

Gesundheitsziel Gewicht

SELBSTÄNDIG GESUND



Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau
Fotos: Shutterstock (Cover)

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des weiblichen und männlichen Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.
Wissenschaftliche Beratung: Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm/Akademie für Ernährungsmedizin
Stand: Jänner 2020

Inhalt

Gemeinsam gesünder, Bewegung ins Leben bringen.	5
Essen macht Freude	6
Übergewicht kann krank machen	8
Auf die Energiebilanz kommt es an	10
Auf die Energiebilanz kommt es an	12
Wo kommen die Kalorien her?	14
Abnehmen wie nebenbei	18
Mit der SVS zu Ihrem Zielgewicht	20
So unterstützt Sie die SVS	22
Auf einen Blick: Mythos & Wahrheit	24
Weitere Informationen	25

Gemeinsam gesünder, Bewegung ins Leben bringen.

Oft sind es kleine Alltäglichkeiten, die entscheiden, ob wir ein langes, gesundes Leben führen werden oder in späteren Jahren mit chronischen Krankheiten rechnen müssen. Denn Krankheiten tauchen selten „aus dem Nichts“ auf, sondern sind oft Folge einer bestimmten Lebensweise – und damit beeinflussbar.

Angebote für Gewerbetreibende, Neue Selbständige und Freiberufler

Die SVS hat daher fünf einfache **Gesundheitsziele** definiert, die jeder selbst beeinflussen kann. Sie sollen das Bewusstsein dafür stärken, dass jeder Einzelne selbst für sein Wohlbefinden mitverantwortlich ist.

Halber Selbstbehalt

Wenn Sie sich entscheiden, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun, zahlen Sie nur noch den halben Selbstbehalt, sobald Sie Ihre Gesundheitsziele erreicht haben. Also 10 statt 20 Prozent für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen. Geldleistungsberechtigte Versicherte erhalten eine um 10 Prozent höhere Vergütung. In der Regel haben Sie sechs Monate Zeit, um Ihre Ziele (bei **Gewicht** und **Bewegung** auch Teilziele) zu

erreichen. Zahlreiche Gesundheits- und Vorsorgeangebote der SVS unterstützen Sie dabei.

Ganz einfach

Alles was Sie tun müssen, ist zunächst Ihren Hausarzt aufzusuchen. Nach einer einfachen Vorsorgeuntersuchung stellt der Arzt fest, ob Handlungsbedarf besteht. Wenn ja, wird er gemeinsam mit Ihnen kleine, realistische Schritte definieren, mit denen Sie den fünf Gesundheitszielen näher kommen können. Für Diabetiker gibt es eigene Programme – auch sie können in den Genuss des halben Selbstbehalts kommen.

Gesundheitsversicherung

Als **Gesundheitsversicherung** unterstützt die SVS Sie nicht erst im Krankheitsfall – sie möchte auch Gesundheit und Lebensqualität fördern. Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand – Ihre **Gesundheitsversicherung** steht Ihnen zur Seite.

Essen macht Freude

Essen und Trinken ist nicht nur überlebensnotwendige Nahrungsaufnahme – es ist auch höchst angenehm. Deshalb gibt es kein Fest ohne gemeinsames Essen und Trinken. Mit besonders wichtigen Anlässen sind bestimmte Speisen und Getränke verbunden. Die gemeinsamen Essen mit der Familie oder Freunden sind willkommene Höhepunkte des Tages. Gerade weil Essen so angenehm ist, essen wir manchmal aber auch nicht, weil wir hungrig sind, sondern um uns zu entspannen, um uns zu trösten oder weil uns langweilig ist: Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Essgewohnheiten.

Manche Menschen entwickeln Essgewohnheiten, die ihnen auf Dauer nicht gut tun: Sie essen zu viel – oder auch zu wenig. Vier von zehn Österreichern essen so viel, dass es ihrer Gesundheit Schaden zufügen kann. Denn wenn wir mehr Energie in Form von Speisen oder Getränken zu uns nehmen, als unser Körper verbraucht, wird die überschüssige Energie als Fettreserve für schlechte Zeiten angelegt.

Energieüberschüsse

Dieser Mechanismus, der in Mangelzeiten das Überleben sichert, ist in den modernen Industrieländern, in denen jede Menge Nahrung verfügbar ist, zu einer der häufigsten Ursachen für Erkrankungen geworden. Denn Fettreserven werden nur dann wieder abgebaut, wenn wir weniger Energie zu uns nehmen, als wir benötigen.

Wer täglich gewohnheitsmäßig auch nur ein wenig mehr isst als nötig, sammelt so im Laufe der Jahre große Mengen an Fett an. Eine ganze Reihe von Zivilisationskrankheiten wie koronare Herzkrankheit, erhöhter Blutdruck, Diabetes Mellitus (Typ-2-Diabetes) oder Gelenksprobleme sind Folge von Übergewicht oder Adipositas (Fettleibigkeit).

Wie jede Veränderung braucht auch eine Ernährungsumstellung ihre Zeit. Doch wer sich auf den Weg macht, wird mit mehr Wohlbefinden und mehr gesunden Lebensjahren belohnt. Diese Broschüre möchte Sie dabei unterstützen.



So erreichen Sie das Gesundheitsziel Gewicht

Stellt der Hausarzt Über- oder Untergewicht fest, lautet das Gesundheitsziel für Sie **Normalgewicht erreichen**. Unter Umständen sind dazu mehrere Schritte notwendig. Bei Übergewicht oder Fettleibigkeit sollten Sie bis zum Evaluierungsgespräch zumindest fünf Prozent Gewicht abnehmen. Einzelfälle, in denen es nicht möglich oder medizinisch nicht sinnvoll ist, das Ziel zu erreichen, sind etwa Schwangerschaft, bestimmte Hormonerkrankungen oder die Einnahme mancher Medikamente. Ihr Hausarzt wird Sie in diesem Fall entsprechend informieren. Nähere Informationen zum Body-Mass-Index finden Sie auf Seite 9.

Ihr derzeitiger Status

Ihr Ziel

Untergewicht

(Body-Mass-Index unter 18,5)

Normalgewicht

(Body-Mass-Index 18,5-24,9)

Normalgewicht

(Body-Mass-Index 18,5-24,9)

Normalgewicht

(Body-Mass-Index 18,5-24,9)

(Prä-)Adipositas

(Body-Mass-Index ab 25)

Gewichtsabnahme

um mindestens 5 Prozent des Körpergewichts

Übergewicht kann krank machen



In Österreich ist jede dritte Frau und jeder zweite Mann übergewichtig, schon jedes vierte Volksschulkind ist zu dick. Tendenz steigend. Übergewicht und sehr starkes Übergewicht (Adipositas) kommen in den wohlhabenden Industrieländern sehr viel häufiger vor als in ärmeren Ländern. Ursache dafür ist der Lebensstil: Immer mehr Menschen üben ihre Berufe fast ausschließlich im Sitzen aus und müssen sich auch zur Fortbewegung kaum selbst bewegen. Nahrung ist reichlich und überall verfügbar, die Essgewohnheiten haben sich verändert. Während früher drei Mal

täglich gegessen wurde, essen wir heute öfter auch zwischendurch: auf der Straße, vor dem Computer, beim Fernsehen. Und auch die Qualität der Nahrung hat sich verändert: Fastfood, Fertiggerichte und Naschereien enthalten jede Menge Zucker und versteckte Fette. Viele Produkte, die als gesunde Snacks für zwischendurch beworben werden, sind in Wahrheit echte Kalorienbomben.

Wann wird's gefährlich?

Um Übergewicht zu bestimmen, wird meist der so genannte Body-Mass-Index (BMI) herangezogen: je höher der BMI über dem Normalbereich liegt, desto höher ist das Risiko für bestimmte Krankheiten, darunter

- Prädiabetes und Typ-2-Diabetes („Altersdiabetes“)
- Fettstoffwechsel-Störungen (hohes LDL-Cholesterin, niedriges HDL-Cholesterin, erhöhte Triglyceridwerte)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Fettleber
- Probleme mit Knie- und Hüftgelenken
- Gefäßveränderungen
- Kurzatmigkeit
- Chronische Inflammation (Entzündungen)

Um klarzustellen: **Nicht jeder Übergewichtige ist krank!**

Ob jemand tatsächlich krank ist oder riskiert krank zu werden, hängt von einer Reihe von Faktoren ab, die nur ein Arzt nach Durchführung von relevanten Untersuchungen abschätzen kann. Es ist daher ratsam, bei einem BMI über 25 eine Gesundheitsuntersuchung zu absolvieren. Ab einem BMI über 30 sollten Sie in jedem Fall zum Arzt: Fettsucht (Adipositas) ist keine selbst verursachte Störung, sondern Folge einer Krankheit!

Fett ist nicht Fett!

Studien haben belegt, dass sich besonders das Fett, das sich im Bauchraum zwischen den Organen ansammelt (**Viszeraalfett**), der Gesundheit schaden kann: Menschen mit einer „apfelförmigen“ Fettverteilung (also vor allem um den Bauch) haben demnach ein größeres Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung als Menschen, deren Fettpolster vor allem um Schenkel und Hüften verteilt sind („Birnentyp“). Dies hängt mit der hormonellen Aktivität des Visceralfetts zusammen, die den Organismus negativ beeinflusst.

Als Faustregel gilt: Ab einem Bauchumfang über **88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern**, wird's riskant.

Bin ich normalgewichtig?

Der **Body-Mass-Index (BMI)** ist eine einfache Methode, um das Körpergewicht eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße zu bewerten. Er ist ein Richtwert dafür, ob jemand normalgewichtig ist, zu viel oder zu wenig wiegt. Genauere Werte liefert die so genannte **Bioelektrische Impedanzanalyse**, mit deren Hilfe auch die Anteile an Muskeln, Fett, Wasser etc. gemessen werden.

So berechnen Sie Ihren BMI

= Ihr Gewicht in Kilo / Ihre Größe (zum Quadrat)

Ein Beispiel: Sie sind 1,56 m groß und wiegen 67 kg:
 $67 / (1,56 \times 1,56) = \text{BMI } 27,5$

Bei der Bewertung spielen Alter und Geschlecht eine wichtige Rolle. Und bei Sportlern etwa kann ein hoher BMI auch durch mehr Muskeln zustande kommen. Dennoch kann man bei Erwachsenen zwischen 19-64 Jahren folgende **Richtwerte** anwenden:

BMI

Unter 18,5	Untergewicht
18,5-24,9	Normalgewicht
25-29,9	Übergewicht
30-34,9	Adipositas Grad I
35-39,9	Adipositas Grad II
Über 40	Adipositas Grad III

Auf die Energiebilanz kommt es an



Der Österreichische Ernährungsbericht zeigt: Der Konsum von Fett und Zucker stagniert seit einiger Zeit. Trotzdem sind immer mehr Menschen zu dick. Die Erklärung: Die Energiebilanz stimmt nicht. Wir essen zwar gar nicht so viel zu viel – aber wir bewegen uns zu wenig. Tatsächlich ist bei Übergewicht in erster Linie nicht das Essen, sondern eine nicht ausgeglichene Energiebilanz die Ursache: Gewichtszunahme passiert dann, wenn wir mehr Energie in Form von Nahrung oder Getränken zu uns nehmen, als wir verbrennen.

Kleine Gewohnheit – große Wirkung

Oft addieren sich die Kilos schleichend, über die Jahre. Schon kleine Veränderungen der Gewohnheiten können eine große Wirkung haben. Ein Bei-

spiel: Wenn jemand etwa an fünf Tagen pro Woche zwei zusätzliche Pausen macht und dabei jeweils eine Tasse Kaffee mit zwei Stück Zucker trinkt, dann nimmt er pro Monat 1.000 kcal zusätzlich zu sich. Wenn er das nicht durch zusätzliche Bewegung ausgleicht, nimmt er alle zwei Jahre drei Kilo zu. In zehn Jahren können sich so 15 Kilo ansammeln. Die Rechnung lässt sich aber auch in die andere Richtung anstellen: Eine halbe Stunde zu Fuß gehen verbraucht ca. 100 kcal. Geht man fünfmal die Woche eine halbe Stunde zu Fuß zur Arbeit oder mit dem Hund spazieren, hat man nach 18 Wochen ein Kilo Körperfett abgenommen. Pro Jahr kann man so also – bei gleichbleibenden Ernährungsgewohnheiten, mit einer kleinen Änderung der täglichen Routine – zwei Kilo abnehmen.

Wie viele Kalorien (ver)braucht ein Mensch?

Wie viel Energie, also Kalorien, jemand verbraucht, hängt nicht zuletzt vom so genannten **Grundumsatz** eines Menschen ab: Das ist jener Energiebedarf, der nötig ist, um die Basisfunktionen wie Atmung, Herzschlag oder Gehirnleistung aufrechtzuhalten. Der Grundumsatz ist unter anderem von Körpergewicht, Größe, Muskelanteil und Geschlecht abhängig.

Darüber hinaus verbraucht ein Mensch im Laufe eines Tages mehr oder weniger zusätzliche Kalorien, abhängig von seinem Lebensstil. Die folgenden Richtwerte geben den **Kalorienverbrauch pro Kilo Körpergewicht je nach Art des Lebensstils** an.

Eine Frau mit 60 Kilogramm und überwiegend sitzender Tätigkeit verbraucht demnach etwa 35 x 60, also etwa 2.100 kcal täglich.

Aktivitätslevel	Männer*	Frauen*
sehr niedrig	31	30
niedrig	38	35
mittel	41	37
hoch	50	44
sehr hoch	58	51

*kcal pro kg Körpergewicht

Gewicht und Bewegung in Harmonie

Bewegung ist nicht nur für die Energiebilanz wichtig – regelmäßige Bewegung beugt auch vielen Krankheiten vor, die durch Übergewicht begünstigt werden.

Durch regelmäßige sportliche Bewegung

- sinkt das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um etwa die Hälfte.
- wären 60 Prozent aller Typ-2-Diabetes-Fälle vermeidbar.
- normalisieren sich die Blutwerte.

Vor allem Ausdauersportarten sind geeignet, alle Körperfunktionen in Schuss zu halten und für einen **gesunden Energieumsatz** zu sorgen.

Doch auch schon kleine Veränderungen im Alltag können in Summe große Wirkung haben: Gehen Sie zu Fuß, wann immer dies möglich ist. Nehmen Sie die Stiege, statt den Lift oder die Rolltreppe zu benutzen. Als Faustregel gilt: Die Energie, die man (zusätzlich zum Grundumsatz) beim Laufen oder Gehen verbraucht, beträgt etwa **1 kcal pro kg Körpergewicht pro Kilometer**. Eine 60 kg schwere Frau verbraucht also für eine Strecke von 4 Kilometer – zusätzlich zu ihren Grundumsatz – ungefähr 240 kcal.

Auf die Energiebilanz kommt es an

Um gesund zu essen, müssen Sie auf nichts verzichten. Denn es gibt keine „gesunden“ oder „ungesunden“ Lebensmittel. Aber: Ernährungsgewohnheiten im Gesamten können ungesund sein. Das ist dann der Fall, wenn Sie

- zu viel Zucker, Fett und gesättigte Fettsäuren und
- zu wenig Obst, Gemüse und Ballaststoffe essen.

Gewicht regulieren

Übergewicht entsteht fast immer als Folge falscher Ernährungsgewohnheiten. Wer sein Gewicht regulieren will, beginnt daher am besten damit, seine Ernährungsgewohnheiten zu überdenken.

Hilfreich ist dabei die Unterstützung einer auf Ernährungsmedizin spezialisierte Ärztin (ÖÄK Diplom) oder einer Diätologin. Sie

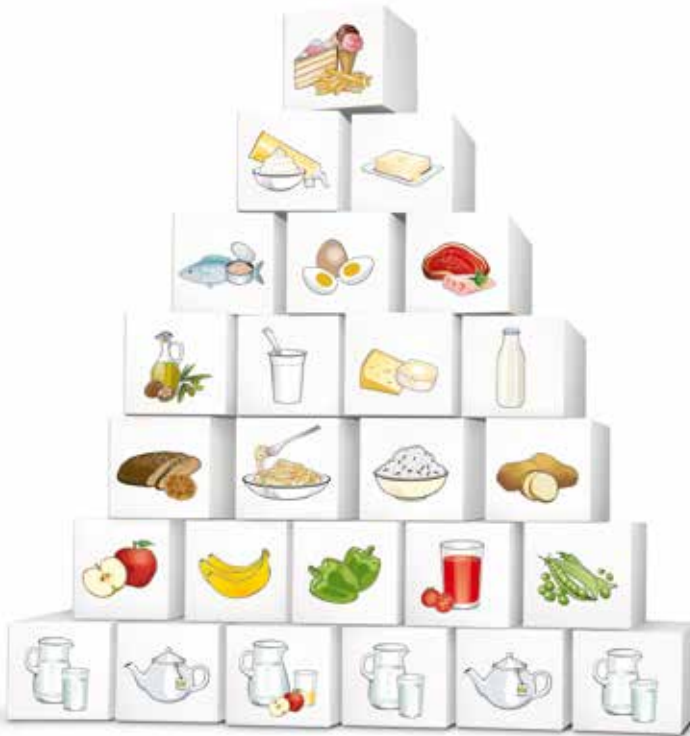
hilft, Ernährungsgewohnheiten zu analysieren, Ziele zu definieren und einen an die Lebensumstände angepassten Plan zu entwickeln. Denn der beste Plan nützt nichts, wenn er nicht auf individuelle Bedürfnisse und Vorlieben Rücksicht nimmt: Wer etwa den ganzen Tag im Büro verbringt, hat andere Ernährungsgewohnheiten als jemand, der täglich für drei Kinder kocht. Die Veränderung von Gewohnheiten braucht Zeit und Geduld. Und den Willen, etwas Neues zu beginnen.

Viele Menschen befürchten, auf Genuss verzichten zu müssen, wenn sie ihre Ernährungsgewohnheiten verändern. Dies ist aber nicht der Fall: In einem ausgewogenen Ernährungskonzept ist auch für Ihre Lieblings Speisen Platz.



Österreichische Ernährungspyramide

Einen guten Überblick über die Nahrungsmittel, die wir brauchen, gibt die „Ernährungspyramide“: Ganz unten stehen die Lebensmittel, von denen der Körper viel braucht. Ganz oben stehen jene, von denen wir besser nur wenig essen.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

Die 7 Stufen zur Gesundheit

						
Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiereiche Getränke	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 3 Portionen Obst	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Knödel (3 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (bestimmte Varianten bevorzugen)	Allwöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch, 4x/ Woche mageres Fleisch oder magere Wurst, 2x/ Woche maximal 3 Eier	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen, Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam	Sehr fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke

Körperliche Aktivität*
mindestens eine
1/2 Stunde täglich



*in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mind. mittlerer Intensität (etwas außer Atem, aber nicht unbedingt unter Schwitzen) wie z.B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Rad fahren

Wo kommen die Kalorien her?



Unsere Nahrung besteht aus verschiedenen „Bausteinen“: Neben den Energielieferanten Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten enthalten Lebensmittel noch Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe und vieles mehr in ganz unterschiedlicher Zusammensetzung. Damit das Wunderwerk Körper richtig arbeiten kann, brauchen wir die richtige Menge von jedem „Baustein“:

Eiweiß

kann tierischer (aus Fleisch, Milch, Eiern) oder pflanzlicher Herkunft (z.B. Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Brot) sein. Es ist in fast allen Lebensmitteln enthalten, Grundbaustein der Zellen und daher auch für den Muskelaufbau nötig. Außerdem braucht es der Körper für die Hormonbildung, das Immunsystem und als Transportstoff. Nur in Notfällen

wird Eiweiß als Energielieferant genützt – wenn jemand etwa eine sehr strenge Diät macht, werden auch Muskeln abgebaut. Eiweiß liefert pro Gramm 4 kcal Energie. Der tägliche Eiweißbedarf eines Menschen liegt bei ca. 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht.

Kohlenhydrate

kommen vor allem in Getreide, Reis, Kartoffeln, Mais, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten vor und sind wichtige Energielieferanten. 1 Gramm hat 4 kcal, also nur halb so viel Energie wie 1 Gramm Fett. Bestimmte Zellen – darunter das Gehirn – sind auf Kohlenhydrate als Energielieferant angewiesen. Etwa die Hälfte der täglichen Nahrung sollte aus Kohlenhydraten bestehen. Kohlenhydrate können in den Muskeln und in der Leber

gespeichert werden und können – wenn sie der Körper nicht für den laufenden „Betrieb“ benötigt – in Fett umgewandelt werden. Kohlenhydrate haben einen wesentlichen Einfluss auf den **Blutzuckerspiegel**.

- Gesundheitlich besonders günstig sind die in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse vorkommenden Kohlenhydrate, die **Mehrfachzucker**: Sie sorgen für

lang anhaltende Sättigung und halten den Blutzuckerspiegel lange Zeit konstant.

- Eine andere Art von Kohlenhydraten, die **Einfachzucker**, finden sich vor allem in Mehlspeisen und Süßigkeiten. Sie gelangen schnell ins Blut, lassen den Blutzucker rasch ansteigen und ebenso rasch wieder abfallen. Das bedeutet: Man wird schneller wieder hungrig.

Diäten taugen nicht zum Abnehmen

Wer sein Gewicht regulieren und auch halten will, verzichtet besser auf Diäten – aus mehreren Gründen:

- **Diäten bedeuten Verzicht** – und wer verzichtet schon gerne für den Rest seines Lebens auf etwas, das er mag. Die Gefahr, dass nach Ende der Diät wieder gegessen wird wie davor, ist groß.
- Besonders problematisch sind Diäten, die schnelle Gewichtsabnahme versprechen: Auf zu strenge Diäten reagiert der Körper wie auf eine Hungersnot – er **reduziert den Energieumsatz**. Isst man nach der Diät wieder normal, nimmt man mehr zu, als man zuvor abgenommen hat (**Jo-Jo-Effekt**). Sinnvoll und rea-

listisch ist eine Gewichtsabnahme von ca. 2-3 Kilo pro Monat (abhängig vom Körpergewicht).

- Vergessen Sie Diäten, in denen Sie auf bestimmte Lebensmittel verzichten müssen – es sei denn, Sie leiden an Diabetes, Gallenproblemen oder anderen Krankheiten, die den Verzehr bestimmter Lebensmittel(gruppen) verbieten. Für gesunde Menschen, die abnehmen wollen, gibt es **keine „verbotenen Lebensmittel“**.

Was zählt, ist die **Energiebilanz**: Die Menge, die Sie essen, ist ausschlaggebend, ob Sie zu- oder abnehmen. Es gibt keine Lebensmittel, die schlank machen. Und es gibt leider auch keine Wunderpillen, mit denen man im Schlaf abnimmt.

Wo kommen die Kalorien her?



Fette

können ebenfalls tierischer (Fleisch, Milch, Eier) oder pflanzlicher Herkunft sein. Fette liefern nicht nur sehr viel Energie (9 kcal pro Gramm), bestimmte Fettbestandteile – die essenziellen Fettsäuren – sind für viele Abläufe im Organismus lebensnotwendig. Dennoch sollten nur maximal 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr über Fette gedeckt werden.

Für eine ausgewogene Ernährung ist die Unterscheidung von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren wichtig:

- **Gesättigte Fettsäuren** sind fast ausschließlich tierischer Herkunft (Fleisch, Schmalz, Schlagobers, Käse) und können vom menschlichen Organismus auch selbst hergestellt werden. Zu viel gesättigte Fettsäuren

wirken sich ungünstig auf die Blutfettwerte aus.

- Einfach und mehrfach **ungesättigte Fettsäuren** kommen vor allem in Nüssen und Pflanzenölen (z.B. Raps-, Oliven-, Sonnenblumenöl) vor, einige davon kann der Körper nicht selbst herstellen. Ungesättigte Fettsäuren beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv.
- Besonders wichtig sind die hochungesättigten Fettsäuren (**Omega-3-Fettsäuren**), die in fettreichem Fisch (Lachs, Hering, Makrele, etc.) vorkommen. Sie können erhöhte Triglyceride absenken, wirken günstig auf die Gefäße und sind entzündungshemmend.
- Eine besondere Untergruppe der ungesättigten Fettsäuren sind die so genannten **Transfette**.
- **Transfettsäuren** entstehen hauptsächlich bei der industriellen Härtung von pflanzlichen Ölen. Sie können unter anderem in Backwaren und Frittiertem enthalten sein und gelten als gesundheitsschädlich. Sie fördern unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit der Transfettsäuren-Verordnung wurden 2009 österreichweit verbindliche Höchstwerte

eingeführt. Demnach dürfen in Österreich Lebensmittel nur bis zu einem gewissen Prozentsatz mit Transfetten hergestellt oder in Verkehr gebracht werden. Diese Grenzen gelten für importierte Lebensmittel ebenfalls, dennoch gelangen Produkte mit hohen Transfettwerten auch hierzulande in den Handel. Zu den "Risikowaren" zählen u.a. Backwaren, Fertigprodukte wie Fertigteige, Fast Food, Snacks, Knabberereien und süße Brotaufstriche sowie Mikrowellenpopcorn.

Weitere Nahrungsbestandteile:

Abgesehen von den drei wichtigen Energielieferanten sind in Nahrungsmitteln noch jede Menge anderer Stoffe enthalten. Einige davon sind lebensnotwendig, andere immerhin gesundheitsfördernd:

Vitamine und Spurenelemente

sind lebensnotwendige Nährstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist der Bedarf ausgeglichen,

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nötig.

Ballaststoffe sind zwar nicht verdaulich, tragen aber zur Sättigung bei und regen die Darmtätigkeit an. Sie helfen, das Verdauungssystem gesund zu halten und sind in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, aber auch in Gemüse, Kartoffeln und Obst enthalten.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind in Obst und Gemüse enthalten, an die 30.000 sind derzeit bekannt. Einige von ihnen haben gesundheitsfördernde Wirkungen indem sie etwa das Immunsystem unterstützen, krebshemmend wirken oder den Cholesterinspiegel senken.

Wasser ist lebensnotwendig

Unser Körper besteht zu mehr als 50 Prozent aus Wasser: Kein chemischer Prozess im Körper kann ohne Wasser auskommen. 1,5 Liter pro Tag müssen wir mindestens über Getränke aufnehmen. Empfohlen wird 1 ml Wasser pro Kalorie des Tagesbedarfs: Bei einem Tagesbedarf von 2.500 kcal wären das also 2,5 Liter Wasser.

Flüssige Kalorien

Viele Menschen nehmen unter anderem deshalb zu, weil sie die **Kalorienmengen in Getränken** unterschätzen. Milch, Softdrinks, Fruchtsäfte, Smoothies und Alkohol sind Nahrungsmittel und können die Kalorienaufnahme ganz nebenbei ordentlich erhöhen. Vollmilch $\frac{1}{4}$ l: 160 kcal, Magermilch $\frac{1}{4}$ l: 90 kcal, Sojamilch $\frac{1}{4}$ l: 98 kcal, Orangensaft $\frac{1}{4}$ l: ca. 110 kcal, Karottensaft $\frac{1}{4}$ l: ca. 60 kcal, Apfelsaft gespritzt $\frac{1}{4}$ l: ca. 60 kcal, Bier 0,5 l, je nach Sorte: 200-250 kcal, Wein 1/8 l: ca. 90 kcal, Sekt 0,1 l: ca. 80 kcal, Soft-/Energydrinks, 1 Dose (0,33 l): ca. 145 kcal, Zucker: 1 Würfel (4 gr): 16 kcal

Abnehmen wie nebenbei

Um abzunehmen und das neue Gewicht auch zu halten, ist eine sanfte Ernährungsumstellung am besten geeignet. Dabei geht es in erster Linie um die richtigen Mengen und eine ausgewogene Mischung. Hier ein Beispiel:

Frühstück

Tee oder Kaffee, mit fettreduzierter Milch. Günstige Kohlenhydrate: etwa ein paar Löffel Müsli mit Früchten und Joghurt oder Vollkornbrot. Meiden Sie Produkte aus weißem Mehl wie z.B. Semmeln, Baguette oder Croissants. Wer's salzig mag, greift zu Magertopfen, Kräuter-aufstrichen, fettarmen Schinken, Paradeisern, Radieschen etc. Wer Süßes bevorzugt, bestreicht Vollkornbrot dünn mit Marmelade mit hohem Fruchtanteil.

Zwischenmahlzeit

Besser nicht, aber wer sich schwer tut, isst ein Joghurt, ein Stück Obst oder Gemüse-Sticks.

Mittagessen

Essen Sie Kohlenhydrate, Gemüse und Eiweiß. Wählen Sie eher weißes Fleisch: Perfekt ist etwa gebratene Hühnerbrust oder Fisch (ohne Panier!). Als Faustregel gilt: Ein Stück Fleisch oder Fisch sollte nicht größer als Ihr Handteller sein, eine Beilage (Kartoffeln, Nudeln, Reis) nicht mehr sein, als Ihre Faust groß ist.

Bereiten Sie Gemüse gedünstet (ohne Fett oder Einbrenn) zu, dafür dürfen Sie davon so viel essen, wie sie wollen. Essen Sie Salate (ohne Mayo-Dressing!) in allen Variationen – würzen Sie mit Kräutern und ein wenig Oliven- oder anderem Pflanzenöl (1 TL).



Dehnen Sie Ihre Mahlzeit möglichst aus, nehmen Sie sich Zeit dafür!

Jause

Kaffee oder Tee. Wenn's unbedingt Süßes sein muss: lieber ein Obstkuchen statt einer Cremetorte. Wer gar nicht auf Schokolade verzichten kann, legt ein Stück Schokolade ins Gefrierfach und lutscht es wie ein Zuckerl, wenn die Schokoheißhunger-Attacke naht.

Abends

Greifen Sie zu Fisch, Salaten oder Cottage Cheese. Bereiten Sie sich eine Käseplatte mit fettarmen Schafskäse oder Mozzarella mit Tomaten. Essen Sie dazu maximal ein Stück Vollkornbrot.

Beim Fernsehen

Knabbereien sind tabu! Wenn Sie sich beschäftigen müssen, stellen Sie etwa eine Schale mit Walnüssen und einen Nußknacker auf den Tisch (hält die Hände beschäftigt!) oder bereiten Sie ein paar Gemüse-Sticks vor.

Die Volksregel, dass man am Abend kein Obst oder Gemüse essen soll, gehört ins Reich der Legenden.

Wenn Sie eingeladen sind

Essen Sie, was angeboten wird – aber weniger davon. Ihr Sozialleben soll nicht leiden, weil Sie abnehmen wollen. Essen Sie ruhig ein (kleines) Stück Geburtstagstorte!

Sind Schweinsbraten & Co tabu?

Auf Ihr Lieblingsgericht müssen Sie nicht verzichten, aber achten Sie **auf die Zubereitung**, modifizieren Sie das Rezept: Schweinebraten zum Beispiel kann auch von magerem Fleisch sein, das Sauerkraut schmeckt auch ohne Schmalz und Speck. Versuchen Sie, die Knödel **fettarm** zuzubereiten. Bratfolien sind eine wunderbare Erfindung: Darin erhalten Sie köstlichen Bratensaft, und die Gewürze können nicht verbrennen.

Mit der SVS zu Ihrem Zielgewicht

Sie möchten Ihr Ernährungsverhalten zugunsten Gesundheit und Lebensqualität verändern und dabei Ihr Gewicht reduzieren? Die SVS hat in Kooperation mit dem Verband der Diätologen Österreichs das Programm

SVS-Is(s)t-Gesund entwickelt.

SVS-Is(s)t-Gesund sieht Einzelberatungen mit klar definierten Beratungsinhalten vor, die durch den Diätologen individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Mehr Informationen und die teilnehmenden Diätologen finden Sie auf **svs.at/isstgesund**

So sind Sie dabei

Die Termine vereinbaren Sie individuell und direkt mit dem gewünschten Diätologen. Dieser informiert auch gern über den konkreten Ablauf der Beratungen.

Folgende Unterlagen nehmen Sie bitte ausgefüllt zum ersten Termin mit:

- Vorsorgeuntersuchungs-Blatt (inklusive aktueller Blutbefunde)
- Ernährungsfragebogen
- Ernährungsprotokolle

Wenn Sie eine Begleitperson (Ehepartner, Freund, Bekannter, ...) zu den Beratungen mitnehmen, können Sie einen ermäßigten Partnertarif in Anspruch nehmen. Auch der Partner kann, sofern er als SVS-Krankenversicherter oder Mitversicherter alle Termine absolviert, den **SVS-Gesundheitshunderter** in Anspruch nehmen.

Informationen

Weitere Informationen sowie die nötigen Unterlagen (Ernährungsfragebogen, Ernährungsprotokoll-Vorlagen) erhalten Sie auf svs.at/isstgesund oder beim Dienstleistungszentrum Sicherheit und Gesundheit unter Tel. 050 808 808.

Weiterführende Programme

Abnehmen und langfristig das Zielgewicht halten funktioniert leichter, wenn Bewegung mit im Spiel ist. Möglichkeiten Muskelmasse aufzubauen und das Herz-Kreislaufsystem anzukurbeln finden Sie bei unseren Jackpot.fit Bewegungsprogrammen.

Unter professioneller Anleitung finden Kurse in zwei Leistungsstufen statt. Trainiert wird zweimal wöchentlich. Weitere Informationen unter svs.at/jackpot

SVS-Is(s)t-Gesund - Das Programm

Ziel des Programms ist es, Versicherte mit Übergewicht (BMI über 25) beim Erreichen des Gesundheitsziels **Gewicht** zu unterstützen. Das Programm umfasst mehrere Beratungstermine und BIA-Messungen. BIA steht für „Bioelektrische Impedanz Analyse“ und dient zur Bestimmung der Anteile von Körperfett, Muskelmasse und Wasser. Diese Analyse ist besonders gut geeignet, um den Verlauf der Körperzusammensetzung zu beobachten.

Inhalte des Programms:

- Ernährungsanamnese (Analyse der Ernährungsgewohnheiten, Besprechen des Ernährungstagebuchs)
- BIA-Messungen
- Erarbeitung von individuellen Zielen
- Erstellung eines Ernährungsplans
- Einkaufstraining und Produktinformationen
- Tipps für den Ernährungsalltag

Follow-up:

- Vergleich der Ergebnisse
- Abklärung von Fragen
- Besprechung von Erfolgsstrategien

Kosten

Die SVS unterstützt das Programm mit einem **SVS-Gesundheitshunderter**. Voraussetzung: Sie sind SVS-krankenversichert und absolvieren alle vorgesehenen Termine.

Für den Kostenzuschuss stellen Sie bitte einen Antrag an Ihre zuständige SVS-Landesstelle. Dort werden Sie auch gerne näher beraten.

Das Antragsformular für den **SVS-Gesundheitshunderter** finden Sie auf svs.at/gesundheits-hunderter oder in Ihrer Landesstelle.

So unterstützt Sie die SVS

SVS-Gesundheitshunderter

Mit dem **SVS-Gesundheitshunderter** unterstützt die SVS-Versicherte, die aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

- Der **SVS-Gesundheitshunderter** kann ein Mal pro Jahr in Anspruch genommen werden.
- Der selbst geleistete Beitrag muss mindestens 150 Euro betragen.
- Eine aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG und BSVG ist Voraussetzung (Unternehmer, Landwirt, Gewerbepensionisten, mitversicherte/anspruchsberechtigte Angehörige ab 18 Jahre).
- Neben Ernährungs-Programmen werden auch ausgewählte Angebote zu den Themen Bewegung, Stress, Burnout-Prävention und Rauchfreiheit gefördert.

Ernährungs-Camps

Beim Ernährungs-Camp erhalten die Teilnehmer zahlreiche Informationen und Tipps, die für den häufig stressigen Alltag von Unternehmern hilfreich und mit wenig Zeitaufwand umsetzbar sind. Das Camp hilft die bisherigen Essgewohnheiten zu reflektieren und Stolpersteine auf dem Weg zu einem ausgewogenen Essalltag aus dem Weg zu räumen.



SVS-Aktiv-Camps

Die dreitägigen **SVS-Aktiv-Camps** stehen allen Versicherten offen, die **mehr Bewegung** und **gesündere Ernährung** in ihren Alltag integrieren möchte. Die Camps eignen sich sowohl für sportliche Anfänger und Wiedereinsteiger als auch für Fortgeschrittene, die ihr Training effizienter gestalten wollen. Sie erlernen die richtige Technik für die jeweilige Sportart, erhalten **praxisnahe, leicht durchführbare Tipps** für den Alltag und erfahren, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten optimieren. Vor allem aber geht es darum, die natürliche Freude an der Bewegung wieder zu finden und zu erhalten.



Auf einen Blick: Mythos & Wahrheit

Mit Light-Produkten nimmt man ab.

Der Zusatz „Light“ weist lediglich auf eine Reduktion einer Zutat, z.B. Fett, hin. Über die Gesamtkalorienmenge sagt er nichts aus. Oft enthalten „Light“-Produkte mehr Zucker und Salz, um den Geschmack zu verbessern.

In der Sauna kann man Fett wegschwitzen.

Leider nein. Der Gewichtsverlust, den man nach der Sauna bisweilen feststellt, ist auf den Wasserverlust durch Schwitzen zurückzuführen. Fett „schmilzt“ nur bei negativer Energiebilanz.

Wer abnehmen will, muss eine Diät machen.

Diäten sind nicht geeignet, um nachhaltig abzunehmen, weil sie keine anhaltende Ernährungsumstellung bedeuten. Nach Hungerkuren droht außerdem der „Jo-Jo“-Effekt: Der Körper legt rasch wieder Fettdepots für den Notfall an.

Kohlenhydrate machen dick.

Nur wenn man mehr davon isst, als der Körper verbraucht, sind Kohlenhydrate nicht nur leichtverdauliche Energielieferanten, sie enthalten auch deutlich weniger Kalorien als Fett. Hochwertige Kohlenhydrate sind etwa in Gemüse und Vollkornprodukten enthalten: Sie sättigen lang anhaltend und sind daher eine unverzichtbare Basis beim Abnehmen.

Um abzunehmen, braucht man nur das Fett wegzulassen.

Das wäre sehr gefährlich. Manche essenzielle Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen regelmäßig zugeführt werden – in Form von mehrfach ungesättigten Fetten, wie etwa Olivenöl. Sinn macht es aber, auf „ungesunde Fette“, wie sie in fettem Fleisch, Wurst oder Snacks und Fertigprodukten vorkommen, zu verzichten.

Weitere Informationen



Tel.Nr.: 050 808 808

Mehr Informationen – auch allgemein zur SVS – finden Sie jederzeit unter

svs.at/selbstaendiggesund

Initiative „proFitness“ der
Wirtschaftskammer

www.profitnessaustria.at

Alle fünf Gesundheitsziele auf einen Blick.

- Gesundheitsziel Bewegung
- Gesundheitsziel Gewicht
- Gesundheitsziel Blutdruck
- Gesundheitsziel Tabak
- Gesundheitsziel Alkohol

