



Kurseinheit 9

# Zutatenliste lesen und Zuckerverstecke finden

Aktiv abnehmen! Bewusst essen  
Kurseinheit 9





# Rückblick

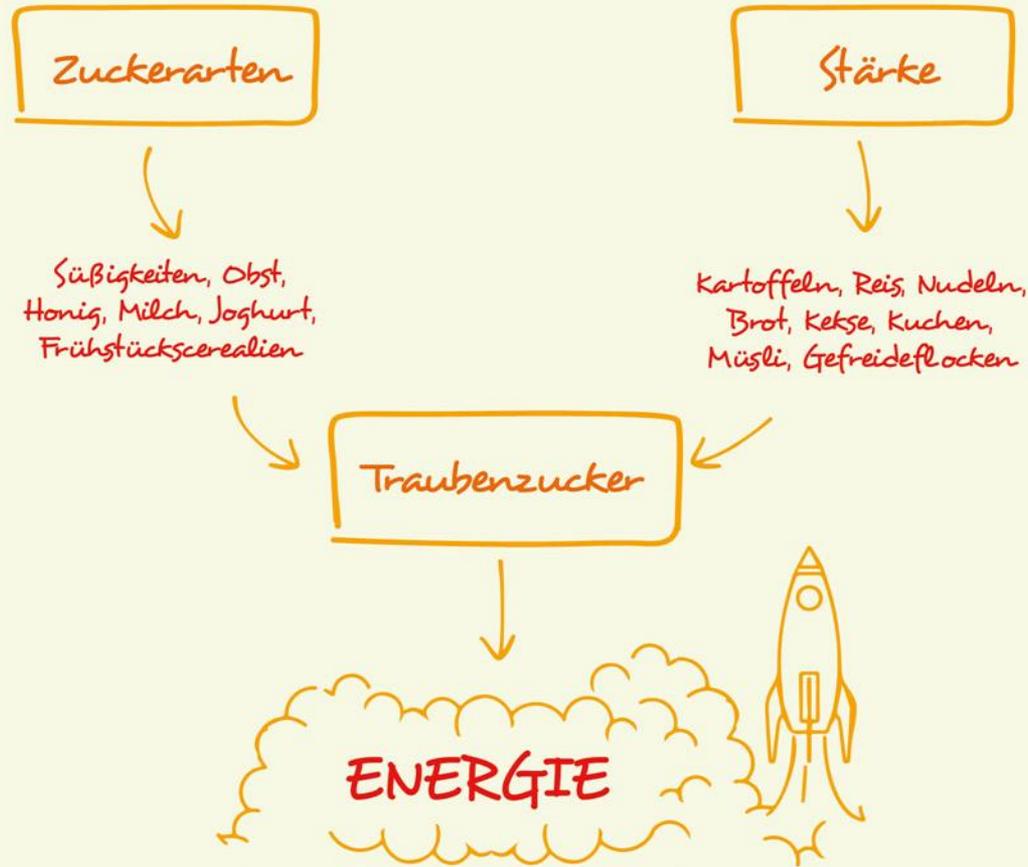
Konntet ihr „nein“-sagen üben?

Was habt ihr euch letzte Woche Gutes getan?

Konntet ihr eure Ziele umsetzen?

Habt ihr euch eine Belohnung für den Kurs überlegt?

# Zucker ist nicht gleich Zucker



# Zucker im Blut

## Lebensmittel

## Versorgung mit Energie

Trauben- und Haushaltszucker,  
Cola, Malzbier, Apfelsaft,  
Gummibärchen



in wenigen Min.

Helle Mehlprodukte, Brot,  
Nudeln, Kartoffeln, Reis, Obst



in 30 Min.

Milch, Quark mit Obst,  
Nudeln, Kartoffeln, Reis,  
Obst



30–60 Min.

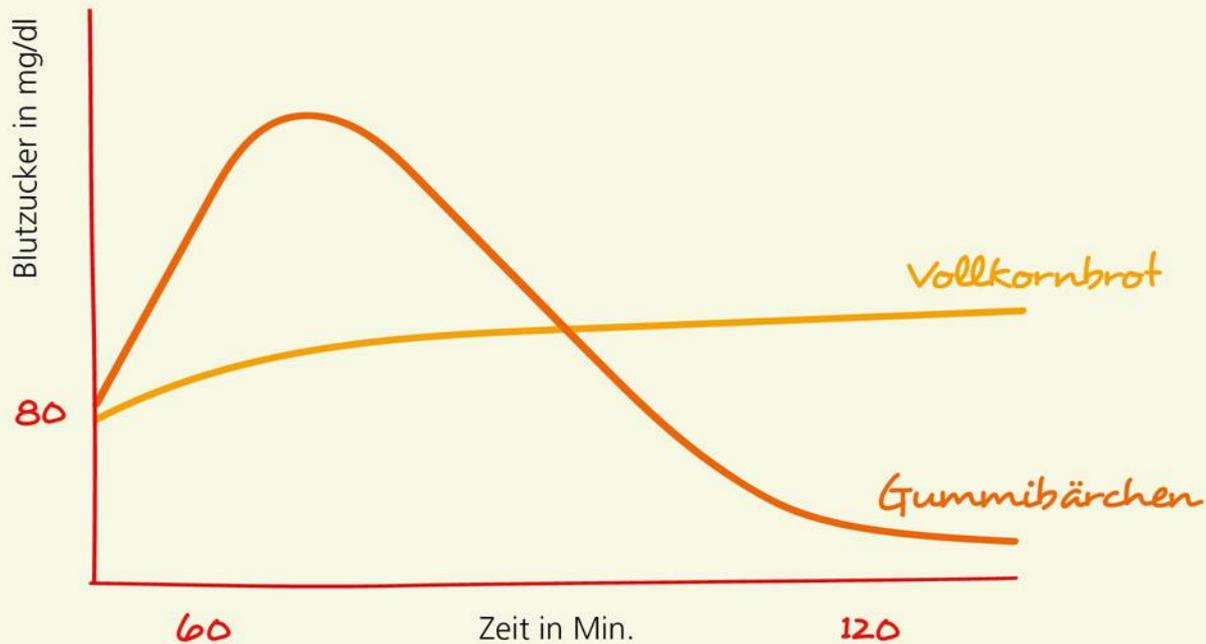
Vollkornmüsli, Vollkornbrot,  
Vollkornreis, Vollkornnudeln,  
Hülsenfrüchte

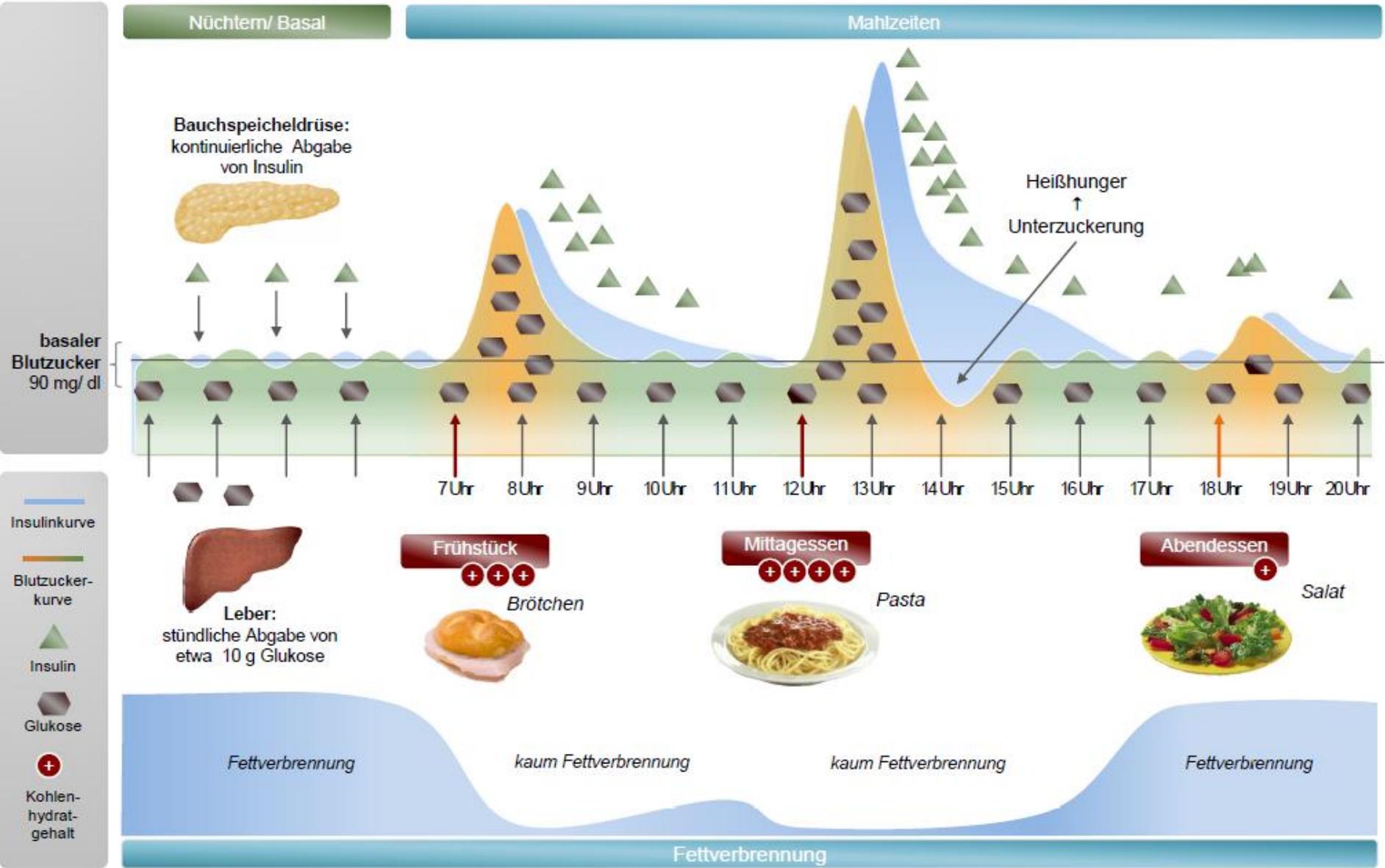


30–60 Min.

# Welches Lebensmittel?

## Blutzuckerspiegel in Abhängigkeit vom Lebensmittel







Obst und Gemüse	Getränke	Getränke	Süßwaren/ Desserts	Backwaren/ Cerealien	Gerichte und Zutaten	Milchprodukte
1 Apfel/ Birne/ Orange 4	1l Cola 35	1 Becher gezuckertes Kaffeegetränk 7	100 g Fruchtgummi 16	90 g Cornflakes 2	15 g Cappuccinopulver 3	1 Becher Fruchtjoghurt (150 g) 8
160 g Erdbeeren 3	1l Limonade 34	0,3 l Eiskaffee/ Frappé 13	1 Bonbon 2	90 g gesüßte Cornflakes 11	1 Portion Ketchup (20 g) 2	1 Becher probiotischer Drink (100 g) 4
150 g Weintrauben 8	1l Apfelschorle 21	0,5 l Kakaogetränk 15	1 Tafel Schokolade (Vollmilch) 18	90 g Früchtemüsli 8	1 Portion Grillsoße (30 g) 2	1 Becher Fruchtquark (50 g) 2
125 g Pfirsich (frisch) 3	0,75 l Fitness-/ Wellnessgetränk 10	0,25 l Smoothie 10	1 Tafel Schokolade (70% Kakao) 9	1 Müsliriegel (20 g) 2	1 Portion Salat Dressing (50 g) 1	1 Portion Schmelz- oder Scheiblettenkäse (40 g) 1
125 g Pfirsich (Dose) 7	0,5 l Eistee 12	0,35 l Bubble Tea 15	1 Schokoriegel (50 g) 10	1 Muffin 7	80 g Geflügelsalat 2	1 Portion Eis 8-10
150 g Ananas (frisch) 7	1 Glas Fruchtsaft 6	0,13 l Wein/ Sekt 1-3	1 Milchriegel (25 g) 4	1 Stück Schokoladenkuchen (180 g) 18	Hamburger/ Cheeseburger (135 g) 3	
150 g Ananas (Dose) 10	1 Glas Tomatensaft 2	0,15 l Glühwein 8	1 Portion Pudding (150 g) 6	1 Stück Früchtschnitte (160 g) 10	220 g Currywurst 8	
50 g Trockenfrüchte 11	1 Dose Energy Drink 9	0,33 l Bier 1	1 Portion Mousse au Chocolate (80 g) 5	1 Stück Marmorkuchen (120 g) 9	400 g Ravioli (Dose) 4	
je 150 g Tomate/ Paprika/ Brokkoli 1		0,5 l Radler/ Biermixgetränk 6	1 Portion Tiramisu (100g) 8	1 Cookie/ 5 Butterkekse (50 g) 4		
Blattgemüse 0						

1 Würfelzucker entspricht 3 g Zucker

<5 g/ 100 g bzw. <2,5 g/ 100 ml  
niedriger Zuckergehalt

5-12,5 g/ 100 g bzw. 2,5-8 g/ 100 ml  
mittlerer Zuckergehalt

>12,5 g/ 100 g bzw. >8 g/ 100 ml  
hoher Zuckergehalt

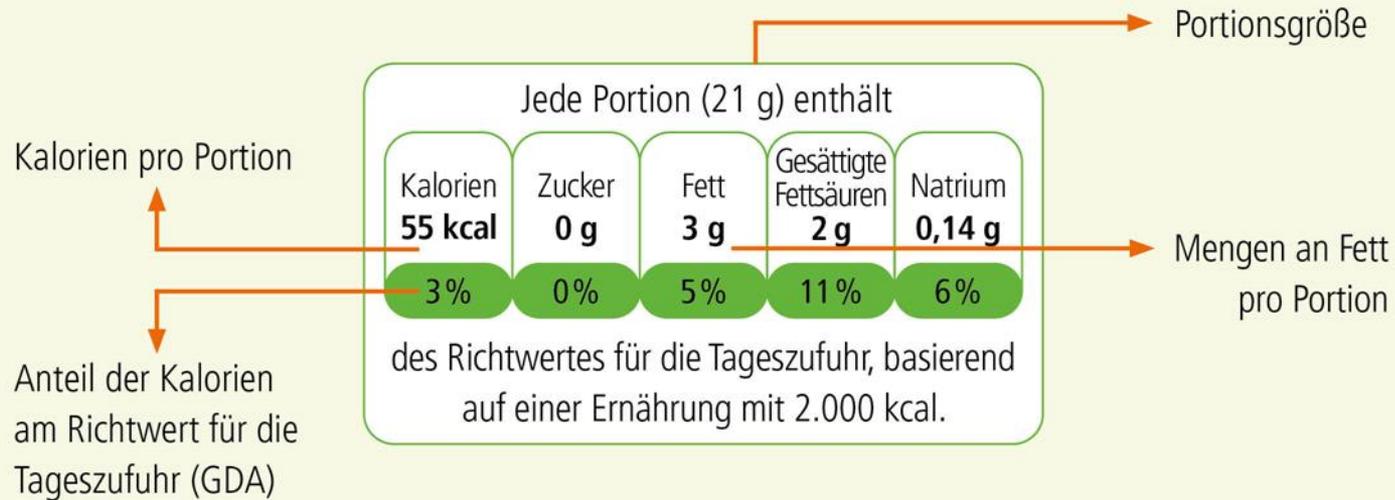
Quelle: Health Claims & Bundeslebensmittelschlüssel/ Mittelwerte produktspezifischer Nährwertangaben verschiedener Hersteller

# Nährwertkennzeichnung

Nährwerte		pro 100 g	pro Portion (15 g)	pro Portion (15 g) %*
Energie	kJ/kcal	2.284/547	343/82	4
Fett	g	31,8	4,8	7
davon gesättigte Fettsäuren	g	11,0	1,7	9
Kohlenhydrate	g	56,9	8,5	3
davon Zucker	g	55,9	8,4	9
Eiweiß	g	6,6	1,0	2
Salz	g	0,102	0,015	0

\* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/2.000 kcal)

# GDA (Guideline Daily Amounts)



# Nutriscore



# Prinzip der flexiblen Kontrolle

## Rigide Kontrolle

### Alles-oder-nichts-Prinzip!

- ▶ Unflexible Regeln
- ▶ Verbote
- ▶ Kontrolle
- ▶ Schuldgefühle, Vorwürfe



## Flexible Kontrolle

### Ausnahmen sind erlaubt!

- ▶ Regeln, die Flexibilität ermöglichen
- ▶ Keine Verbote
- ▶ Gelassenheit, da Ausgleich möglich
- ▶ Genuss ohne Gewissensbisse

# Stressverstärker



# Wie ich mich selbst stärke

## Ich kann!

- ▶ Blicken Sie zurück:  
Was haben Sie schon erreicht?  
Welche Hindernisse haben Sie überwunden?

## Ich bin gut, so wie ich bin!

- ▶ Nehmen Sie sich an mit Ihren Stärken und Schwächen.

## Ich habe es mir verdient!

- ▶ Belohnen Sie sich selbst.

# Was ich an dir mag

- ▶ Was ich an dir mag ...
- ▶ Das bewundere ich an dir ...
- ▶ Was ich an dir schätze ...
- ▶ Das finde ich toll an dir ...
- ▶ Das gefällt mir besonders an dir ...
- ▶ Das wollte ich dir schon immer mal sagen ...





Was sind Rückfallsituationen?

# Was ist mit Rückfallsituationen?

## Umleitung 1

- Geburtstagsfeiern, Restaurantbesuch ...
- Angst, Aufregung, Ärger, Frustration, Langeweile ...
- Sich für Erfolg belohnen, sich im Urlaub etwas gönnen ...
- Konflikte in der Familie, Streit mit dem Partner ...

# Wochenaufgabe

- „Ich treibe Sport, am besten 3x pro Woche“
- Tagebuch weiter führen
- Zum Sättigungsgrad auch die Stimmung notieren
- Überprüft die Zutatenlisten













