

Empfehlungen für  
Patientinnen und Patienten

## Gewichtsreduktion



kompetent-freundlich-nah



**Städtisches  
Krankenhaus**  
Pirmasens gGmbH

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Wohlbefinden liegt uns sehr am Herzen, daher möchten wir Ihnen eine kleine Stütze mit auf den Weg geben. Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine & Co. – all diese Substanzen stecken in unseren Lebensmitteln und dienen unserer Gesundheit. Daher ist es sehr wichtig, dass unser Körper mit genau diesen Nährstoffen in optimaler Menge versorgt wird.

Ein gesundes Abnehmen geht mit einem Kaloriendefizit von 300-400 kcal/Tag einher. Bei zu schneller Abnahme sind Heißhungerattacken und der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert. „Langsam, aber stetig“ sind hier die Schlüsselworte. Setzen Sie sich dabei kleine Ziele – z. B. erstmal minus 5 kg –, um die Motivation aufrecht zu erhalten. Ihr Körper wird es Ihnen ebenfalls danken, da auch er mit zu großen Veränderungen überfordert ist.

## Wie viel Energie verbrauchen wir im Durchschnitt?

Erwachsene	Männer	Frauen
19 bis 25 Jahre	2.400 kcal	1.900 kcal
25 bis 51 Jahre	2.300 kcal	1.800 kcal
51 bis 65 Jahre	2.200 kcal	1.700 kcal
65 Jahre und älter	2.100 kcal	1.700 kcal

Quelle: D-A-C-H-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2015)



# Zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

## 1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel aus.

## 2. Gemüse und Obst – „nimm 5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

## 3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

## 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

## 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.



## 6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

## 7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

## 8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

## 9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

## 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern ein aktiver Alltag, indem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Detailliertere Ausführungen zu den 10 Regeln und dem Ernährungskreis finden Sie auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/>



## Zur Veranschaulichung

Energielieferanten	
1 g Fett	liefert ca. 9 kcal
davon werden bei der Verdauung ca. 10 % selbst verbraucht	
1 g Alkohol	liefert ca. 7 kcal
davon werden bei der Verdauung ca. 10 % selbst verbraucht	
1 g Kohlenhydrate	liefert ca. 4 kcal
davon werden bei der Verdauung ca. 10 % selbst verbraucht	
1 g Eiweiß	liefert ca. 4 kcal
davon werden alleine bei der Verdauung ca. 25 % selbst verbraucht	

Somit ist eine eiweißreiche Ernährung zum Abnehmen am besten geeignet.

- Wir verbrennen automatisch mehr als doppelt so viel Energie bei der Verdauung von Eiweiß als im Vergleich zu den anderen Nährstoffen.
- Eiweiß sättigt sehr lange.
- Eiweiß beugt dem Muskelabbau vor.
- Eiweiß ist essenziell für alle Zellen.
- Ihre tägliche Eiweißmenge sollte 1,5-2 g/kg Normalgewicht betragen.
- Optimale Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte, Eier, Milch- und Milchprodukte, mageres Fleisch, magerer Fisch ...

## Wie hoch ist mein Ruheenergieverbrauch?

Der Ruheenergieverbrauch gibt an, wie viel Energie der Körper in Ruhe an einem Tag verbraucht, und schließt den thermischen Effekt der Nahrung mit ein.

**Mann:**  $(0,047 \times \text{Gewicht in kg} + 1,009 - 0,01452 \times \text{Alter in Jahren} + 3,21) \times 239$

**Frau:**  $(0,047 \times \text{Gewicht in kg} - 0,01452 \times \text{Alter in Jahren} + 3,21) \times 239$

## Wie hoch ist mein Gesamtenergieverbrauch?

Um den Tagesbedarf zu ermitteln, wird der Ruheenergieverbrauch mit dem passenden PAL-Wert multipliziert.

PAL = Physical activity level = Maß für körperliche Aktivität

PAL	Beispiele
1,2 – 1,3	Gebrechliche, immobile, bettlägerige Menschen (ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise)
1,4 – 1,5	Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität
1,6 – 1,7	Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivität
1,8 – 1,9	Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker (überwiegend gehende und stehende Arbeit)
2,0 – 2,4	Körperlich sehr anstrengende berufliche Arbeit oder sehr aktive Freizeitaktivität

## Gesunde Lebensmittel schnell erkennen

- Je kürzer und natürlicher die Zutatenliste, umso gesünder.
- Eine natürliche Zutatenliste erkennt man daran, dass man die Zutaten im Supermarkt selbst kaufen kann.
- Je höher der Eiweiß- und Ballaststoffgehalt, desto länger und schneller sind wir satt.
- Findet man in der Zutatenliste Worte, die auf „-ose“ enden, ist das nur ein anderes Wort für Zucker (z. B. Fructose, Maltose, Glucose ...).
- Enthält ein Lebensmittel Süßstoffe, spart man zwar Kalorien ein, aber der Appetit wird dadurch stärker angeregt.
- Gesunde Lebensmittel enthalten meist wenig Fett. Ausnahmen wären Avocados, Fettsfische, Pflanzenöle, Nüsse ...

## Achten Sie auf die Energiedichte von Lebensmitteln.

Die Energiedichte von Chips ist sehr hoch. Also sollten diese nur in Ausnahmen verzehrt werden und nicht zu Ihrem täglichen Speiseplan dazugehören!

**Beispiel:** 100 g Chips enthalten 530 kcal  
Energiedichte errechnet sich wie folgt

->  $530 \text{ kcal} : 100 \text{ g} = 5,3$

- < 1,5 darf häufig verzehrt werden
- 1,5 – 2,4 sollte in Maßen verzehrt werden
- > 2,5 = sollte in Ausnahmen verzehrt werden

### Starten Sie Ihren Tag mit einem gesunden Frühstück!

100 g Quark/Naturjoghurt oder

200 ml Milch

100 g Obst, frisch oder getrocknet

30 g Haferflocken

15 g Walnüsse/Mandeln/Cashews ...

15 g Leinsamen/Chiasamen/Kokosraspel ...





**Haben Sie weitere Fragen?  
Sprechen Sie uns an.  
Unser Ernährungsteam hilft  
Ihnen gerne weiter!**

**Städtisches Krankenhaus  
Pirmasens gGmbH**

Pettenkoferstraße 22 • 66955 Pirmasens  
Telefon: 06331 714-0 • Telefax: 06331 714-1023  
info@kh-pirmasens.de  
<https://kh-pirmasens.de>