** Ob drei oder fünf Mahlzeiten pro Tag besser sind, ist individuell verschieden und hängt vom persönlichen Lebensstil ab.

Wer nach längeren Essenspausen zu Heißhungeranfällen neigt und dann über den Hunger hinaus weiter isst, sollte bewusst Zwischenmahlzeiten einplanen.

Wer nebenbei gerne nascht, kann die Figur schonen, indem Süßes gezielt durch Obst oder Naturjoghurt ersetzt oder bewusst aufs Zwischendurch-Essen verzichtet wird.

## Gemüse und Obst besser trinken als essen?

**Fakt ist:** Obst, Gemüse und Salat zu essen, ist sehr wertvoll. Sie enthalten lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Obst, Gemüse und Salat zu kauen, fördert die Ausschüttung von Verdauungsenzymen und sättigt wesentlich besser als die flüssige Variante in Form von Smoothies.

Es ist daher empfehlenswert, mindestens 4 der 5 empfohlenen Obst- und Gemüseportionen pro Tag zu essen und nur eine zu trinken.

Achtung: Viele Smoothies haben es kalorienmäßig regelrecht in sich und sind zum Abnehmen keineswegs geeignet!

## Macht abendliches Essen dick?

**Fakt ist:** Nicht der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme, sondern die Gesamtkalorienzufuhr ist entscheidend fürs Körpergewicht.

Dies beweisen u. a. unsere südländischen Nachbarn, die ihre Hauptmahlzeit klassischerweise am Abend genießen und trotzdem weniger Gewichtsprobleme haben als wir.

## Schaden Kohlenhydrate am Abend der Figur?

**Fakt ist:** Schnell verfügbare Kohlenhydrate, wie sie beispielsweise in Weißbrot und Süßigkeiten stecken, gelangen sehr rasch ins Blut und bewirken eine hohe Ausschüttung des Speicherhormons Insulin. Ist der

Insulinspiegel hoch, wird der Fettabbau gehemmt. Entscheidend fürs Körpergewicht ist jedoch nicht nur die Energiezufuhr am Abend, sondern die gesamte Kalorienbilanz des Tages. Wird mehr Energie aufgenommen als verbraucht, so werden die Fettpölsterchen genährt.

## **Machen Brot, Kartoffeln und Nudeln dick?**

**Fakt ist:** Die Kohlenhydrate in Brot, Kartoffeln und Nudeln liefern mit 4 kcal/g nicht einmal halb so viel Energie wie Fett mit 9 kcal/g. Wer also Kalorien sparen will, sollte mehr auf die weitere Zubereitung achten: Frittieren, fettreiche Soßen, Überbacken mit Käse oder ein üppiger Belag machen Kartoffeln, Brot und Nudeln rasch zu Kalorienbomben. Da kohlenhydrat- und zugleich ballaststoffreiche Lebensmittel sehr gut und lange sättigen, sind Vollkornprodukte für Figurbewusste besonders empfehlenswert.

Schnell verfügbare Kohlenhydrate in Form von Zucker und feinen Backwaren haben einen hohen glykämischen Index. Das heißt, sie gelangen rasch ins Blut, führen zu Blutzuckerschwankungen, begünstigen Heißhunger und damit auch eine Gewichtszunahme.

## **Macht Schokolade glücklich?**

**Fakt ist:** Schokolade fördert wie alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Figurschonender zu Glücksgefühlen kommen wir allerdings mit Reis, Nudeln, Brot und Kartoffeln – und natürlich regelmäßiger Bewegung, die ebenfalls die Serotoninbildung ankurbelt.

## **Macht dunkle Schokolade schlank?**

**Fakt ist:** Der Energiegehalt von Edel-, Zartbitter-, Milch- oder Sahneschokolade unterscheidet sich mit 520 bis 560 kcal pro 100 g nur wenig. Der Vorteil dunkler Schokolade ist, dass unsere Lust auf Süßes durch den höheren Kakaoanteil mit Bitterstoffen rascher befriedigt wird und wir weniger davon verzehren.

## **Süßstoffe sind schädlich und machen dick?**

**Fakt ist:** Süßstoffe sind umfassend untersucht und gelten in üblichen Verzehrsmengen als sicher, auch wenn eine krebsauslösende Wirkung nie ganz entkräftet wurde. Sie kurbeln jedoch weder den Hunger an, noch machen sie dick. Süßstoffe verstärken aber durch einen Gewöhnungseffekt die Vorliebe für Süßes. Zu einer Gewichtszunahme kommt es dann, wenn mit Hilfe von Süßstoffen eingesparte Kalorien durch reichlichen Genuss anderer Lebensmittel überkompensiert werden.

## **Ist Stevia eine gute Zuckeralternative?**

**Fakt ist:** Einzelne Blätter der Steviapflanze, eines südamerikanischen Süßkrauts, können direkt für die Zubereitung süßschmeckender Tees oder Erfrischungsgetränke verwendet werden. Das chemisch verarbeitete Stevioglycosid in Pulver- oder flüssiger Form muss mit Vorsicht dosiert werden, da es bereits bei geringer Überdosierung bitter schmeckt. In Getränken wird es aus geschmacklichen Gründen oft mit Zucker kombiniert und kann diesen nur teilweise ersetzen.

## **Ist Birkenzucker ideal für die Figur?**

**Fakt ist:** Birkenzucker, auch unter der Bezeichnung Xylit bekannt, schmeckt etwa gleich süß wie unser Haushaltszucker. Er hat jedoch nur gut halb so viel Kalorien. Vorteilhaft sind zudem seine zahnschonende Wirkung und der geringe Effekt auf die Insulinausschüttung. Nachteil ist, dass Birkenzucker sich nur bedingt zum Backen eignet, dass er abführend wirkt und relativ teuer ist.

## **Leben Vegetarier länger?**

**Fakt ist:** Eine gesund zusammengestellte, fleischlose Ernährung kann das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen senken. Denn wer überwiegend pflanzliches Eiweiß aufnimmt, reduziert gleichzeitig die Zufuhr unerwünschter tierischer Begleitstoffe (wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine) und steigert die Zufuhr an Kohlenhydraten.

Für ein langes Leben sind jedoch neben einer gesunden Ernährung auch weitere Faktoren wie z. B. Bewegung, Stressbewältigung, Entspannung und Umwelt verantwortlich. Wer einen gesunden Lebensstil pflegt und sich abwechslungsreich mit gelegentlich einer Portion Fleisch ernährt – heute als Flexitarier bezeichnet – hat dieselbe Lebenserwartung wie Vegetarier.

### **Vegan zu essen ist die gesündeste Ernährungsweise?**

**Fakt ist:** Eine rein pflanzliche Ernährung, die alle tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier und daraus hergestellte Produkte ablehnt, muss sehr bewusst geplant werden. Allen Menschen, die sich vegan ernähren, wird die Einnahme von Vitamin-B12-Präparaten empfohlen. Je stärker die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird, umso kritischer kann auch die Versorgung mit Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und den Mineralstoffen Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen sowie den Vitaminen Riboflavin und Vitamin D werden.

### **Machen Chips süchtig?**

**Fakt ist:** Fett fördert das Geschmackserlebnis. Und davon steckt in einer klassischen Packung Chips mit 12 Teelöffel reichlich. Knusprigkeit, Salz und Geschmacksverstärker machen Lust auf mehr. Suchtpotential ist allerdings keines nachgewiesen.

### **Wer nüchtern Sport betreibt, nimmt schneller ab?**

**Fakt ist:** Nüchtern zu trainieren bringt keinerlei Vorteil fürs Körpergewicht. Wer mit einem Getränk oder einem kleinen Imbiss seinen Blutzuckerspiegel stabilisiert, kann damit auch das Wohlbefinden, die Motivation und das Durchhaltevermögen steigern. Wirklich entscheidend für eine Gewichtsabnahme ist eine negative Kalorienbilanz im Laufe des Tages.

## Mit Low-Carb-Diäten nimmt man am besten ab?

**Fakt ist:** Tatsächlich verzeichnen jene, die weitgehend auf Zucker und andere kohlenhydrathaltige Lebensmittel verzichten, rasche Erfolge bei der Gewichtsreduktion.

Das Problem bei kohlenhydratarmen Diäten ist aber, dass sie kaum dauerhaft durchgehalten werden. Und mit der Rückkehr zu den alten Gewohnheiten steigt üblicherweise auch das Gewicht rasch wieder an. Der gewichtsreduzierende Effekt von fett- bzw. kohlenhydratreduzierten Diäten ist nach einem Jahr etwa gleich.

## Machen Diäten dick?

**Fakt ist:** In einer Diätphase schaltet der Körper auf Sparflamme und es kann auch zu einer Abnahme der Muskulatur kommen. Dadurch verringert sich der Stoffwechsel und der Jo-Jo-Effekt bei der Rückkehr zur gewohnten Ernährung ist vorprogrammiert.

Als Langzeiteffekt von Diäten wird eine durchschnittliche Gewichtszunahme von einem Kilogramm pro Diätphase prognostiziert.



## Mag. Angelika Stöckler MPH



Die selbstständige Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin entwickelt und leitet landesweite Gesundheitsförderungsprojekte und berät öffentliche Einrichtungen.

Ihre Kenntnisse und Erfahrungen gibt sie in der Aus- und Weiterbildung an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg, der Verwaltungsakademie Schloss Hofen sowie in Vorträgen und Seminaren weiter.

## Zum Nachschlagen und Weiterlesen

Biesalski H. K., Grimm P. et al: Taschenatlas Ernährung.  
6. überarbeitete Auflage, Thieme Verlag, Stuttgart 2015.

DACH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 1. Ausgabe,  
Bonn 2015.

Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs  
[https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Die\\_oesterreichische\\_ErnaehrungspyramideLN.html](https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Die_oesterreichische_ErnaehrungspyramideLN.html)

Heinis M., Kunze C., Weber S.: Ernährung. gesund und nachhaltig.  
Felix Büchner Verlag, Hamburg 2015.



**VitalPLUS Fitness- und  
Gesundheitszentrum**

Dammstraße 4  
6923 Lauterach  
+43 (0)5574 90808  
info@vitalplus.biz

**Öffnungszeiten**

Mo–Fr 7:00–22:00 Uhr  
Sa und So 8:00–19:00 Uhr  
Feiertage 9:00–14:00 Uhr

**Physiotherapie Praxis**

+43 (0)5574 90807  
physio@vitalplus.biz

**Öffnungszeiten**

**Physiotherapie**

Mo–Fr 7:00–20:00 Uhr