

Ernährung bei Übergewicht

Ziel: Durch kalorienreduzierte Ernährung das Gewicht senken

Grundprinzipien:

- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Gemüse und Fruchteverzehr steigern
- Alkoholkonsum einschränken
- Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl
- Essen Sie bewusst, nicht zu schnell und mit Genuss
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren
- Fettgehalt des Essens reduzieren und die richtigen Fette wählen
- Reduktion des Gewichts von 1-3 kg pro Monat ist realistisch

Empfohlen	Vermeiden	Tipps
Getränke: täglich mindestens 2 Liter zuckerarme Getränke		
Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte	Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen Keine Süssgetränke wie z.B. Cola	Trinken führt vor und während den Mahlzeiten zu einem rascheren Sättigungsgefühl
Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen		
Bunte und vielfältige Auswahl	-	1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g
Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen Trockengewicht		
Vollkornprodukte bevorzugen	-	1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g
Milchprodukte: täglich 3 Portionen		
Fettarme Produkte bevorzugen	Stark salzhaltige Produkte wie Parmesan	1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse
Fleisch, Fisch: mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)		
Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch	Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck	Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quorn o. Ä.
Eier: 2-3 pro Woche		
Fette, Öle: täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)		
Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl	Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden	Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren
Nüsse, Samen: täglich 20-30g		
Süssigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche		
Willisauerringli, Schoggischümli, Leckerli, Chräbeli	Buttergebäck, Chips, Salzstängeli	Fettreiche Süssigkeiten sowie salzreiche Snacks meiden
Alkohol: bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein. Alkohol ist ähnlich kalorienhaltig wie Fett.		
Saucen: Zum Abbinden gekochtes oder püriertes Gemüse verwenden. Rahm kann meist durch Magerquark, Joghurt oder Kaffeerahm ersetzt werden.		