

Gesund essen

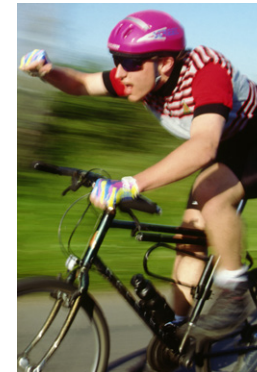


Ohne Energie keine Leistung



Nachschub an
Brennstoffen
und anderen
Nährstoffen

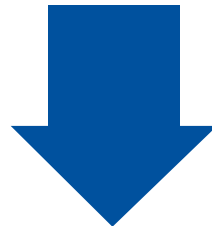
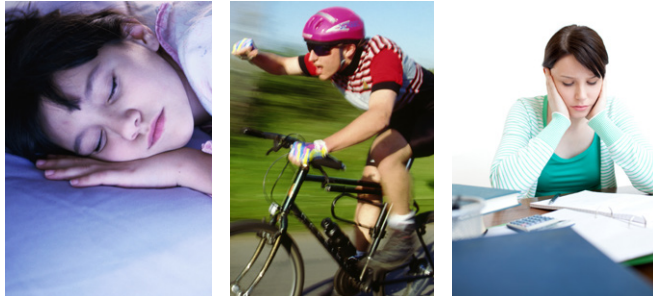
Wiederauffüllung
der Körperdepots



Verbrennung von Kohlenhydraten
und Fett in den Muskel-, Gehirn-, Organ-
und Nervenzellen zur Energiegewinnung
für Denkleistungen und Bewegung

Reduzierung der körpereigenen
Brennstoffdepots

Wie viel Energie brauche ich?



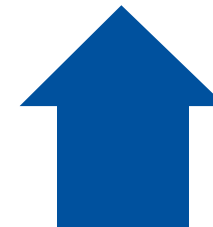
Grundumsatz (GU) + Arbeitsumsatz (AU)
(inkl. Freizeitaktivitäten/Sport)
= **Gesamtenergieausgabe/Tag**

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/techniker/magazin/ernaehrung/uebergewicht-und-diaet/wie-viele-kalorien-pro-tag-2006758

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

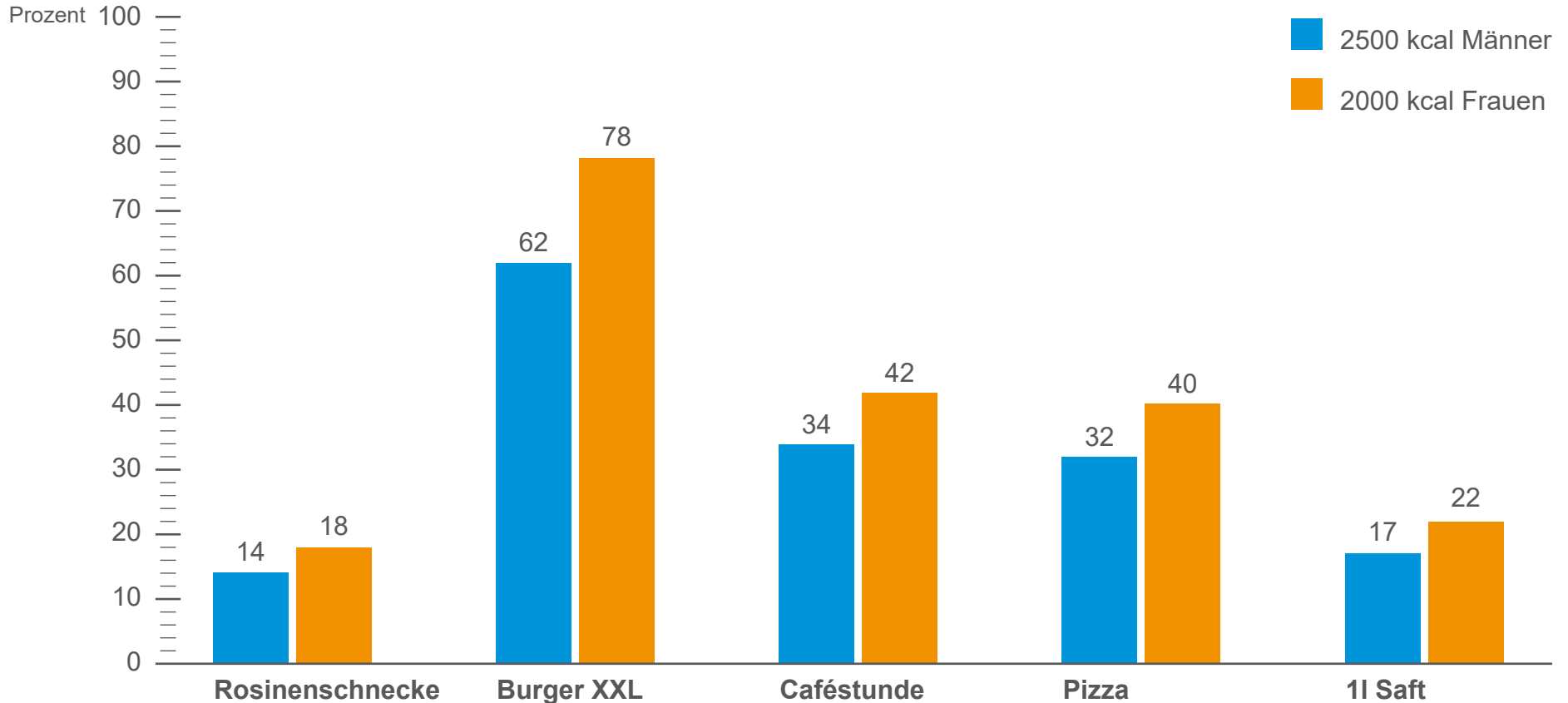
(Berechnung auf Datenbasis des Bundeslebensmittelschlüssels BLS und Herstellerinformationen, BLS = Datenbank des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft/Redaktion: Max-Rubner-Institut)

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 Gurkenscheiben, Salatblatt...) 3 Schalen Erdbeeren (750 g)
<i>Cafébesuch</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 des Bundeslebensmittelschlüssels BLS und Herstellerinformationen, BLS = Datenbank des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft/Redaktion: Max-Rubner-Institut)

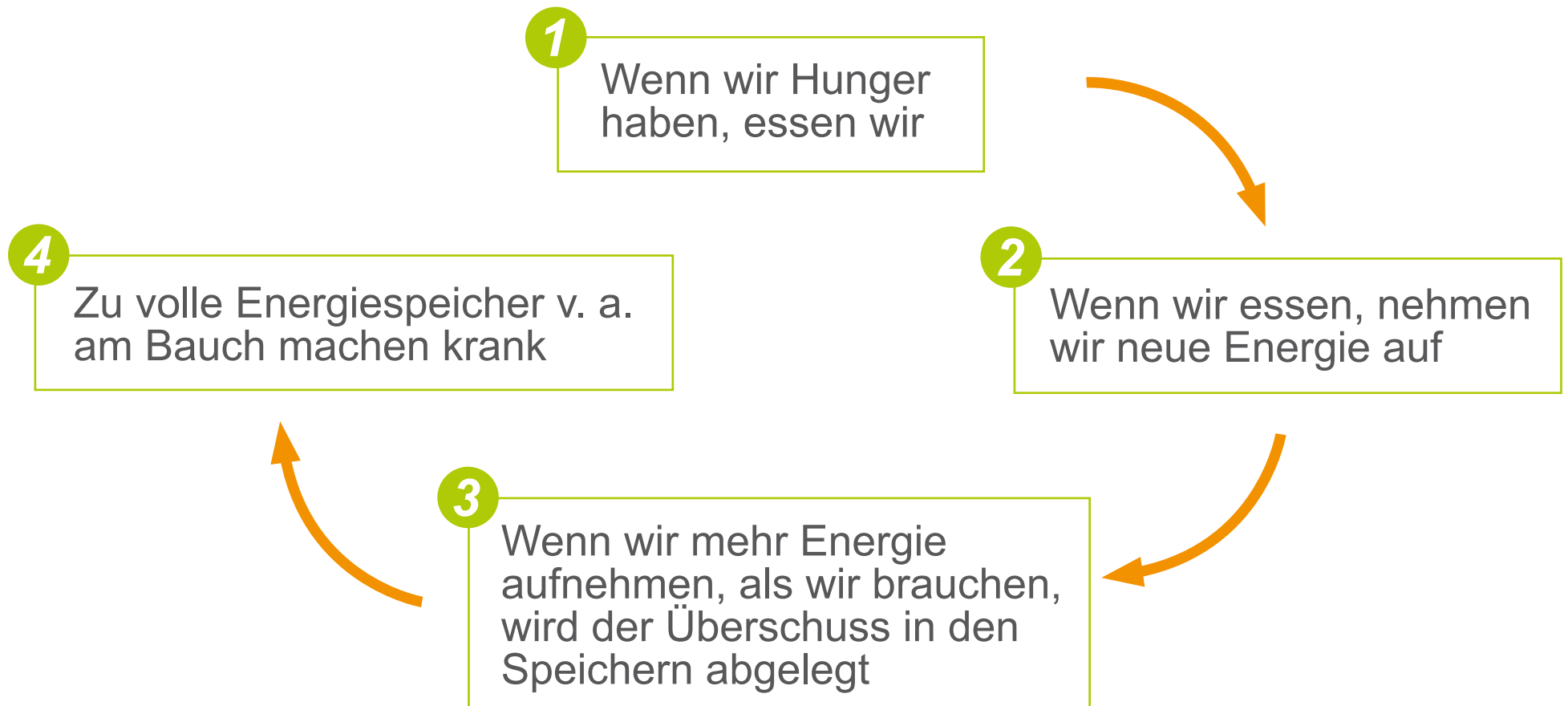
So viele Prozente vom Tagesbudget sind weg



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
- Erhöhtes Krebsrisiko

(Quelle: Hans Konrad Biesalski, Matthias Pirlich, Stephan C. Bischoff, Arved Weimann: Ernährungsmedizin. 5. vollständig überarbeitete Auflage 2018, Thieme Verlag)

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: Dickmachern auf der Spur, Juli 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Gabriele Albert, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

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

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit „Dickmacher im Griff“, Juli 2021

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