



gesund ernähren



Mein Ernährungs-Check

Wer sein Ernährungs- und Bewegungsverhalten kennt,
kann es erfolgreich verändern.

Adressen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medienservice.de · www.dge.de

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
www.bzfe.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
www.gesundheitsinformation.de

Inhalt

Es gibt viele Gründe ...	3
Bewusst machen: Messen und wiegen BMI „Äpfel“ und „Birnen“	4
So führen Sie Ihre Aufzeichnungen Beispiele Wie fühlen Sie sich Ihre Aktivitäten	5
Persönliche Angaben	7
Meine Notizen für eine Woche Tag für Tag gewissenhaft notieren	8
Aktiv für Ihre Gesundheit Gesundheitsangebote nutzen Persönliche Ziele für mehr Bewegung	15



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

es gibt viele Gründe, die Ernährung zu verändern oder sogar abzunehmen:

- Weil Sie sich fitter, leistungsfähiger und wohler fühlen möchten und so Ihre Lebensqualität erheblich steigern wollen.
- Weil die Figur Sorgen bereitet und die Bekleidungsgröße zunimmt.
- Weil Übergewicht und ungesunde Ernährung bedeutende Risikofaktoren nicht nur für das Herz-Kreislauf-System (z. B. Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Herzinfarkt) und den Stoffwechsel (z. B. Zuckerkrankheit, erhöhte Cholesterinwerte) sondern auch für die Wirbelsäule und Gelenke sind.
- Weil sich Erkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Zuckerkrankheit sehr günstig beeinflussen lassen. Oftmals kann die Einnahme von Medikamenten reduziert oder sogar vermieden werden, vor allem lassen sich Folgeerkrankungen vermeiden.

Nach dem Motto „Nur wer sein Verhalten kennt, kann es erfolgreich verändern“ sollten Sie Ihr Ernährungs-/Bewegungsverhalten für eine Woche notieren. Empfehlenswert ist eine Ernährungsberatung, die Ihnen mit vielen Tipps und Ratschlägen helfen kann. Diese können Sie dann sogleich erfolgreich in die Praxis umsetzen.

Viel Erfolg wünscht

Ihre **BKK**



Tip

Wenn Sie diese Notizen erstmals führen, dann sollten Sie während dieser Zeit Ihre Ernährungs-/Bewegungsgewohnheiten noch nicht verändern.



Bewusst machen: Messen und wiegen

Ob normal- oder übergewichtig – der sogenannte „Körpermasseindex“ wird dafür als Maßstab verwendet, abgekürzt „BMI“ (vom englischen „Body-Mass-Index“). Beispiel: Körpergewicht 78 kg, Größe 1,70 m
Berechnung: $78 : 1,70 : 1,70 = 27$ BMI.

Bei einem BMI zwischen 25 und 30 sollten Sie auf Ihr Gewicht achten und es möglichst reduzieren, wenn dies wegen einer bestimmten Krankheit ratsam ist. Gerade bei höherem Übergewicht (BMI ab 30) sollten Sie unbedingt abnehmen; außerdem ist es ratsam, sich ärztlich untersuchen zu lassen, um Krankheiten als dessen Ursache auszuschließen. Bei Kindern und Jugendlichen gibt es individuelle Werte, die auch Alter und Geschlecht berücksichtigen (im Internet sind sie unter www.a-g-a.de veröffentlicht).

„Birnen“ sind besser als „Äpfel“ – warum?
Wenn Menschen mit diesen bekannten Obst-

sorten verglichen werden, dann zielt dies zunächst auf die Lage der (überflüssigen) Pfunde ab: Sind sie an Hüfte, Gesäß und Oberschenkeln anzutreffen, dann wird es Birnentyp genannt, was überwiegend bei Frauen vorkommt. Ein kleiner Trost für viele von ihnen: Dieses Muster ist nicht so risikoreich wie bei den „Äpfeln“, deutlich sichtbar am Übergewicht um den Bauch, was häufiger bei Männern anzutreffen ist. Zucker- und Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie Fettstoffwechselstörungen sind öfter mit dieser Form des Übergewichts verbunden (sog. metabolisches Syndrom).

Nicht nur der BMI, sondern auch der Taillenumfang gibt Hinweise auf eine erhöhte gesundheitliche Gefährdung: Das Risiko ist bei Frauen mit einem Taillenumfang über 80 (88) cm, bei Männern über 94 (102) cm leicht (stark) erhöht.

So führen Sie Ihre Aufzeichnungen

- Schreiben Sie jede noch so kleine Mahlzeit auf (auch ein Stück Keks oder einen Cappuccino).
- Benennen Sie Lebensmittel so genau wie möglich (nicht nur „Wurst“, sondern geben Sie auch die Sorte an).
- Führen Sie bitte diese Notizen (einschl. Bewegungsaktivitäten) über einen Zeitraum von einer Woche.
- Bei „Menge“ verwenden Sie Abkürzungen: Sch = Scheibe, Ta = Tasse, St = Stück, TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, bei Flüssigkeiten geben Sie „ml“ an (Ihre haushaltsüblichen Gefäße messen Sie dazu bitte einmal ab: z. B. 1 Tasse Tee = 125 ml).
- Beispiele

Frühstück:

2 Sch Weißbrot (à 25 g), 1 EL Butter (15 g), 1 TL Erdbeermarmelade (10 g), 1 EL Kalbsleberwurst (25 g), 2 Ta Bohnenkaffee (à 125 ml l), 1 EL Kondensmilch 10 % Fett (15 g), 2 TL Zucker (à 5 g).

Zwischenmahlzeit:

1 St Müsli-Riegel (25 g), 1 Dose Zitronensaftlimo (0,33 ml)

Mittagessen:

Schnitzel paniert: 200 g Schweineschnitzel, 20 g Ei, 30 g Semmelbrösel, 2 EL Palmfett (à 12 g), Kartoffelsalat: 150 g Kartoffeln geschält, 2 EL Öl (à 12 g), 1 EL Weinessig (15 g), 150 ml Orangenfruchtnektar.

Zwischenmahlzeit:

1 Ta Bohnenkaffee (125 ml), 1 TL Kondensmilch 10 % Fett (5 g), 1 TL Zucker (5 g), 1 Apfel (150 g)

Abendessen:

2 Sch Mehrkorntoastbrot (à 25 g), 1 EL Butter (15 g), 100 g Edamer (45 % Fett i. Tr.), 500 ml Bier Export Hell (5,2 Vol. %).

- Wenn Sie auswärts essen, geben Sie zum Beispiel an: 1 kleines/mittleres/großes paniertes Schweineschnitzel, 5 Stück Kartoffeln, 5 EL Soße, 1 Teller Spargelcremesuppe, 1 kleiner Teller gemischter Salat.
- Unter „Vermerke“ sind alle Beobachtungen wichtig. Verspürten Sie Hunger oder Heißhunger? Fühlten Sie unmittelbar vor dem Essen Freude, Ärger, Stress, Langeweile, Trauer oder Unzufriedenheit? Fühlen Sie beim Essen Genuss, Reue oder Trost? Haben Sie beim Essen gelesen, ferngesehen, gearbeitet oder sich unterhalten? Fühlten Sie nach dem Essen Zufriedenheit, schlechtes Gewissen, Völle, Hunger oder Schlafstörungen?
- Beispiel zu Aktivität:
Einkaufen zu Fuß, Dauer: **45 Min.**, leicht



Meine persönlichen Angaben

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Krankenversichertenummer:

Bestehende Krankheiten:

Evtl. Medikamente:

Allergien/Lebensmittelunverträglichkeiten (die für die Ernährung eine Rolle spielen):



Meine Werte

Tag	kg / m / m / BMI	Taillenumfang (cm)
10.02.	78 : 1,70 : 1,70 = 27 BMI	98 cm
*		
**		

*Aktuelle Werte / ** ggf. frühere Werte

Für meine Tätigkeit trifft folgende Einstufung zu:

- ausschließlich sitzende Tätigkeit (z. B. Büroangestellte, Feinmechaniker)
- sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten (z. B. Laboranten, Studierende, Fließbandarbeiter)
- überwiegend gehende/stehende Arbeit (z. B. Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker)
- körperlich anstrengende berufliche Arbeit (z. B. Bauarbeiter)

Freizeitaktivitäten: keine anstrengenden wenig anstrengende sehr aktive

Bitte zutreffendes ankreuzen.

Ich bin beschäftigt als:

Arbeitsstunden täglich:

Arbeitsstunden wöchentlich:

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