



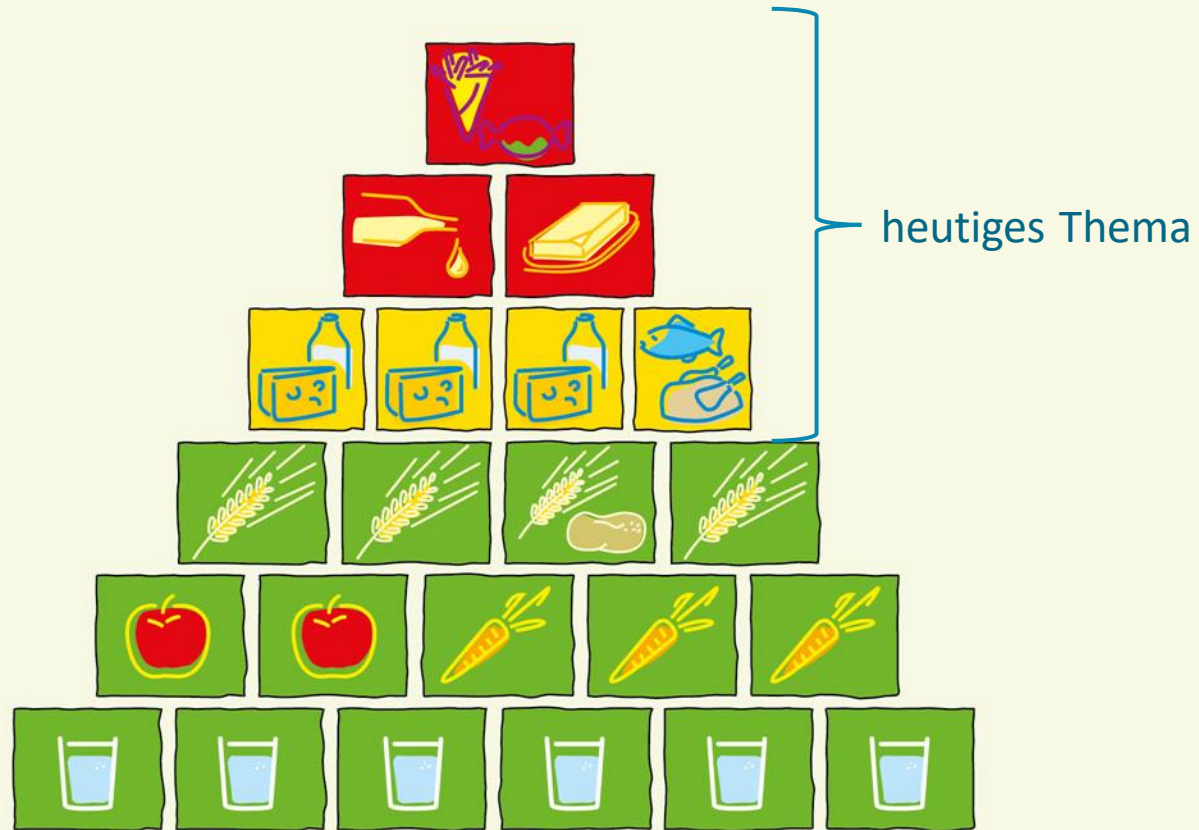
Kurseinheit 4

# Gute Fette und eine aktive Freizeit gegen den inneren Schweinehund

Aktiv abnehmen! Bewusst essen  
Kurseinheit 4



# Die Ernährungspyramide



© BLE

# Portionsgrößen



- ▶ Kleine Menschen – kleine Hände
- ▶ Große Menschen – große Hände

# Portionsgrößen

## Portionsgrößen Erwachsene w/m

Süßes, Knabbereien	220/270 kcal
Alkoholische Getränke	10/20 g reiner Alkohol
Öl	18/20 g
Margarine, Butter	18/20 g
Fleisch	200 g
Wurst	30 g
Fisch	150–200 g
Eier	2–3 Stück
Milch	250 ml
Joghurt	150 g
Käse	30 g
Brot, Getreide(-flocken)	70–100 g
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide (gekocht)	200/250 g
Gemüse, Salat	135 g
Obst	125 g
Wasser	280 ml

Quellen: DGE, [www.dge.de](http://www.dge.de), BZfE, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

# Getreide und Kartoffeln

- Vollkornbrot und Vollkornbrötchen müssen mindestens 90% Vollkornmehl oder -schrot enthalten.
- Die Bezeichnung ist rechtlich geregelt und darf nur bei Vollkomprodukten verwendet werden.
- In der Zutatenliste steht Vollkornmehl an erster Stelle.
- ➔ **Zutatenliste lesen bzw. beim Bäcker Zutaten erfragen.**



**Zutaten**  
Getreide (Roggenvollkornschrot, Roggenvollkorn), Wasser, Salz, Hefe

- Dunkle Brote enthalten meist Weizenmehl, das mit Malz dunkelgefärbt wurde.
- Ölsaaten wie Sonnenblumenkerne, Leinsaat und Kürbiskerne erwecken zusätzlich den Eindruck eines Vollkornbrots.
- Hinter Begriffen wie „Mehrkorn“, „Vollwert“ oder „Kraftkorn“ verbirgt sich häufig kein Vollkornbrot.

So erkennen Sie Vollkornbrote

# Fett i. Tr.?

## Doppelrahmfrischkäse

Fett in der Trockenmasse **70 %**



Wassergehalt ca. 73 %    Trockenmasse ca. 27 %  
70 % von 27 % = ca. 19 %

**19 % Fett absolut**

## Hartkäse

Fett in der Trockenmasse **48 %**



Wassergehalt ca. 50 %    Trockenmasse ca. 50 %  
48 % von 50 % = ca. 24 %

**24 % Fett absolut**

# Öle und Fette

## Blutfettwerte – Merkmale für die Herzgesundheit

### Wünschenswerte Blutfettwerte

#### LDL-Cholesterin

(„schlechtes Cholesterin“):  
weniger als 130 mg/dl



#### HDL-Cholesterin

(„gutes Cholesterin“):  
mehr als 45 mg/dl bei Frauen  
mehr als 40 mg/dl bei Männern

**Gesamtcholesterin:** weniger als 200 mg/dl

**Triglyceride:** weniger als 200 mg/dl

Cholesterin ist ein fettähnlicher Stoff. Er wird zusammen mit Fett und Eiweiß im Blut transportiert. Die „Transporter“ nennt man Lipoproteine.



LDL (Low Density Lipoprotein) transportiert Cholesterin zu den Zellen. Dort wird es als Baustoff z.B. für Hormone gebraucht.

Ist das LDL-Angebot zu groß, reichert es sich im Blut an und kann sich an den Gefäßwänden ablagern (Plaque).



HDL (High Density Lipoprotein) nimmt Cholesterin aus Zellen, Blut und Ablagerungen auf. Es bringt es zur Leber.

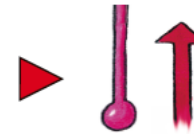
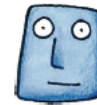


# Öle und Fette

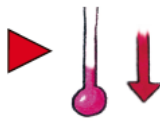
## Fettsäuren beeinflussen Blutfette



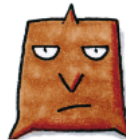
**einfach ungesättigte Fettsäuren** können LDL senken und HDL leicht erhöhen



**gesättigte Fettsäuren** können LDL stark erhöhen



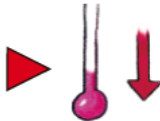
**Omega-6-Fettsäuren** können LDL senken



**Trans-Fettsäuren** können LDL stark erhöhen und HDL senken

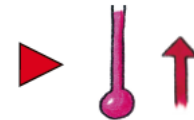


Omega-3-Fettsäuren haben viele verschiedene Schutzwirkungen für Herz und Gefäße



**Omega-3-Fettsäuren** aus pflanzlichen Lebensmitteln können LDL senken

**Omega-3-Fettsäuren** aus Kaltwasserfischen können Triglyceride senken



**Cholesterin aus der Nahrung** kann LDL bei entsprechender Veranlagung erhöhen



# Fette unter der Lupe

## Günstige Fette

### Ungesättigte Fettsäuren

- ▶ Pflanzliche Öle  
(Raps-, Oliven-, Walnussöl)
- ▶ Seefisch  
(Hering, Makrele, Lachs)
- ▶ Nüsse

## Ungünstige Fette

### Gesättigte Fettsäuren

- ▶ Wurst  
(Salami, Leberwurst)
- ▶ Milchprodukte  
(Sahne, Butterkäse)
- ▶ Fettiges Fleisch

### Gehärtete Fettsäuren

- ▶ Backwaren  
(Blätterteig, Kekse)
- ▶ Kartoffelchips, Tiefkühlpommes  
und -pizza, Schokocreme

Mahlzeit	Wie viel Fett steckt in ...	...?
Frühstück	20 g Marmelade	0 g
	20 g Nutella	6 g
Mittagessen	150 g Pommes und 100 g Bratwurst	68 g
	150 g Salzkartoffeln und 125 g Schweineschnitzel, natur	13 g
Zwischenmahlzeit	100 g Obstkuchen (Biskuit)	3 g
	90 g Plunderstückchen	17 g
Abendbrot	300 g Pizza (Salami)	42 g
	30 g Käse (45 % Fett i. Tr.), 10 g Butter und 1 Scheibe Brot	25 g

Wie viel verstecktes Fett haben Sie mit  
20 g Nutella, 1 Bratwurst mit Pommes, 1 Plunderstück und 1 Salamipizza verzehrt?

133 g

Wie viel verstecktes Fett haben Sie mit  
20 g Marmelade, 150 g Salzkartoffeln, 1 Schnitzel, 1 Stück Obstkuchen und 1 Käsebrot verzehrt?

41 g

# Formulierung eines neuen Ziels:

Zur Lebensmittelauswahl im gelben und roten Bereich

Bsp: Ich bereite mir in der nächsten Woche selbst 3-mal Fruchtjoghurt zu; Ich halbiere meine Wurstportionen

# Freizeitbewegung


2-mal/Woche > 45 Min



Kurseinheit 4

Gute Fette und eine aktive Freizeit gegen den inneren Schweinehund





# Den inneren Schweinehund überlisten

Wann macht mir Bewegung Spaß?

Wann fällt es mir schwer, in Bewegung zu kommen?

- „Ich mache 1.000 Schritte mehr“
- Protokoll weiterführen
  - Lebensmittel in Ampelfarben markieren
  - Sättigungsgrad notieren
- Schritte notieren
- Freizeitbewegungstermin einplanen
- Ggf. weiter Bewegungsangebot wahrnehmen
- Neues Ernährungsziel angehen

Wochenaufgabe:

# WOCHE 4

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche	Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung	Sport	Inaktivität

Meine zusätzliche Freizeitaktivität:


# WOCHE 4

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche	Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung	Sport	Inaktivität

Meine zusätzliche Freizeitaktivität:



# WOCHE 4

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche	Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung	Sport	Inaktivität

Meine zusätzliche Freizeitaktivität:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# WOCHE 4

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche	Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung	Sport	Inaktivität

Meine zusätzliche Freizeitaktivität:

Handwritten notes on lined paper.

Handwritten notes on lined paper.

Handwritten notes on lined paper.

Handwritten notes on lined paper.

# WOCHE 4

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche	Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung	Sport	Inaktivität

Meine zusätzliche Freizeitaktivität:

# WOCHE 4

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche	Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung	Sport	Inaktivität

Meine zusätzliche Freizeitaktivität:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# WOCHE 4

Wochentag, Datum:

## Mein Ziel:

Uhrzeit	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche	Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen

## Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung	Sport	Inaktivität

## Meine zusätzliche Freizeitaktivität: