

Gesund essen
**Dickmachen
auf der Spur**

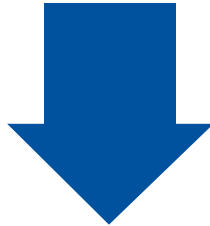
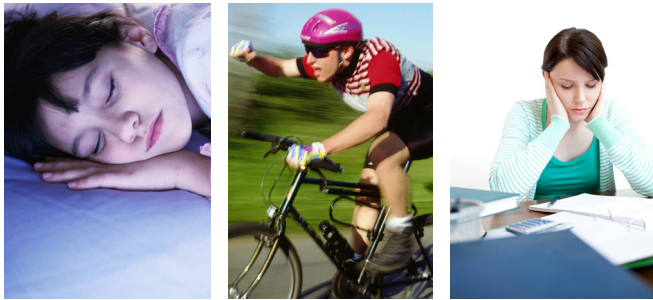
07 | 2012



Ohne Energie keine Leistung



Wie viel Energie brauche ich?



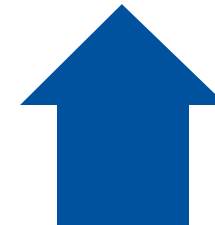
Grundumsatz (GU) + Arbeitsumsatz (AU)
(inkl. Freizeitaktivitäten/Sport)
= **Gesamtenergieausgabe/Tag**

Energieverbrauch

Energiezufuhr



Gesamtenergieeinnahme/Tag



Richtwerte für die tägliche Energiezufuhr

Alter	Männer	Frauen
15 bis unter 19 Jahre	2.500 kcal	2.000 kcal
19 bis unter 25 Jahre	2.500 kcal	1.900 kcal
25 bis unter 51 Jahre	2.400 kcal	1.900 kcal
51 bis unter 65 Jahre	2.200 kcal	1.800 kcal
65 Jahre und älter	2.000 kcal	1.600 kcal

Die Richtwerte gelten für Personen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit, zum Beispiel Büroangestellte, die in ihrer Freizeit nicht gezielt für ausdauerorientierte Bewegung sorgen.

Quelle: Techniker Krankenkasse, www.tk.de/tk/ernaehrung/uebergewicht-und-diaet/wie-viele-kalorien-brauchen-wir/37408, nach DGE, 2008: Richtwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Verlag.

Was wir so essen im Kaloriencheck

	Beispiel 1	Beispiel 2
Frühstück	2 Scheiben Toast mit Butter, Nutella und Marmelade, 2 Tassen Tee	Butterbrezel
Pause	Plunder vom Bäcker oder Hausmeister	1 Apfel, 0,5 l Apfelschorle
Mittag	Burger-Menü: Großer Burger mit großer Pommes und große Cola	Nugat-Muffin mit Choco-Frappuccino mit Sahne grande
Nachmittag	1 Apfel, 1 Schokoriegel, 1 Handvoll Gummibärchen, 0,5 l Mineralwasser	1 Liter Wasser mit Geschmack
Abend	3 Scheiben Vollkornbrot mit Käse und Wurst, 0,5 l Apfelschorle	½ Pizza, 2 Tomaten, Mineralwasser ½ Tüte Gummibärchen
	3.100 kcal	2.600 kcal

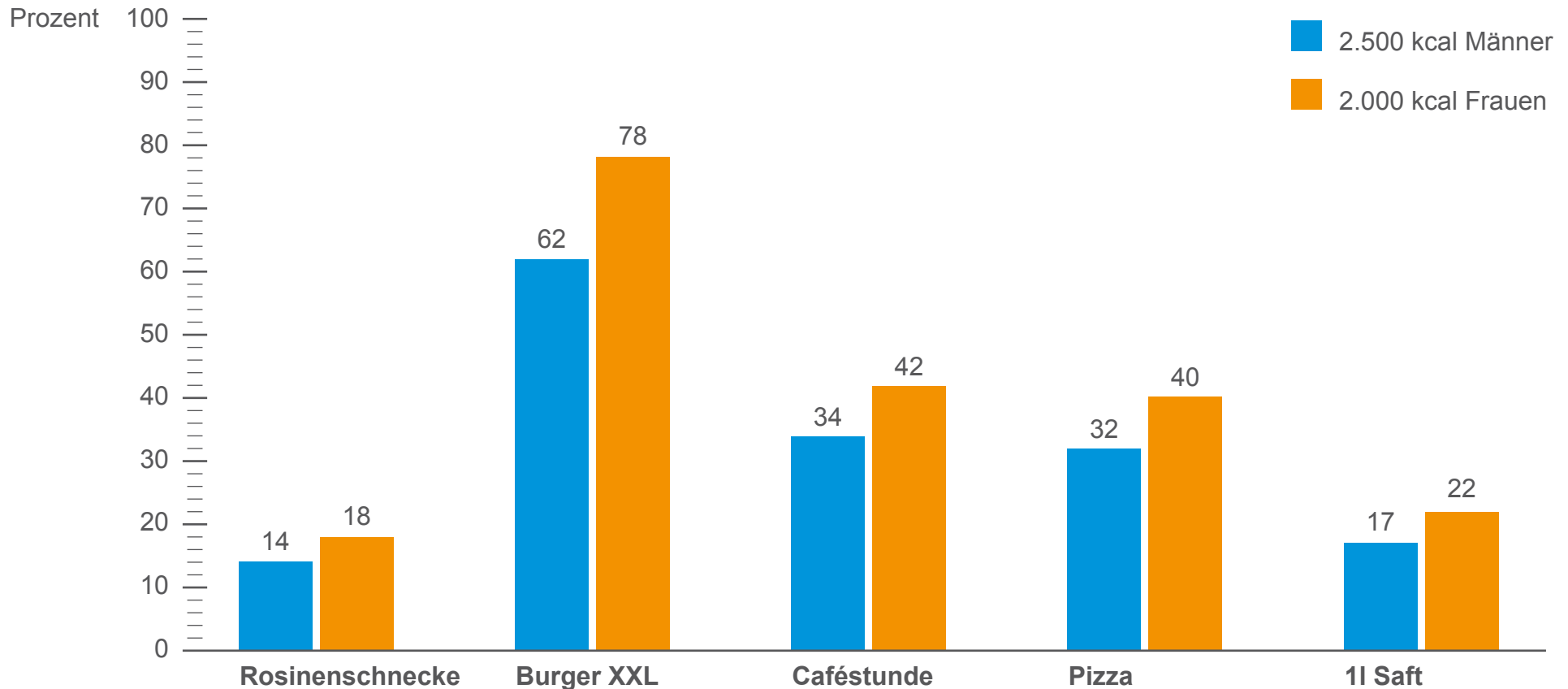
(Berechnung auf Datenbasis BLS 3.01 und Herstellerinformationen, Stand Juni 2012. BLS = Bundeslebensmittelschlüssel = Datenbank des Max-Rubner-Instituts)

Vergleichen Sie mal

Produkt	Energie in kcal	Genau so viele kcal stecken etwa in:
Rosinenschnecke (125 g)	350	½ kg Äpfel = 4 Äpfel
<i>Burger-Menü:</i> Burger XXL + große Pommes + große Cola	1.560 (ca. 950 + ca. 380 + ca. 230)	4 Schinkenbrötchen (mit Gurken- scheiben, Salatblatt....) + 3 Schalen Erdbeeren (750 g)
<i>Caféstunde:</i> Choco-Frappoccino mit Sahne gr. + Nugat-Muffin (130 g)	1.040 (ca. 440 + 600)	1 Portion Spaghetti Napoli + 5 Bananen (650 g)
1 Pizza	ca. 800	Steak (180 g) mit 3 Kartoffeln (240 g) und 1 Beilagensalat
1 Liter Orangensaft	ca. 430	1,4 kg Orangen = 7 mittelgroße Orangen

(Berechnung auf Datenbasis BLS 3.01 und Herstellerinformationen, Stand Juni 2012. BLS = Bundeslebensmittelschlüssel = Datenbank des Max-Rubner-Instituts)

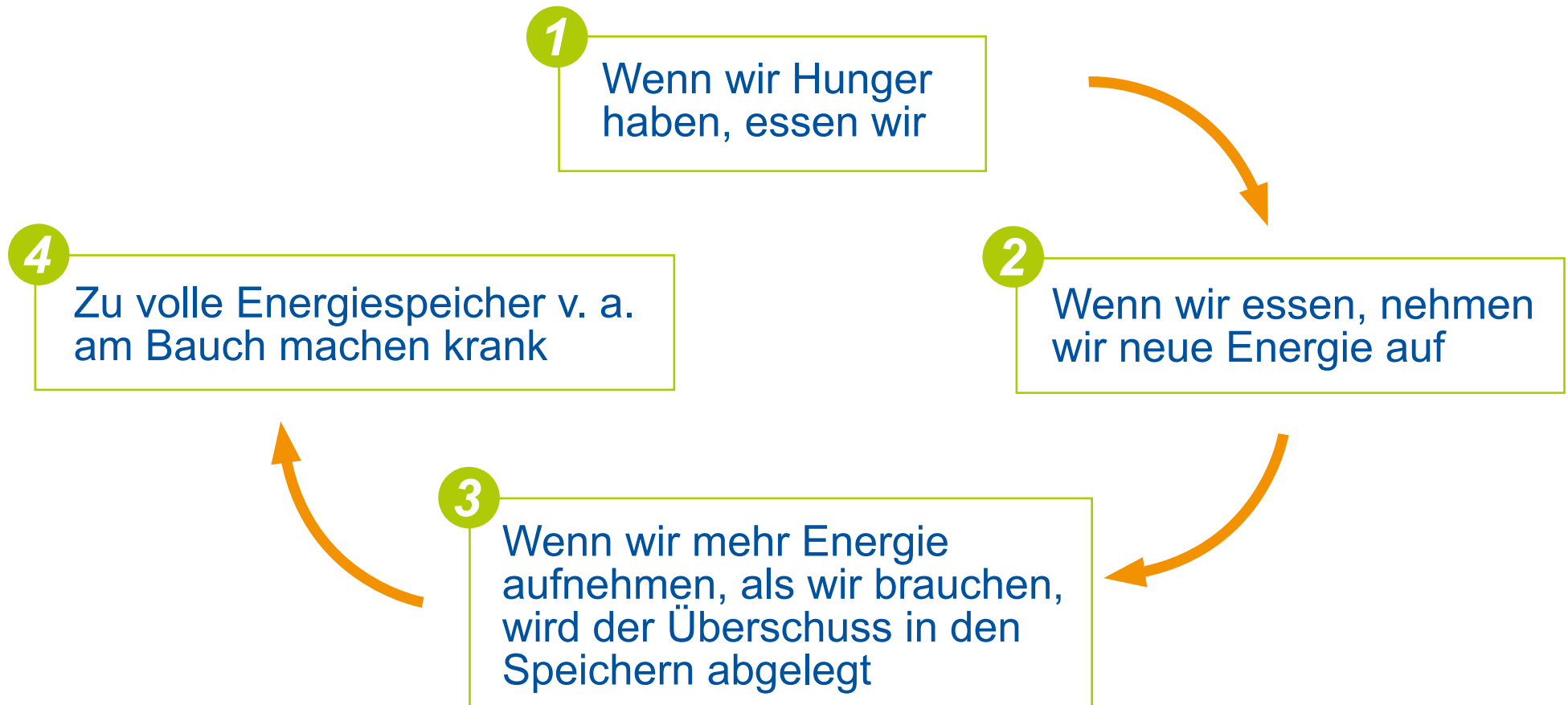
So viele Prozente vom Tagesbudget sind weg



Was macht satt und was nicht?

Gute Sättigung 😊	Schlechte Sättigung ☹️
<p>Gering verarbeitete Lebensmittel, die man ordentlich kauen muss</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Obstsalat	<p>Hochverarbeitete Lebensmittel, v. a. wenn sie püriert, flüssig, fein vermahlen und weich bis breiig sind. Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Smoothie
<p>Mischmasch aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß, Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Baguette mit Schinken und Käse• Bananenquark	<p>Kohlenhydrate pur</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Laugenbrezel pur• Gummibärchen
<p>Lebensmittel mit hohem Volumen, die den Magen ordentlich dehnen</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Schnitzel + viel Gemüse (380 g bei 433 kcal)• ca. 6 Pellkartoffeln (500 g bei 350 kcal)	<p>Kleine kompakte Speisen mit niedrigem Volumen, bei dem der Magen keine Dehnung „spürt“.</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Schnitzel pur (180 g bei 365 kcal)• 1 große Pommes (ca. 140 g bei 380 kcal)

Warum ist eine gute Sättigung so wichtig?



Gesundheitliche Folgen von Übergewicht

- Diabetes Typ II
- Fettstoffwechselstörungen (zu hohe Cholesterin- und Triglyzeridwerte)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
(Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall)
- Orthopädische Probleme
- Erkrankungen der Gallenblase

(nach Bischoff, Betz, 2010 In: Biesalski, Bischoff, Puchstein: Ernährungsmedizin. 4. vollständig überarbeitete Auflage. Georg Thieme Verlag KG)

So klappt's auch mit Burger, Muffin und Co

Prinzipiell gilt:

- so selten wie möglich essen
- nur das auswählen, was man wirklich mag und einem den vollen Genuss bringt
- Portion klein halten
- mit „Volumen-Bringern“ wie Salat, Gemüse, Obst kombinieren
- nicht täglich als Ersatz für eine richtige Mahlzeit

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Dickmachen auf der Spur, Juli 2012

Herausgeber:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion:

Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich)
Gabriele Albert, Wiesbaden

Text:

Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn,
Gabriele Mosbach, Potsdam

Fachliche Beratung:

Angela Knoll, Leiterin des Referats „Gesundheitliche Prävention“, Abteilung Sicherheit und Gesundheit (SiGe) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)

Verlag:

Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden
Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de

Dieser Foliensatz gehört zu der Unterrichtseinheit „Dickmachen auf der Spur“, Juli 2012.

Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Lösungsblatt
- Mediensammlung

Fotos:

Titel: Fotolia/SergejsRahunoks

Folie 2: Fotolia/Inga Nielsen, Brand X Pictures,
Fotolia/WavebreakMediaMicro

Folie 3: s. Folie 2, Ingram Publishing