

## Ernährung bei Übergewicht

**Ziel:** Durch kalorienreduzierte Ernährung das Gewicht senken

### Grundprinzipien:

- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Gemüse und Fruchteverzehr steigern
- Alkoholkonsum einschränken
- Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl
- Essen Sie bewusst, nicht zu schnell und mit Genuss
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren
- Fettgehalt des Essens reduzieren und die richtigen Fette wählen
- Reduktion des Gewichts von 1-3 kg pro Monat ist realistisch

Empfohlen	Vermeiden	Tipps
<b>Getränke:</b> täglich mindestens 2 Liter zuckerarme Getränke		
Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte	Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen Keine Süssgetränke wie z.B. Cola	Trinken führt vor und während den Mahlzeiten zu einem rascheren Sättigungsgefühl
<b>Früchte, Gemüse, Salate:</b> täglich 5 Portionen		
Bunte und vielfältige Auswahl	-	1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g
<b>Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte:</b> täglich 3 Portionen Trockengewicht		
Vollkornprodukte bevorzugen	-	1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g
<b>Milchprodukte:</b> täglich 3 Portionen		
Fettarme Produkte bevorzugen	Stark salzhaltige Produkte wie Parmesan	1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse
<b>Fleisch, Fisch:</b> mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)		
Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch	Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck	Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quorn o. Ä.
<b>Eier:</b> 2-3 pro Woche		
<b>Fette, Öle:</b> täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)		
Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl	Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden	Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren
<b>Nüsse, Samen:</b> täglich 20-30g		
<b>Süssigkeiten, Snacks:</b> bis 3 mal pro Woche		
Willisauerringli, Schoggischümli, Leckerli, Chräbeli	Buttergebäck, Chips, Salzstängeli	Fettreiche Süssigkeiten sowie salzreiche Snacks meiden
<b>Alkohol:</b> bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein. Alkohol ist ähnlich kalorienhaltig wie Fett.		
<b>Saucen:</b> Zum Abbinden gekochtes oder püriertes Gemüse verwenden. Rahm kann meist durch Magerquark, Joghurt oder Kaffeerahm ersetzt werden.		