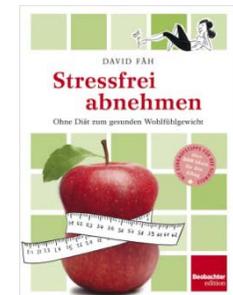


SAPS-Tag 2015

# Stressfrei abnehmen...

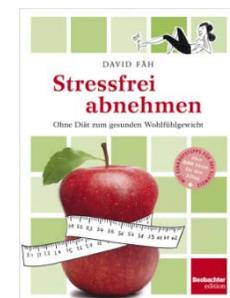
...und dem Jo-jo bye-bye sagen

David Fäh



# Inhalt

1. Muss ich abnehmen? 
2. Der richtige Einstieg
3. Lebensmittel und Nährstoffe
4. Einkaufen
5. Zubereiten
6. Mein Umfeld
7. Hinsetzen und geniessen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Innerer Schweinehund
11. Gewicht managen



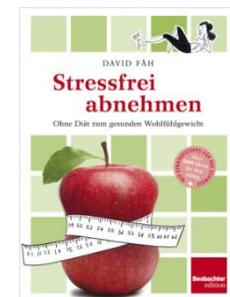


# Body Mass Index BMI

Körpergewicht in Kilogramm

---

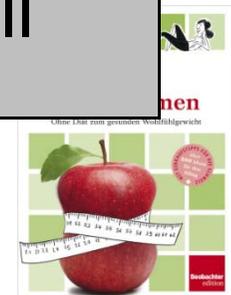
$(\text{Körpergröße in Meter})^2$



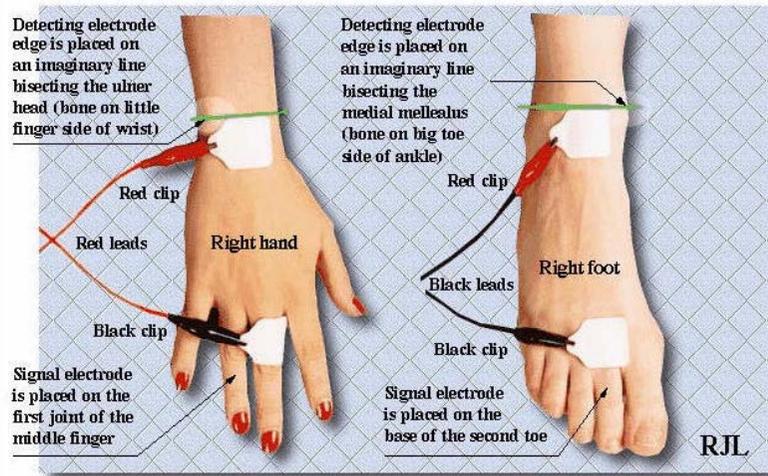
# WHO-Definition

BMI	Definition	
<18.5	Untergewicht	
18.5 - 24.9	Normalgewicht	
25 - 29.9	Übergewicht	
30 - 34.9	Adipositas	ersten Grades: I
35 - 39.9		zweiten Grades: II
≥40		dritten Grades: III

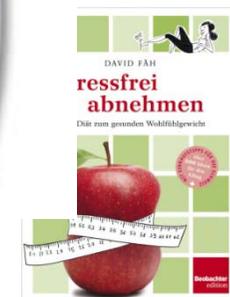
Diese Grenzwerte gelten für Erwachsene (≥18 Jahre). Für Kinder und Jugendliche gelten andere Grenzwerte



# Körperfett messen



Bioimpedanz: wird am häufigsten verwendet



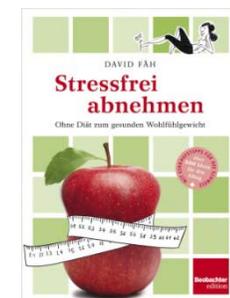
	Bereich		
	Grün	Gelb/Orange	Rosa/Rot
Body-Mass-Index <sup>a</sup> (kg/m <sup>2</sup> )	<25	25-29.9	≥30
Bauch(Tailen)umfang <sup>b</sup> (cm, Männer/Frauen)	<96/80	96-101/80-87	≥102/88
Taille-zu-Hüft-Verhältnis (Waist-Hip-Ratio, WHR, Männer/Frauen)	<0.9/0.8	0.9-1/0.8-0.9	≥1/0.9
Taille-zu-Körpergröße-Verhältnis (Waist-to-Height-Ratio, WHtR) <sup>c</sup>	<0.4	0.5-0.6	≥0.6
Körperfett (%, Männer/Frauen) <sup>d</sup>	<20/30	20-24/30-34	≥25/35

<sup>a</sup>Körpergewicht (in Kilo) / Körpergröße (in Meter) / Körpergröße (in Meter)]

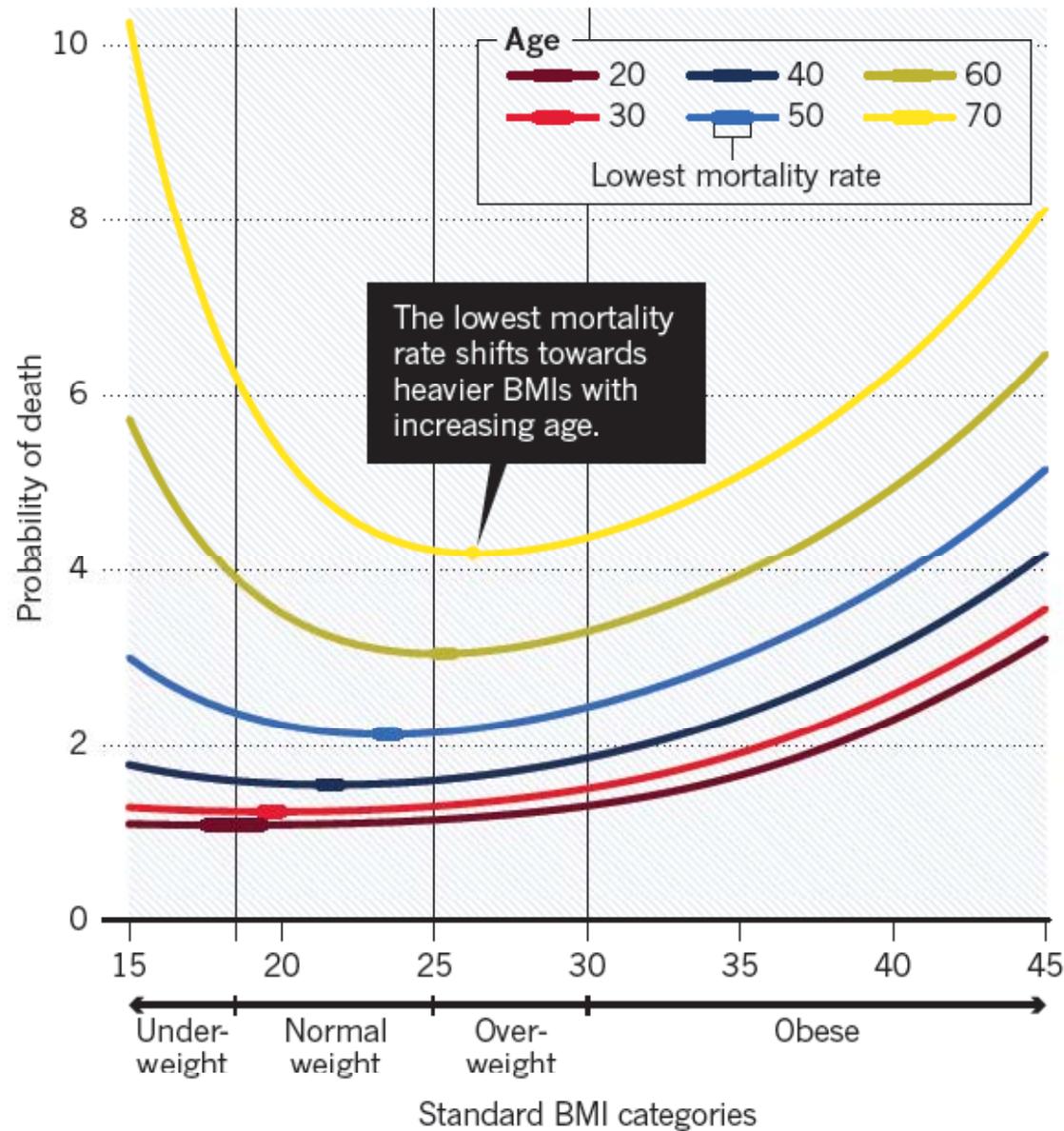
<sup>b</sup>Horizontal gemessen auf Bauchnabelhöhe

<sup>c</sup>Bauchumfang sollte max. die Hälfte der Körpergröße betragen (<87cm bei 175cm)

<sup>d</sup>Gilt für Menschen mittleren Alters. Ab Alter 65 liegen die Grenzwerte jeweils 5% höher

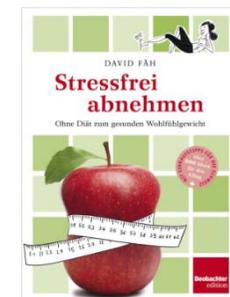


# Body Mass Index, Risiko im Verhältnis zum Alter



CHILDERS, INT. J. OBESITY 34, 1231–1238 (2010)

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



# Waist-Hip-Ratio: altersabhängig

		Disease Risk Related to Obesity			
	Age (years)	Low	Moderate	High	Very High
MEN	20-29	<0.83	0.83-0.88	0.89-0.94	>0.94
	30-39	<0.84	0.84-0.91	0.92-0.96	>0.96
	40-49	<0.88	0.88-0.95	0.96-1.00	>1.00
	50-59	<0.90	0.90-0.96	0.97-1.02	>1.02
	60-69	<0.91	0.91-0.98	0.99-1.03	>1.03
WOMEN	20-29	<0.71	0.71-0.77	0.78-0.82	>0.82
	30-39	<0.72	0.72-0.78	0.79-0.84	>0.84
	40-49	<0.73	0.73-0.79	0.80-0.87	>0.87
	50-59	<0.74	0.74-0.81	0.82-0.88	>0.88
	60-69	<0.76	0.76-0.83	0.84-0.90	>0.90

(Adapted from Heyward VH, Stolarczyk LM: Applied Body Composition Assessment. Champaign IL, Human Kinetics, 1996, p82.)



# Körperfett und Alter

## Fett- und Muskelmasse [%] im Altersgang 0-100 Jahre

Die Arbeitsgruppe Wissenschaft hat mit mehr als 200.000 Daten aus internationalen Studien über Körperanalysen einen Datenpool geschaffen, der für die kaukasische Bevölkerung eine Erstellung von Normalwerten zulässt. Wir danken allen Wissenschaftlern, die Ihre Daten zur Verfügung gestellt haben. Weitere Informationen unter [www.biadata.org](http://www.biadata.org).



© 2012 by AGWissenschaft / [www.biadata.org](http://www.biadata.org) - keine Kopierbeschränkung jedoch nicht für kommerzielle Zwecke



Lebensstil	☹	☺	☺
Früchte- und Gemüsekonsum	Nicht täglich	1-3 Portionen*/Tag	> 3 Portionen*/Tag
Rauchen	≥ 1 Päckchen/Tag	1 Päckchen/Tag	Nicht rauchen
Bewegung	Nicht täglich	< 30 Minuten/Tag	≥ 30 Minuten/Tag
*Eine Portion entspricht ungefähr einer Handvoll			

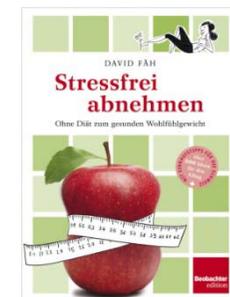
Körpergewicht und -zusammensetzung	☹	☺	☺
Body-Mass-Index* (kg/m <sup>2</sup> )	≥ 35	27-34	< 27
Bauchumfang <sup>o</sup> (cm, Männer/Frauen)	≥ 102/88	96-101/80-87	< 96/80
Körperfett <sup>o</sup> (% , Männer/Frauen)	≥ 25/35	20-24/30-34	< 20/30
<small>* Körpergewicht (in Kilo)            Körpergröße (in Meter)<sup>2</sup>  <sup>o</sup>Horizontal gemessen auf Bauchnabelhöhe  <sup>o</sup>Gilt für Menschen mittleren Alters. Ab Alter 65 liegen die Grenzwerte jeweils 5% höher</small>			

Blutdruck und Puls	☹	☺	☺
Unterer (diastolischer, mmHg)	≥ 100	91-99	< 90
Oberer (systolischer, mmHg)	≥ 160	141-159	< 140
Ruhepuls (Schläge / Minute)	≥ 90	71-90	< 70

Blutfette	☹	☺	☺
„Schlechtes“ (LDL) Cholesterin (mmol/l)	≥ 5.0	4.1-4.9	< 4.1
„Gutes“ (HDL) Cholesterin (mmol/l)	< 0.8	0.8-0.9	≥ 1.0
Triglyceride (mmol/l)	≥ 5.6	2.2-5.5	< 2.2

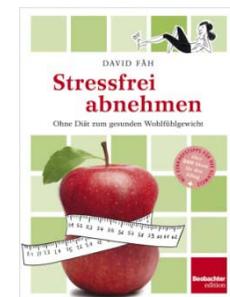
Blutzucker	☹	☺	☺
Nüchtern-Blutzucker (mmol/l)	≥ 7.0	6.1-6.9	< 6.1
HbA1c <sup>a</sup> (%)	≥ 6.5	5.7-6.4	< 5.7
2h Blutzucker <sup>a</sup> (mmol/l)	≥ 11.1	7.8-11.0	< 7.8

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



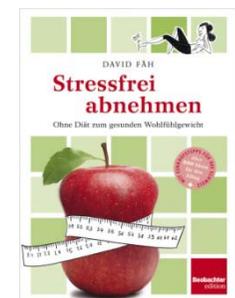
# Inhalt

1. Muss ich abnehmen?
2. **Der richtige Einstieg** 
3. Lebensmittel und Nährstoffe
4. Einkaufen
5. Zubereiten
6. Mein Umfeld
7. Hinsetzen und geniessen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Innerer Schweinehund
11. Gewicht managen



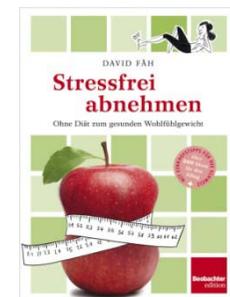


David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



## 2. Der richtige Einstieg

- Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt
  - Kopf muss frei sein
  - Keine „offene Baustellen“ in Job und Privatleben
  - Möglichkeit Zeitfenster zu schaffen
  - Keine andere grossen Vorhaben (Jobwechsel, Umzug, Schwangerschaft/Geburt)
- Setzen Sie sich realistische Ziele
  - 5-10% Gewichtsreduktion
  - Etappen
  - Möglichst konkrete Ziele

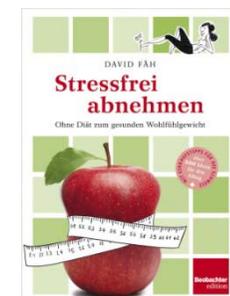


# 2. Der richtige Einstieg

BEISPIELE FÜR KONKRETE ZIELE UND DEN ZEITLICHEN ABLAUF				
	heute	In 2 Monaten	In 6 Monaten	In 1 Jahr
<b>Zielart</b>	Start	Etappenziel 1	Etappenziel 2	Endziel
<b>Gewicht</b>	85 Kilo	81 Kilo	76 Kilo	73 Kilo
<b>Kleider</b>	Grösse 42	Gurt ein Loch enger	in die alten Jeans passen	Grösse 40
<b>Essen</b>	zu viel und das Falsche	Vollkorn-Früchtemüesli zum Frühstück	3 Portionen Gemüse pro Tag	Kein «Café complet» mehr zum Znacht
<b>Bewegung</b>	nicht genug	nach den Nachrichten: Fernseher ausschalten	mit dem Fahrrad zur Arbeit	2 x pro Woche Tennis spielen
<b>Essverhalten</b>	schnelles Essen	mindestens 15-mal kauen vor dem Runterschlucken	Mittagessen nicht mehr unter 30 Minuten	nicht mehr vor dem Fernseher essen

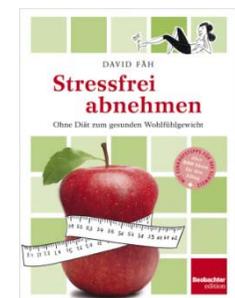
Stressfrei Abnehmen, Beobachter Edition, 2015

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



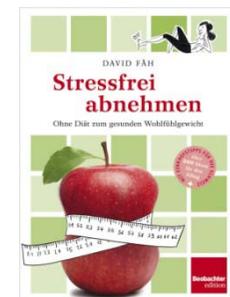


David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



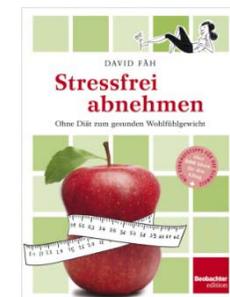
# Inhalt

1. Muss ich abnehmen?
2. Der richtige Einstieg
3. **Lebensmittel und Nährstoffe**
4. Einkaufen
5. Zubereiten
6. Mein Umfeld
7. Hinsetzen und geniessen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Innerer Schweinehund
11. Gewicht managen



# Mediterran essen heisst...

- Pflanzliche Nahrung: täglich  
Früchte & Gemüse, Nüsse
- Stärkelieferanten mit hohem  
Faseranteil (Ballaststoffe)
- Zubereitung: Olivenöl (Extra Vergine)
- Moderat: Milchprodukte, Geflügel, Fisch
- Selten und wenig rotes Fleisch und -produkte
- Moderaten Alkoholkonsum tolerieren

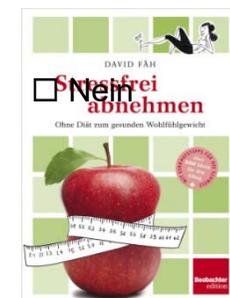


Nr.	Frage	Antwort	Pkt
1	Verwenden Sie hauptsächlich Raps- oder Olivenöl... ...zum Kochen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
2	...für Salate?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
	Essen Sie (fast) täglich...		
3	...gekochtes Gemüse als Beilage?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
4	...rohes Gemüse als Snack oder Salat?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
5	...frische Früchte?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
6	...ein Gericht mit rotem Fleisch oder Wurst?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
7	Gehört bei Ihnen ein Brot mit Butter zum Zmorgen und/oder Znacht?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
8	Haben Sie gestern ein Cola- und/oder ein anderes mit Zucker gesüßtes Getränk getrunken?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
9	Achten Sie bei der Ernährung auf den Gehalt an Nahrungsfasern (Vollkorn- statt Normalvariante)?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
10	Essen Sie mindestens ein Mal pro Woche Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
11	Kommen bei Ihnen Fisch oder Meeresfrüchte ein bis zwei Mal pro Woche auf den Tisch?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
12	Essen Sie an mindestens drei Tagen pro Woche Nüsse?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
13	Schmeckt Ihnen generell Poulet-, Truthahn- oder Kaninchenfleisch besser als Rindfleisch, Schweinefleisch, Hamburger oder Würsten?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
14	Gehören gedämpftes Gemüse, Teigwaren, Reis oder andere Gerichte an einer mit Raps- oder Olivenöl sautierten Tomaten-, Knoblauch-, Zwiebel- oder Lauch-Sauce zu Ihrem Speiseplan?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
15	Haben Sie gestern etwas Paniertes oder Frittiertes gegessen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Auflösung: Alle Fragen ausser 6, 7, 8 und 15 geben bei „Ja“ einen Punkt. Die Fragen 6, 7, 8 und 15 ergeben bei „Nein“ einen Punkt. Je höher Ihre Punktzahl, desto mehr halten Sie sich an die Mediterrane Ernährungsweise.

Public Health Nutrition: 15(4), 618–626

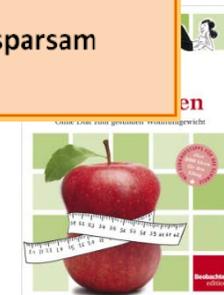
David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



<p>ungesüsste Getränke:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wasser</li> <li>- Tee</li> <li>- Kaffee</li> </ul> <p>Alkohol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- moderaten Konsum tolerieren</li> <li>- für die, die es mögen</li> </ul>			<p>Früchte Gemüse Salat Hülsenfrüchte Nüsse Samen Kräuter Getreideprodukte (wenn immer möglich Vollkorn)</p>	täglich
			<p>Olivenöl</p>	als Hauptfettquelle
			<p>Fisch, Meeresfrüchte Geflügel Eier Tofu Milchprodukte (ungesüsst)</p>	moderat
			<p>Rotes und verarbeitetes Fleisch Süßes, Süssgetränke, Knabberien, raffinierte Stärkeprodukte (z.B. Weissmehl), Frittiertes, Paniertes</p>	sparsam

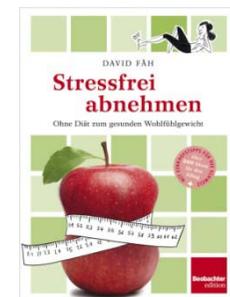
aTavola - Die hausärztliche Kurzintervention zur gesunden Ernährung, EBPI, 2015

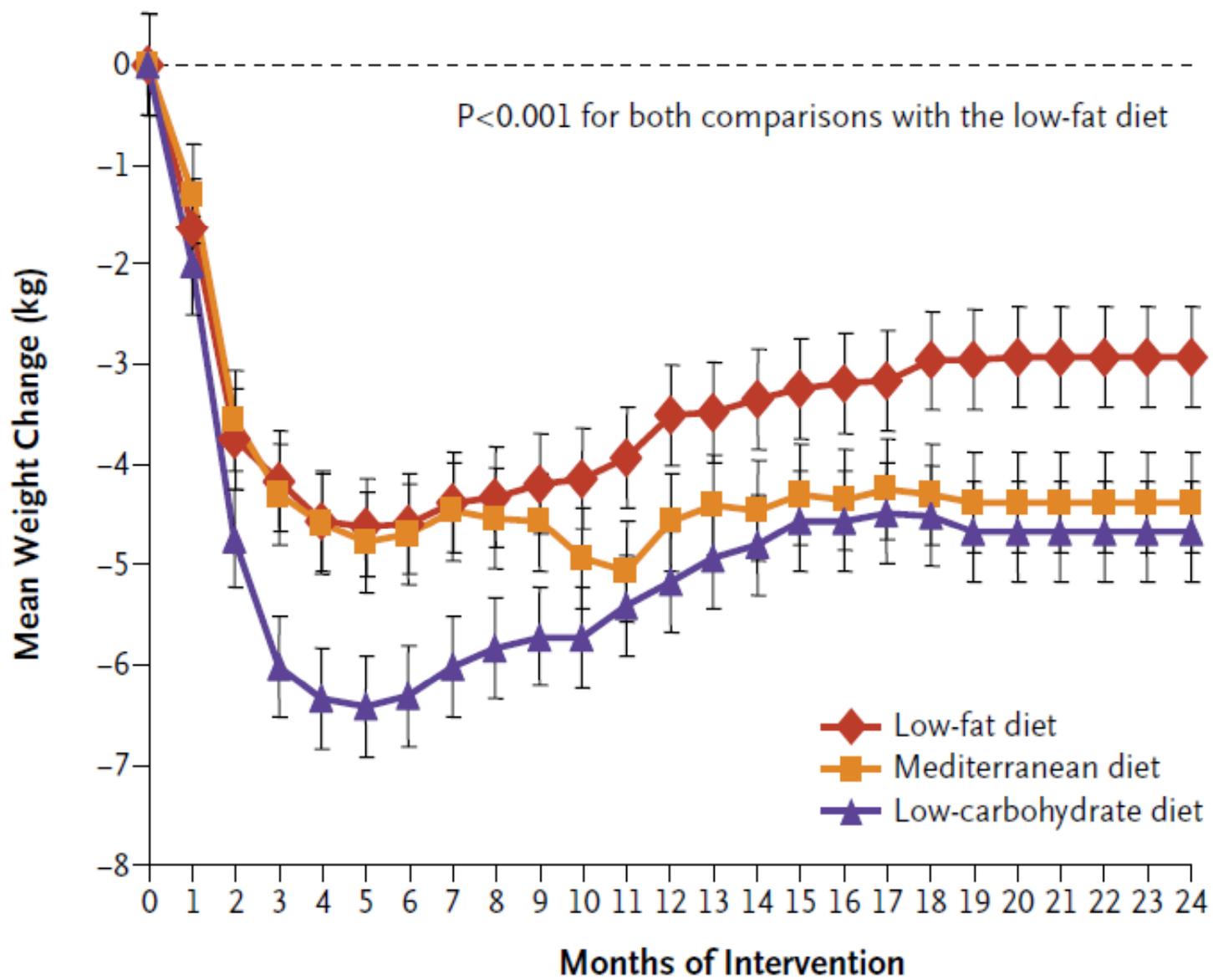
David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



# Mediterran heisst aber auch.....

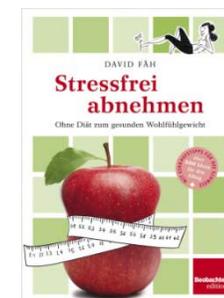
- Traditionell
- Naturbelassen
- Abwechslungsreich
- Frische, saisonale und regionale Produkte
- Wenig Verarbeitung zwischen Acker und Teller
- Schonend, mit frischen Kräutern und Gewürzen zubereitet
- Hinsetzen - Zeit nehmen – Geniessen





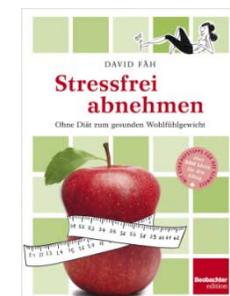
N Engl J Med 2008; 359:229-241

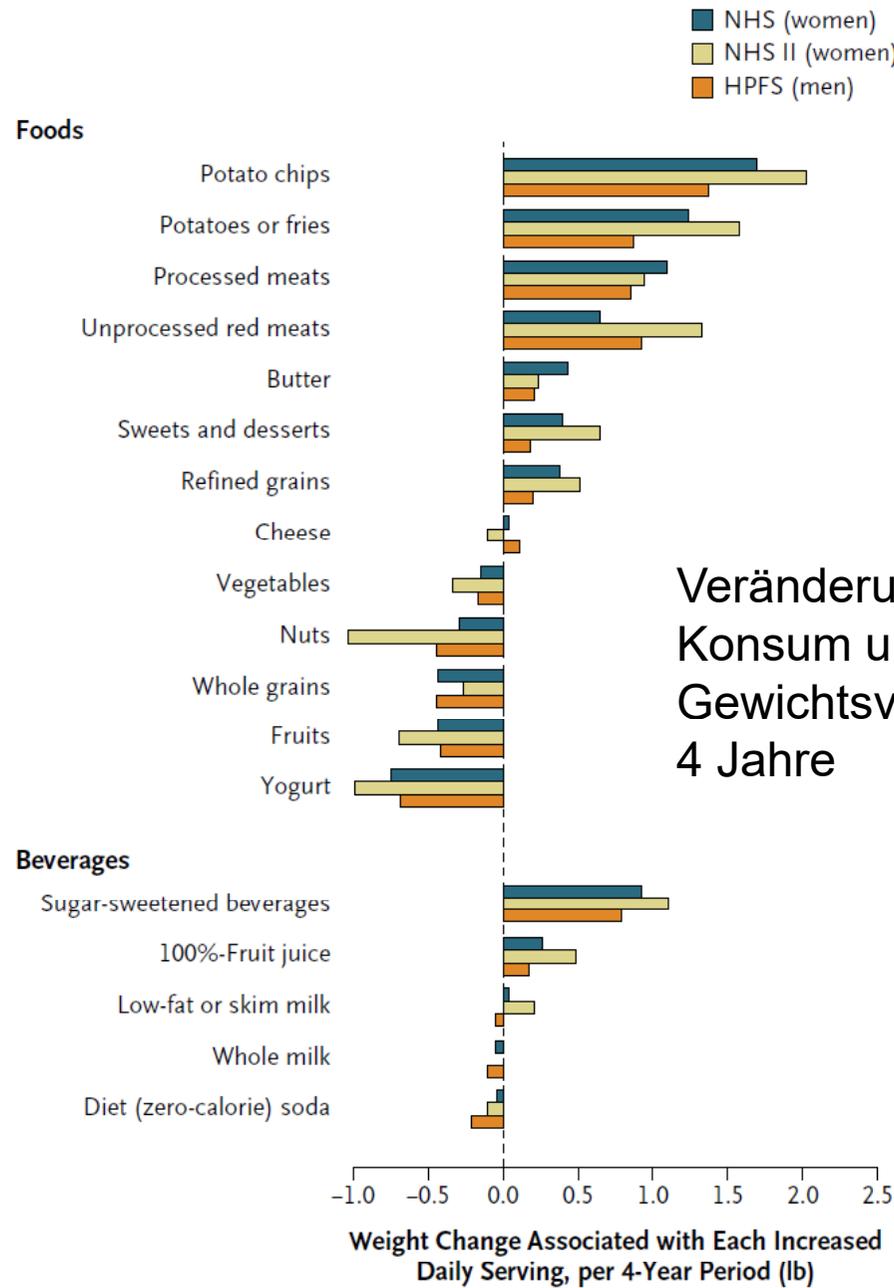
David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



# Wasserbomben sind Kalorienzwerge

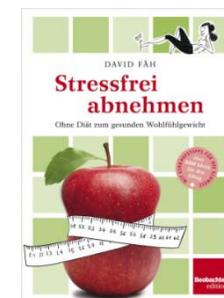
ENERGIEDICHTE AUSGESUCHTER LEBENSMITTEL			
Lebensmittel	Energiedichte (Kalorien pro 100 g)	Lebensmittel	Energiedichte (Kalorien pro 100 g)
Wasser	0	Rüebli	40
Lattich	10	Aprikose	45
Tomate	10	Orange	50
Pilz	10	Apfel	60
Spargel	15	Hüttenkäse	60
Sellerie	15	Traube	70
Erdbeere	20	Erbse	80
Broccoli	30	Banane	90
Grapefruit	30	Datteln	250
Gemüsesuppe	30	Rosinen	300
Wassermelone	35	Hartkäse	400





N Engl J Med 2011;364:2392-404

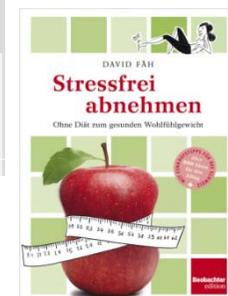
David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



Inhalt pro 100  
Gramm

**Walnuss** **Pommes**  
**Chips**

<b>Nährstoffe</b>			
Wasser	g	4.1	1.9
Energie	kcal	654	532
Eiweiss	g	15.2	6.4
Fett	g	65.2	34.0
Kohlenhydrate	g	13.7	53.8
Nahrungsfasern	g	6.7	3.1



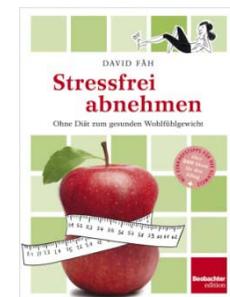
# Nüsse

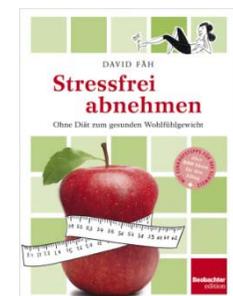
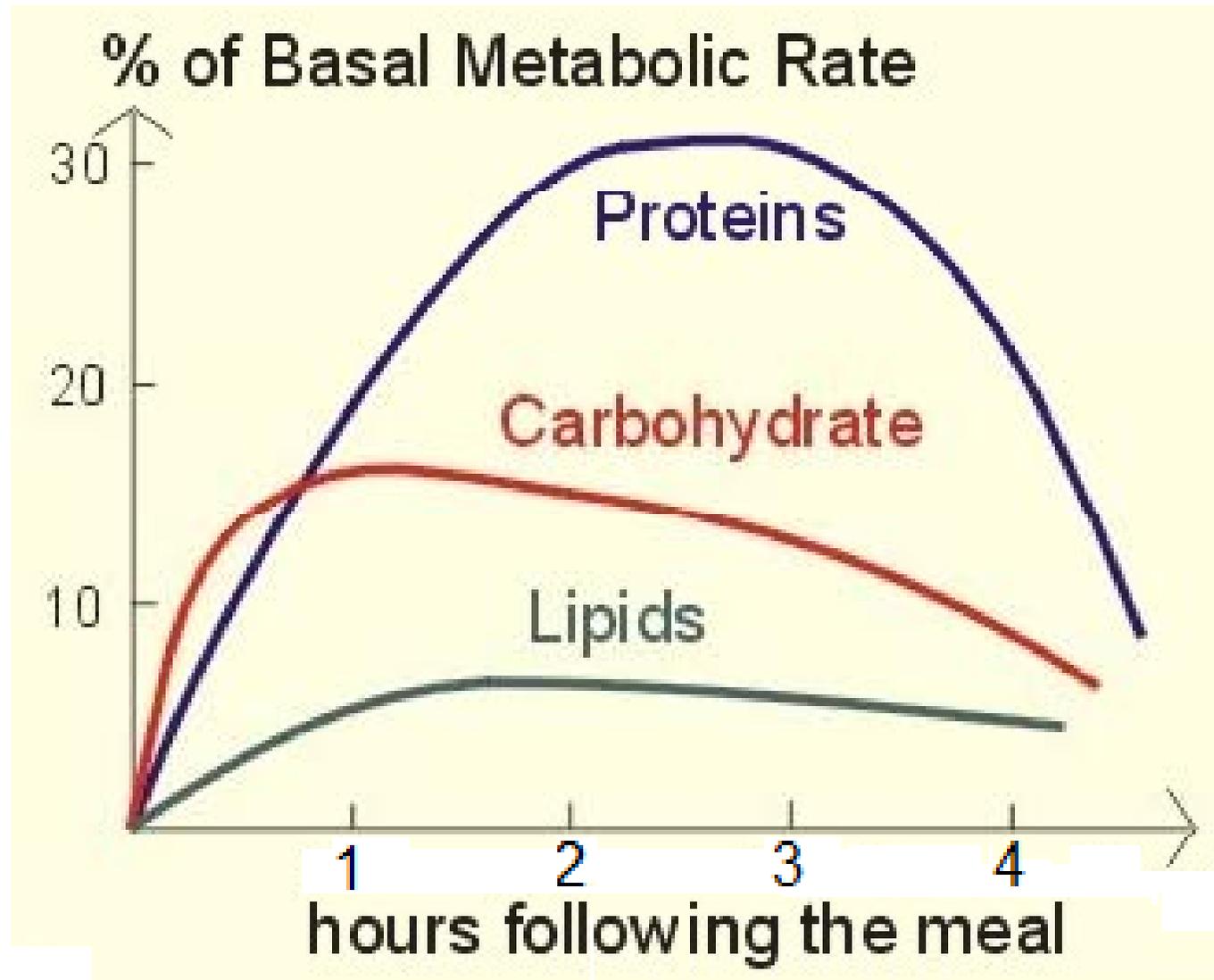
- Physiologischer Brennwert  $\neq$  physikalischer Brennwert
  - Nur ein Teil des Fetts wird aufgenommen
- Hochwertige Fette
- Hoher Faseranteil
  - gute Sättigung
- Reich an Eiweiss
  - verstärkte Thermogenese



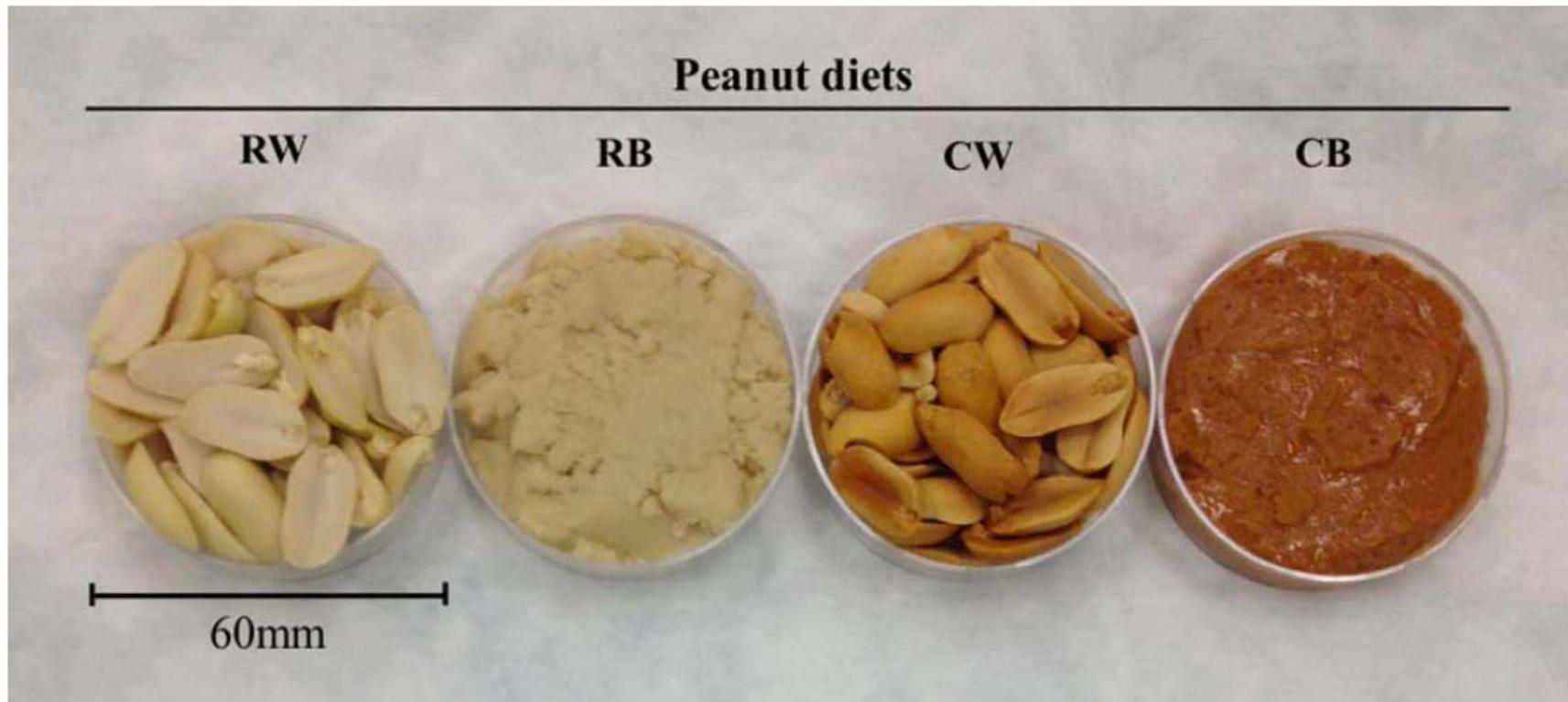
Novotny, et. al. Am J Clin Nutr. 2012 Aug;96(2):296-301

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015





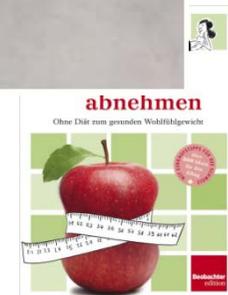
# 3. Lebensmittel und Nährstoffe



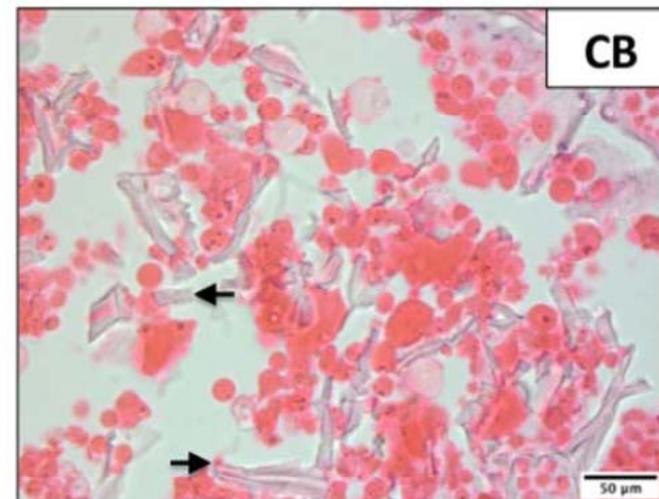
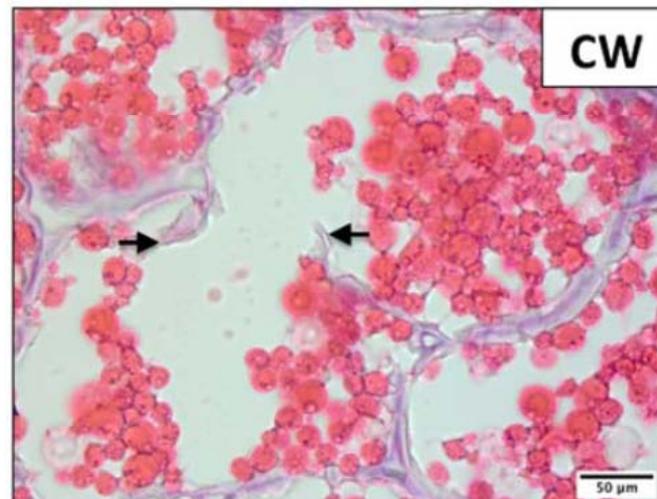
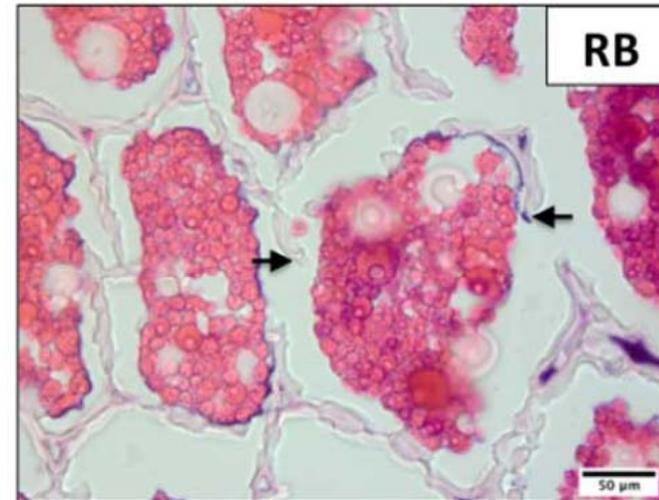
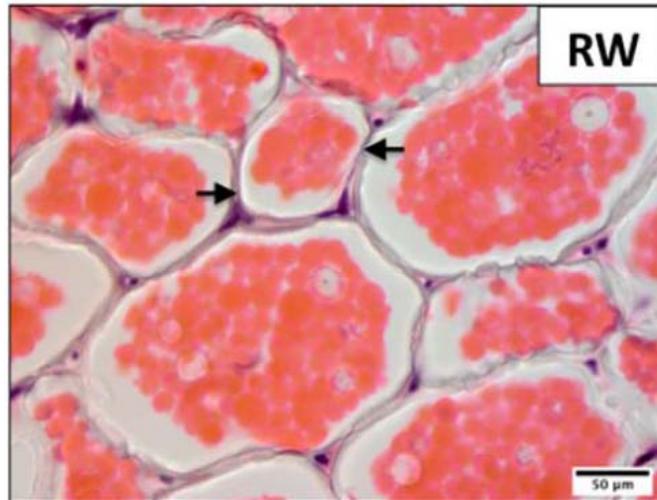
RW: raw/whole, RB: raw/blended, CW: cooked/whole, CB: cooked/blended

AMERICAN JOURNAL OF PHYSICAL ANTHROPOLOGY  
156:11–18 (2015)

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015

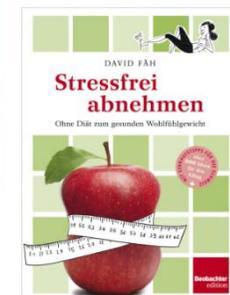


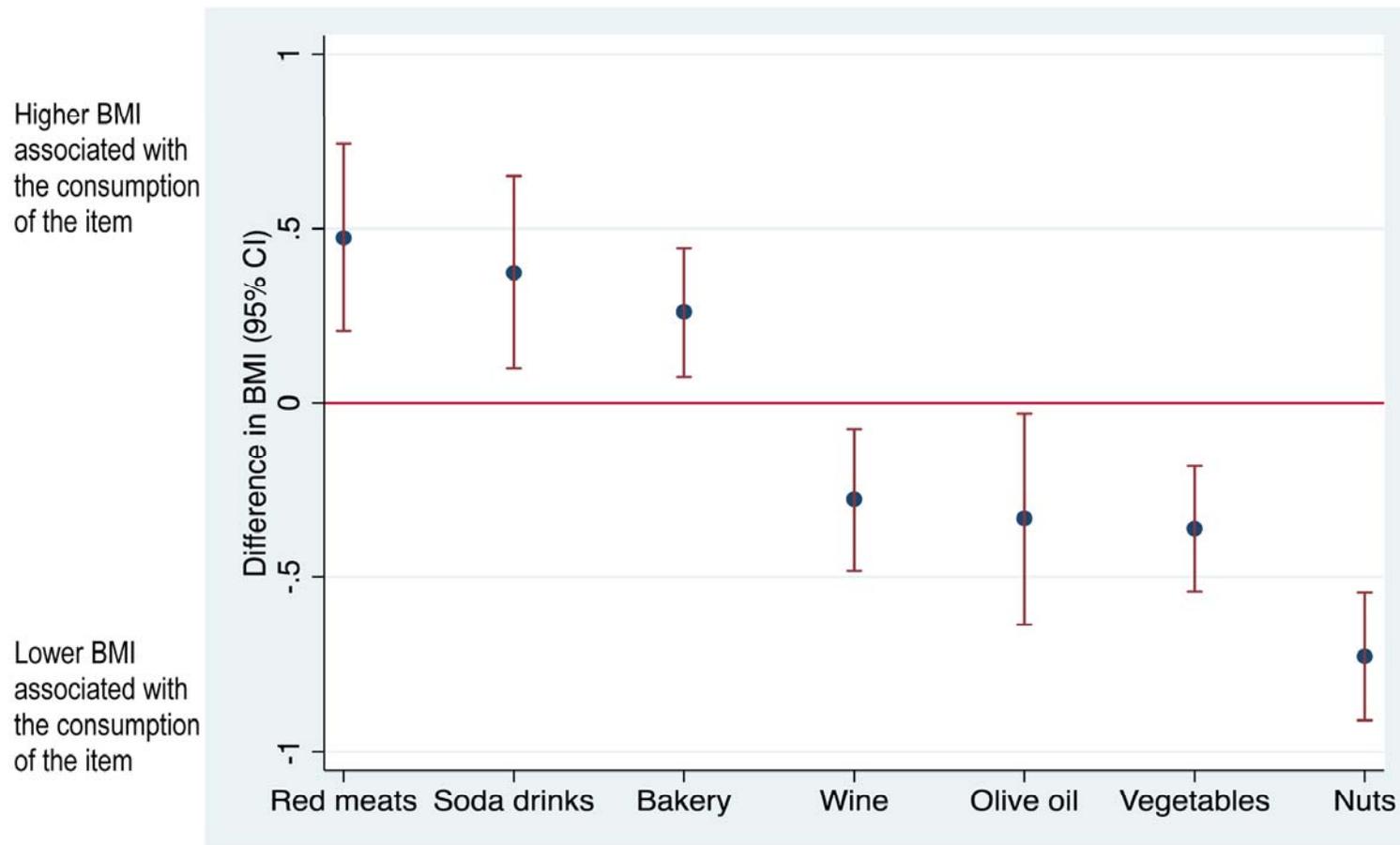
# 3. Lebensmittel und Nährstoffe



RW: raw/whole, RB: raw/blended, CW: cooked/whole, CB:  
cooked/blended

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015





Olive oil: Use of olive oil as the main culinary lipid (first item of the score).

Adjusted for sex, age, smoking, centre and for all the 14 items.

For 1) red/processed meats,

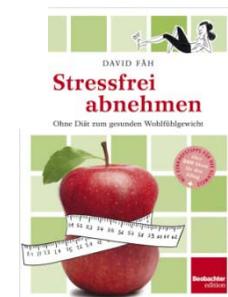
2) sugared soda drinks

3) commercial bakery, sweets and cakes

the inverse of the item was used (i.e. a higher consumption was associated with a higher BMI).

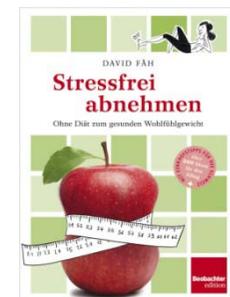
PLoS One. 2012;7(8):e43134. Epub 2012 Aug 14

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015

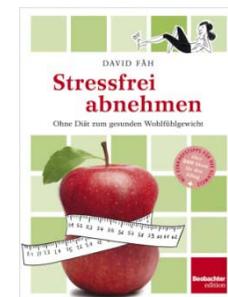


# Inhalt

1. Muss ich abnehmen?
2. Der richtige Einstieg
3. Lebensmittel und Nährstoffe
- 4. Einkaufen** 
5. Zubereiten
6. Mein Umfeld
7. Hinsetzen und geniessen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Innerer Schweinehund
11. Gewicht managen

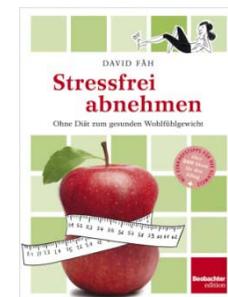


# 4. Einkaufen



# 4. Einkaufen

- Mit der Nährwertlupe auf Kalorienspur



22142573

### Durchschnittliche Nährwerte

	Pro 100 g	1 Portion (25 g)
Brennwert	2652 kJ 642 kcal	663 kJ 161 kcal
Eiweiß	18,7 g	4,7 g
Kohlenhydrate	9,3 g	2,3 g
davon Zucker	4,7 g	1,2 g
Fett	56,7 g	14,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g	1,4 g
Ballaststoffe	9,8 g	2,5 g
Natrium	0,01 g	<0,01 g

% des Richtwertes für die Tageszufuhr (GDA)\*

Brennwert  
**161 kcal**  
8%

Zucker  
**1,2 g**  
1%

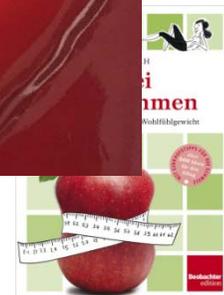
Fett  
**14,2 g**  
20%

ges. Fettsäuren  
**1,4 g**  
7%

Natrium  
**<0,01 g**  
<1%

1 Portion (25 g) Nuss-Variation enthält

\*Guideline Daily Amount (GDA). Die deklarierten Werte basieren auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal (Quelle: FoodDrinkEurope).

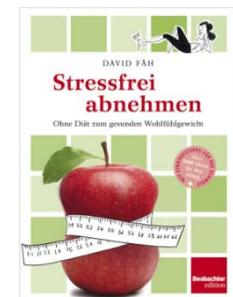




**Portion laut  
GDA-Kennzeichnung**



**Realistische  
Portionsgröße**



22142573

### Durchschnittliche Nährwerte

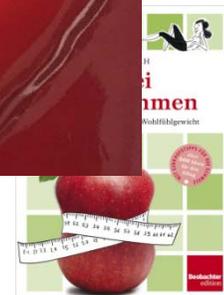
	Pro 100 g	1 Portion (25 g)
Brennwert	2652 kJ 642 kcal	663 kJ 161 kcal
Eiweiß	18,7 g	4,7 g
Kohlenhydrate davon Zucker	9,3 g 4,7 g	2,3 g 1,2 g
Fett davon gesättigte Fettsäuren	56,7 g 5,7 g	14,2 g 1,4 g
Ballaststoffe	9,8 g	2,5 g
Natrium	0,01 g	<0,01 g

% des Richtwertes für die Tageszufuhr (GDA)\*

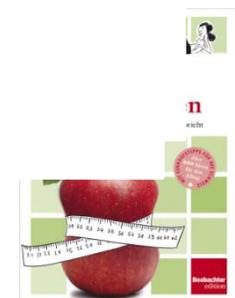
Brennwert	161 kcal	8%
Zucker	1,2 g	1%
Fett	14,2 g	20%
ges. Fettsäuren	1,4 g	7%
Natrium	<0,01 g	<1%

1 Portion (25 g) Nuss-Variation enthält

\*Guideline Daily Amount (GDA). Die deklarierten Werte basieren auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal (Quelle: FoodDrinkEurope).



	Pro 100 g
Brennwert	642 kcal
Eiweiß	18,7 g
Kohlenhydrate	9,3 g
Fett	56,7 g
Ballaststoffe	9,8 g
Natrium	0,01 g





# Nährwerte

Nährwertinformationen werden wenn immer möglich in übersichtlicher Tabellenform dargestellt. Angegeben sind nicht nur die Nährwerte pro 100g (oder 100ml), sondern auch pro Portion. Man sieht auch, wie viel Prozent des täglichen Bedarfs einer durchschnittlichen erwachsenen Person durch 1 Portion gedeckt wird.

Klick hier!

Nährwerte   valeurs nutritives   valori nutritivi	100g	1 Stück   pièce	%*
Energie   énergie   energia	1020 kJ (245kcal)	710 kJ (172 kcal)	9%
Fett   matières grasses   grassi davon gesättigte Fettsäuren   dont acides gras saturés   di cui acidi grassi saturi	16 g 6 g	11 g 4 g	16% 20%
Kohlenhydrate   glucides   carboidrati davon Zucker   dont sucres   di cui zuc	20 g 2,5 g	14 g 2 g	5% 2%
Ballaststoffe   fibres alimentaires   fibre alimentari	1,5 g	1 g	
Eiweiss   protéines   proteine	4,5 g	3 g	6%
Salz   sel   sale	1,2 g	0,8 g	13%

**Nährwertangaben pro 100g**

Nährwertangaben pro 100g (oder 100ml) werden auf praktisch allen Produkten angegeben. Sie geben Auskunft über den Gehalt an Energie (in kJ und kcal), Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Ballaststoffen, Eiweiss und Salz **pro 100g** (oder 100ml) des Produktes.

Gewürze, Kräuter, Würze, Kochsalz, Essig, Kaffee, Tee, Kräutertee und Mineralwasser tragen keine Nährwertangaben, da sie nur sehr geringe Mengen an Energie und Nährstoffen liefern.

zu ...

## Was wir heute tun.



**Wir versprechen Liebe, ab 2019 über 150 Produkte mit weniger Zucker, Salz und Fett, aber mehr Nahrungsfasern herzustellen.**

[Zum Versprechen](#)

## Unsere Versprechen



[Erfahren Sie mehr](#)

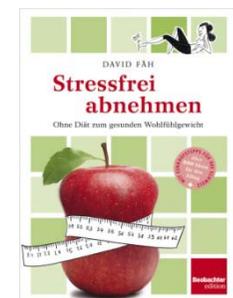
## Gesunde Ernährung





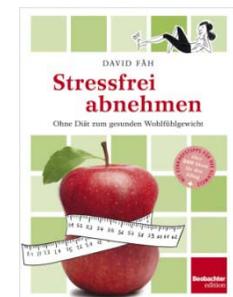


David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



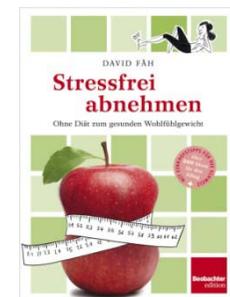
# Einkaufen mit Köpfchen

- Ohne Hunger einkaufen
- Plan
- „Gefahrenzonen“ umfahren, Kasse
- Regal: Unten/Oben besser als Mitte
- Vorsicht: Aktionen, Multipackungen
- Mit dem Velo einkaufen
- Korb statt Wagen

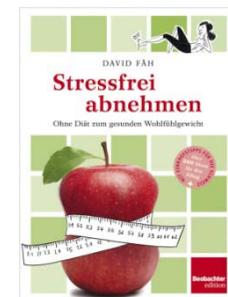


# Inhalt

1. Muss ich abnehmen?
2. Der richtige Einstieg
3. Lebensmittel und Nährstoffe
4. Einkaufen
- 5. Zubereiten** 
6. Mein Umfeld
7. Hinsetzen und geniessen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Innerer Schweinehund
11. Gewicht managen

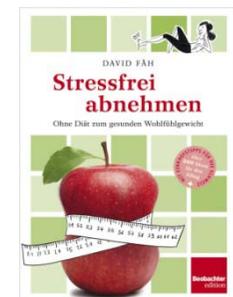


# 5. Zubereiten



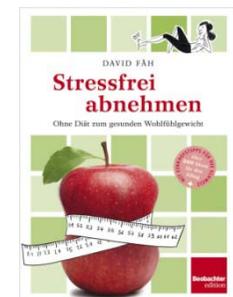
# 5. Zubereiten

- Kochrezepte modifizieren
  - Weniger Fett und Zucker als vorgesehen
  - Kalorienarme Alternativen: Halbrahm/Magerquark statt Vollrahm
  - Rezepte sind Inspiration, keine „Gebote“
  - Weniger lange kochen (z.B. Al dente)
  - Vollkornvarianten bevorzugen
  - Gut mit frischen Kräutern und Gewürzen geschmacklich bereichern
  - Steamen statt braten
  - Küchenpapier verwenden



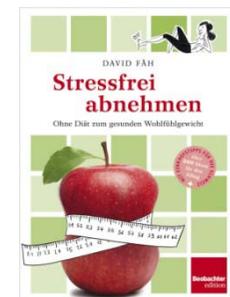
# Ungünstige Convenience

- Pommes, Puffer und andere frittierte Kartoffelprodukte
- Fischstäbchen und andere panierte Produkte
- Fertigteigwaren mit kalorienreichen Füllungen oder Saucen
- die meisten fixfertigen Komplettmenüs
- viele gratinierte und Auflauf-Menüs
- Pizzas mit dickem Teig, fettem Käse- und Wurstbelag
- Gemüsemischungen mit Salz und Fertigsauce
- Fertigsuppen, fertige Salatdressings
- Fertig-Pastasaucen: Pesto, Carbonara, Bolognese



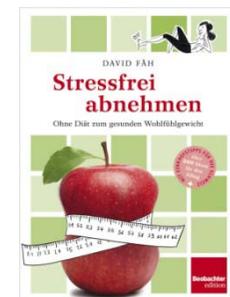
# Eine Überlegung wert

- tiefgekühlte Gemüse-Fertigmischungen ohne Zusätze
- grober Tiefkühlspinat ohne Rahm und Salz
- gefrorene oder getrocknete Kräuter und Pilze
- tiefgefrorene Früchte ohne Zuckerzusatz
- Fisch/Meeresfrüchte aus der Tiefkühltruhe, ohne Zusätze
- ungezuckerte Fruchtmischungen aus der Dose
- ungesalzene Linsen, Bohnen, Kichererbsen aus der Dose
- Fertigrösti mit niedrigem Fettgehalt, Kartoffelstock-Flocken
- Fruchtsorbet mit niedrigem Zuckergehalt
- Gemüsebouillons, Pasta-Tomatenkonserve- oder -Fertigsauce, Tomatenpüree



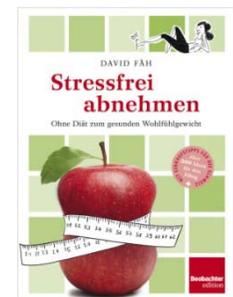
# Inhalt

1. Muss ich abnehmen?
2. Der richtige Einstieg
3. Lebensmittel und Nährstoffe
4. Einkaufen
5. Zubereiten
- 6. Mein Umfeld** 
7. Hinsetzen und geniessen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Innerer Schweinehund
11. Gewicht managen



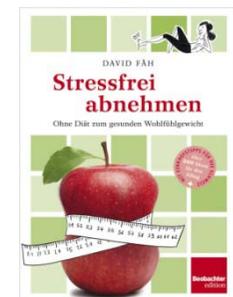


David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



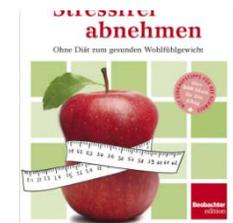
# 6. Mein Umfeld

- Zuhause Tabuzonen fürs Essen definieren
  - Stube, Arbeitszimmer, Schlafzimmer
  - Snacks, kalorienhaltige Getränke nicht rumstehen haben
  - Tellerservice
- Kühlschrank und Tiefkühler richtig füllen
  - Richtige Produkte im Tiefkühler
  - Kühlschrank: Schlankes auf Augenhöhe



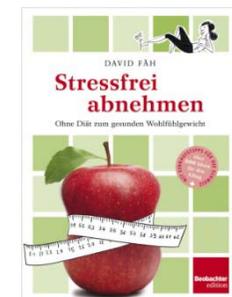


David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



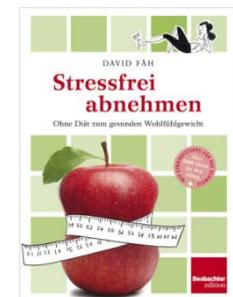
# Inhalt

1. Muss ich abnehmen?
2. Der richtige Einstieg
3. Lebensmittel und Nährstoffe
4. Einkaufen
5. Zubereiten
6. Mein Umfeld
- 7. Hinsetzen und geniessen**
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Innerer Schweinehund
11. Gewicht managen



# 7. Hinsetzen und geniessen

- Drosseln Sie Ihr Esstempo
  - Mit Besteck essen, nicht mit den Händen
  - Kein weiches, pampiges Essen
  - Kleine Bissen, Runterschlucken vor dem nächsten Bissen, vorher >15 Mal Kauen
  - In Gemeinschaft essen
  - nicht gleichzeitig Fernseher oder vor dem Computer sitzen
  - Kleines Besteck, Gabel statt Löffel





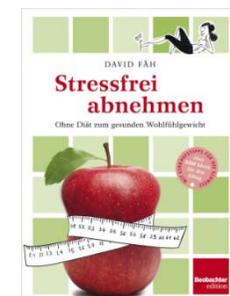
David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



## BIN ICH EIN FALL FÜR DIE FAST-FOOD-POLIZEI?

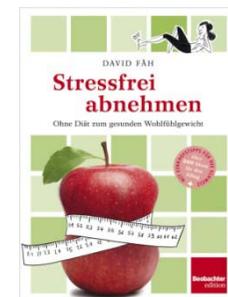
Schnellesser legen meist schon ein Leben lang ein hohes Tempo vor. Deshalb tritt dieses problematische Essverhalten oft nicht ins Bewusstsein. Füllen Sie den kurzen Test aus, um zu erkennen, ob Sie ein Kandidat für die kulinarische Radarfalle sind.

	Trifft (meist) zu	Trifft teilwei- se zu	Trifft (meist) nicht zu	Meine Punkt- zahl
Ich esse sehr schnell während meiner Mahlzeit.	2	1	0	
Beim Essen nehme ich mir Zeit.	0	1	2	
Oft bin ich der/die Erste, der/die mit dem Essen fertig ist.	2	1	0	
Ich esse schneller als andere.	2	1	0	
Ich nehme mir Zeit, das Essen zu geniessen.	0	1	2	
Ich habe mir schon vorgenommen, langsamer zu essen.	2	1	0	
Meistens esse ich in Eile.	2	1	0	
Ich kaue das Essen richtig gut, bevor ich es schlucke.	0	1	2	
Ich nehme grössere Bissen als andere.	2	1	0	
Die ersten Bissen esse ich hastig.	2	1	0	
Wenn ich mal mit Essen angefangen habe, esse ich immer schneller.	2	1	0	
Ich habe öfters Mühe, mein Esstempo zu bremsen.	2	1	0	
Ich esse oft in Gemeinschaft und tausche mich aus.	0	1	2	
Mein Löffel/meine Gabel ist jeweils voll beladen.	2	1	0	
Ich esse oft mit den Händen.	2	1	0	
Total				



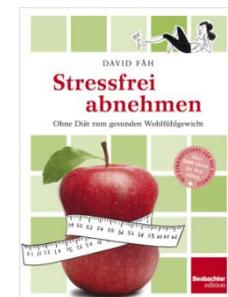
# Inhalt

1. Muss ich abnehmen?
2. Der richtige Einstieg
3. Lebensmittel und Nährstoffe
4. Einkaufen
5. Zubereiten
6. Mein Umfeld
7. Hinsetzen und geniessen
- 8. Kalorienverbrauch im Alltag**
9. Fitness in der Freizeit
10. Innerer Schweinehund
11. Gewicht managen



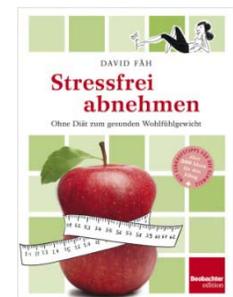
# 8. Kalorienverbrauch im Alltag

- Kommen Sie Ihren Bewegungsräubern auf die Schliche
  - elektrische Raffeln, Hobel, Mixer, Dosenöffner, Saftpressen, Akkuschauber, Fensterputzer
  - automatischen Rollläden, Storen, Garagentor,
  - Rasenmäher und –trimmer, Laubbläser, Hochdruckreiniger
  - Roboter-Staubsauger
  - Vollautomatische Autowaschanlage



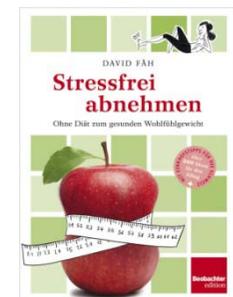


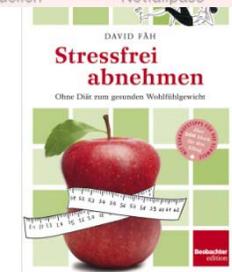
David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



# Von A nach B bewegen

- Arbeitsweg: zu Fuss oder mit dem Velo
- Öffentlicher Verkehr: besser als Auto oder Töff(li).
- Auto „ungünstiger“ parkieren, Rest zu Fuss
- Trams/Bus: eine Station früher aussteigen, nicht warten
- Längeres Sitzen unterbrechen
- Im ÖV oder bei Telefonaten stehen
- Beim Zähneputzen / in Warteschlange Kniebeugen
- Treppe anstelle von Rolltreppe oder Lift

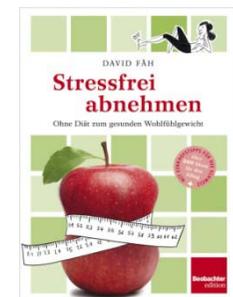




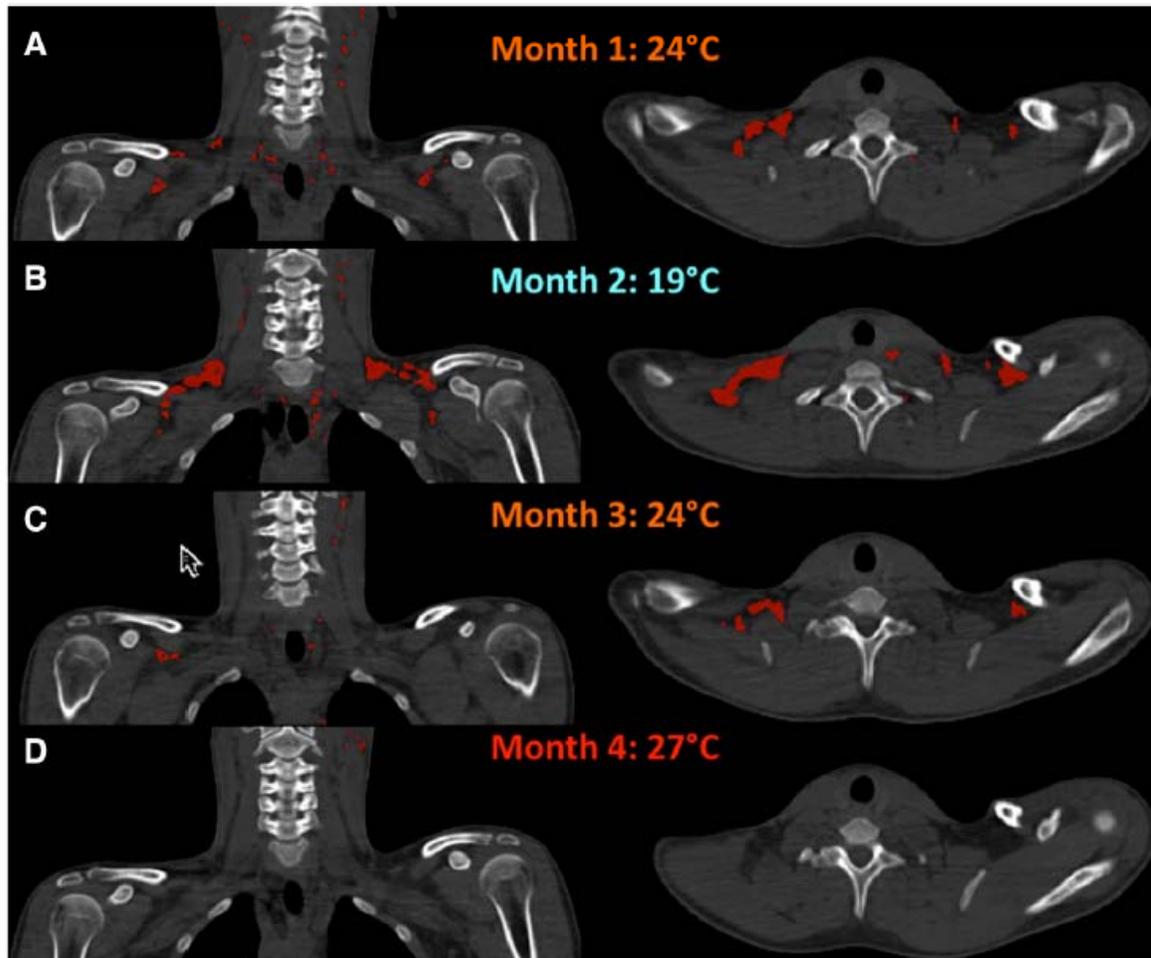
David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015

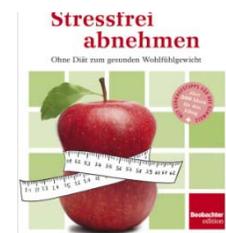
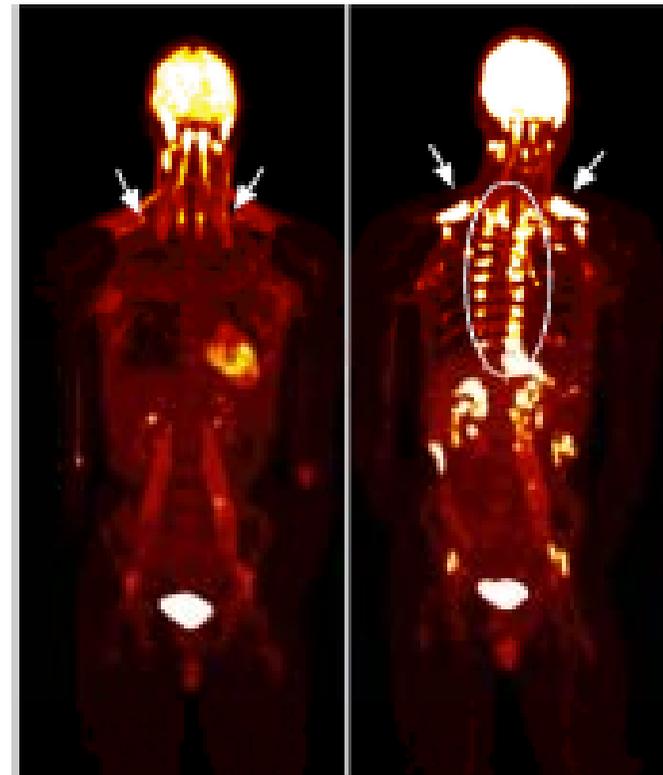


# Braunes Fett

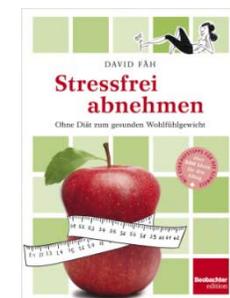
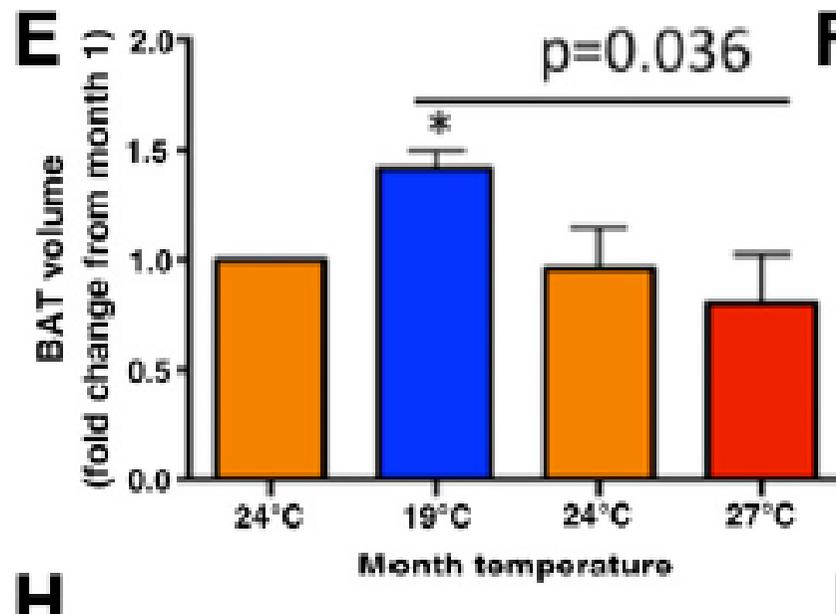


Pre-acclimation

Post-acclimation

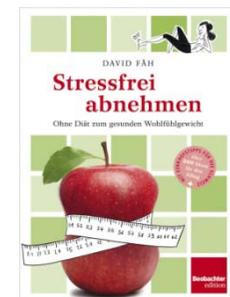


# Braunes Fett und Raumtemperatur



# Inhalt

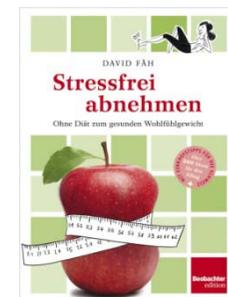
1. Muss ich abnehmen?
2. Der richtige Einstieg
3. Lebensmittel und Nährstoffe
4. Einkaufen
5. Zubereiten
6. Mein Umfeld
7. Hinsetzen und geniessen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
- 9. Fitness in der Freizeit**
10. Innerer Schweinehund
11. Gewicht managen



# 9. Fitness in der Freizeit

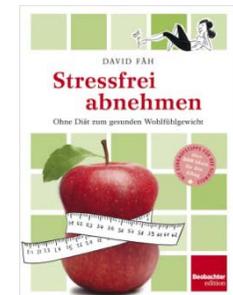
Ideal für die Gewichtskontrolle	Auch gut, aber nicht erste Wahl für den Einstieg
<ul style="list-style-type: none"><li>•Radfahren</li><li>•zügiges Gehen oder Walken</li><li>•Wandern (mit vollem Rucksack)</li><li>•Turnen oder Tanzen</li><li>•Treppensteigen/Crosstrainern</li><li>•lockeres Joggen</li><li>•Inline-Skaten/Langlaufen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Squash, Tennis</li><li>•Fussball</li><li>•Handball</li><li>•Volleyball</li><li>•Leichtathletik</li><li>•Sprinten</li><li>•Alpin-Skifahren</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>•Schwimmen</li><li>•Boden- und Wassergymnastik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Schlittschuhfahren/Eishockey</li><li>•Curling</li></ul>

**Sport muss Spass machen!**



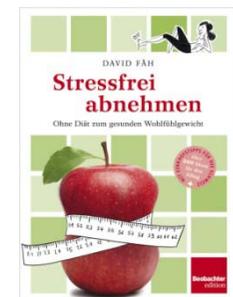
# 9. Fitness in der Freizeit

- Erhöhen Sie das „Return on Investment“ von körperlicher Aktivität
  - Fitness vor dem Frühstück
  - Nach dem Sport nicht gleich Kalorien nachfüllen
  - Leichtes Abendessen
  - Sportlergetränke meist unnötig
  - Untergrund (Sand/Schnee)
  - Gefälle nutzen (auch bergab)



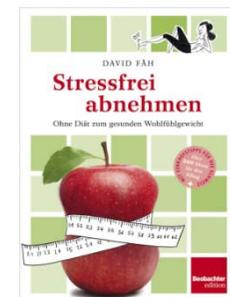


David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015

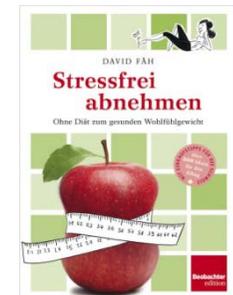


# Inhalt

1. Muss ich abnehmen?
2. Der richtige Einstieg
3. Lebensmittel und Nährstoffe
4. Einkaufen
5. Zubereiten
6. Mein Umfeld
7. Hinsetzen und geniessen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
- 10. Innerer Schweinehund**
11. Gewicht managen



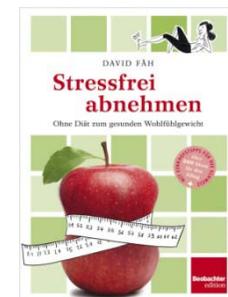
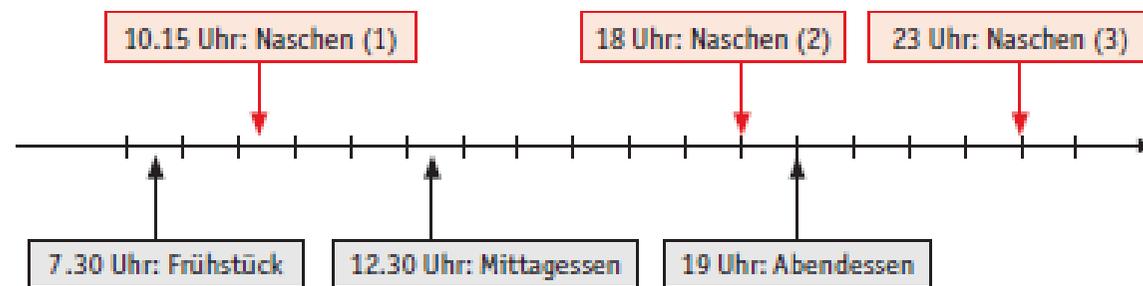
# 10. Innerer Schweinehund



# 10. Innerer Schweinehund

- Vermeiden Sie Snacks zwischendurch
  - Langeweile, emotionales Essen: kalorienfreie Alternativen
  - Mahlzeiterhythmus:

ZEITSTRAHL HILFT, NASCHEN ZU VERMEIDEN

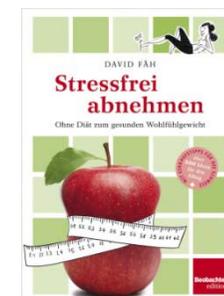


**ESSEN IST NICHT GLEICH ESSEN. WAS EINE MAHLZEIT VON NASCHEN UNTERSCHIEDET**

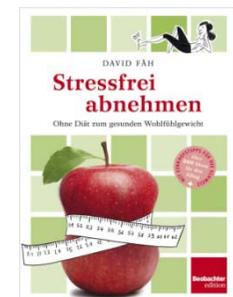
	<b>Mahlzeit</b>	<b>unkontrolliertes Naschen</b>
Auslöser	Hunger	Appetit, Emotionen, Gewohnheit, Stress
Zeitpunkt	fix	zufällig
Muster	regelmässig	unregelmässig
Zeit zwischen Mahlzeiten	vier bis fünf Stunden	variabel, aber häufig kurz
Dauer	15 bis 30 Minuten	Sekunden oder Minuten
Ort	Küche, Esszimmer	irgendwo
Essgeschwindigkeit	langsam (idealerweise)	oft schnell
Position	am Esstisch sitzend	oft stehend, laufend oder liegend
Umfeld	in Gesellschaft	meist alleine
Art und Weise	mit Messer und Gabel	mit den Händen
Beschäftigung nebenbei	keine	meist viele (Essen ist Nebensache)
Inhalt	ausgewogen, zubereitet, komplett	verarbeitet, einseitig (fett und süss) und schnell verfügbar (nicht gekocht)
Begrenzung	definierter Anfang, klares Ende	ohne klare Begrenzung
Reihenfolge	Salat – (Suppe) – Hauptmahlzeit – (Dessert)	keine, alles durcheinander
Ende	durch Sättigung	wenn Appetit gestillt, Bedürfnis befriedigt oder undefiniert
Gefühl danach	Zufriedenheit	Völlegefühl, Unwohlsein, Gewissensbisse

Stressfrei Abnehmen, Beobachter Edition, 2015

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015

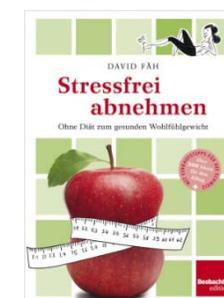


# Immer schön brav....



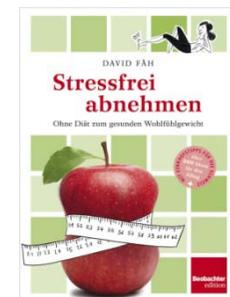
WIE STARK IST IHR ESSVERHALTEN IN DER KINDHEIT VERWURZELT?		
In meiner Kindheit...	Trifft (eher) zu	Trifft (eher) nicht zu
... wurde ich dazu angehalten, tüchtig zu essen, um gross und stark zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... wurde gegessen, was auf den Tisch kam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... bezeichnete man mich als verwöhntes Kind, wenn ich mal etwas nicht essen wollte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... herrschte grosse Freude, wenn ich etwas gegessen hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... war ich nur dann ein braves Mädchen/ein braver Junge, wenn ich aufgegessen hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... bekam ich etwas Süsses, wenn ich traurig war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... assen wir oft zusammen vor dem Fernseher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... durfte der Teller nur leer auf dem Esstisch zurückgelassen werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ass und trank häufig jeder für sich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... musste ich mich öfters selber ums Essen kümmern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... bekam ich Geld statt ein Pausenbrot für die Schule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... waren Süssgetränke an der Tagesordnung und auf dem Esstisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gab es schlechte Stimmung, wenn ich etwas nicht essen mochte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... wurde ich auch zwischendurch mit Essen versorgt, unabhängig davon, ob ich Hunger hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... bekam ich automatisch Nachschlag, auch wenn ich nicht darum bat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... stand regelmässig ein Topf oder eine Form mit Essen auf dem Esstisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gab es fast in jedem Zimmer irgendwo Snacks und Süssigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kannten wir keine festen Regeln, was Zeitpunkt und Dauer einer Mahlzeit anbelangte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... lief fast ständig irgendwo ein Fernseher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... wurde nur wenig gekocht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dauerten die Mahlzeiten höchstens 15 Minuten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... war Reden beim Essen unüblich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gab es meist Café complet (siehe Kapitel 7) zum Znacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total		

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



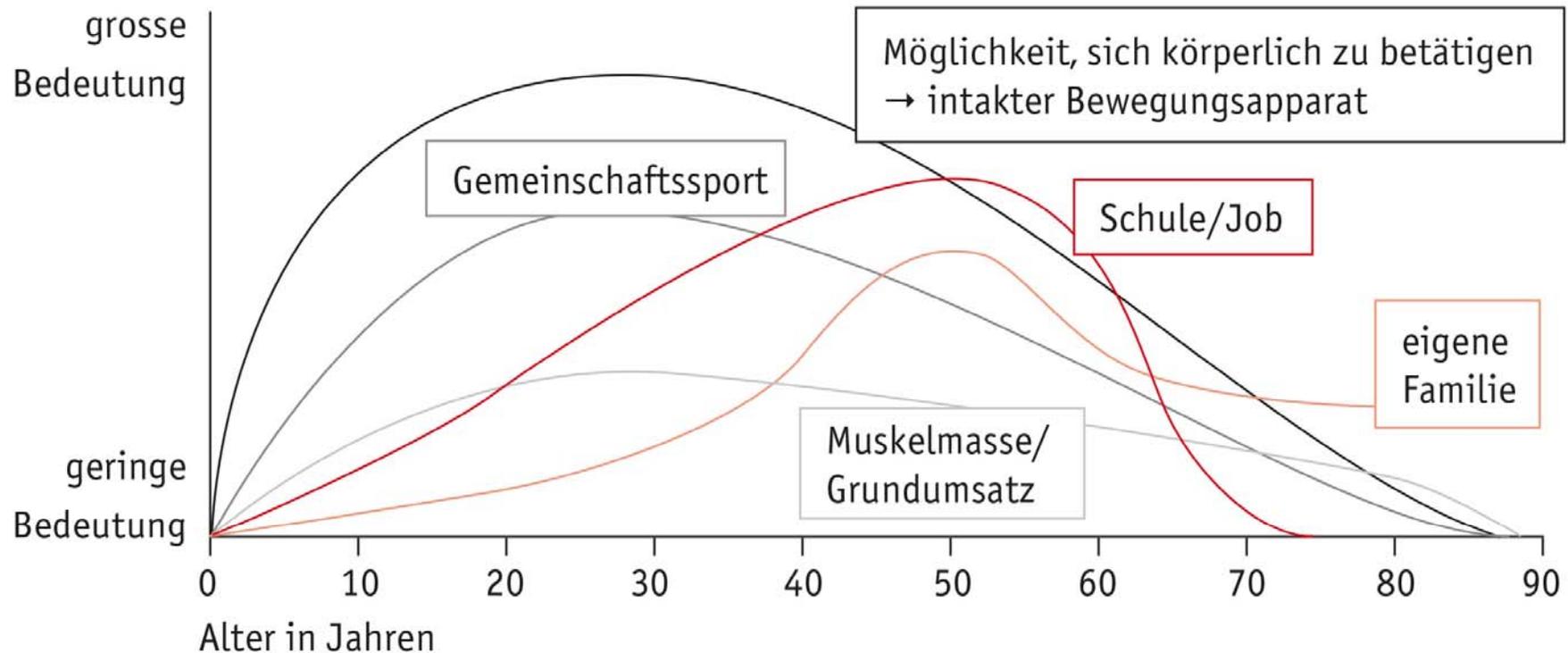
# Inhalt

1. Muss ich abnehmen?
2. Der richtige Einstieg
3. Lebensmittel und Nährstoffe
4. Einkaufen
5. Zubereiten
6. Mein Umfeld
7. Hinsetzen und geniessen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Innerer Schweinehund
11. **Gewicht managen** 



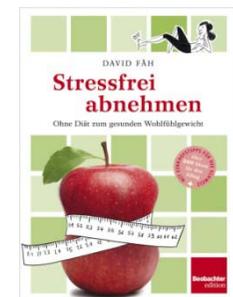
# 11. Gewicht managen

## LEBENSUMSTÄNDE, DIE INS GEWICHT FALLEN



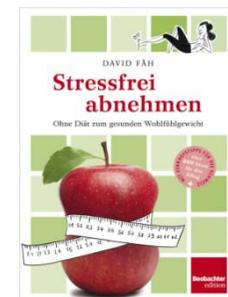
# Erhöhtes Risiko zuzunehmen, bei Veränderungen...

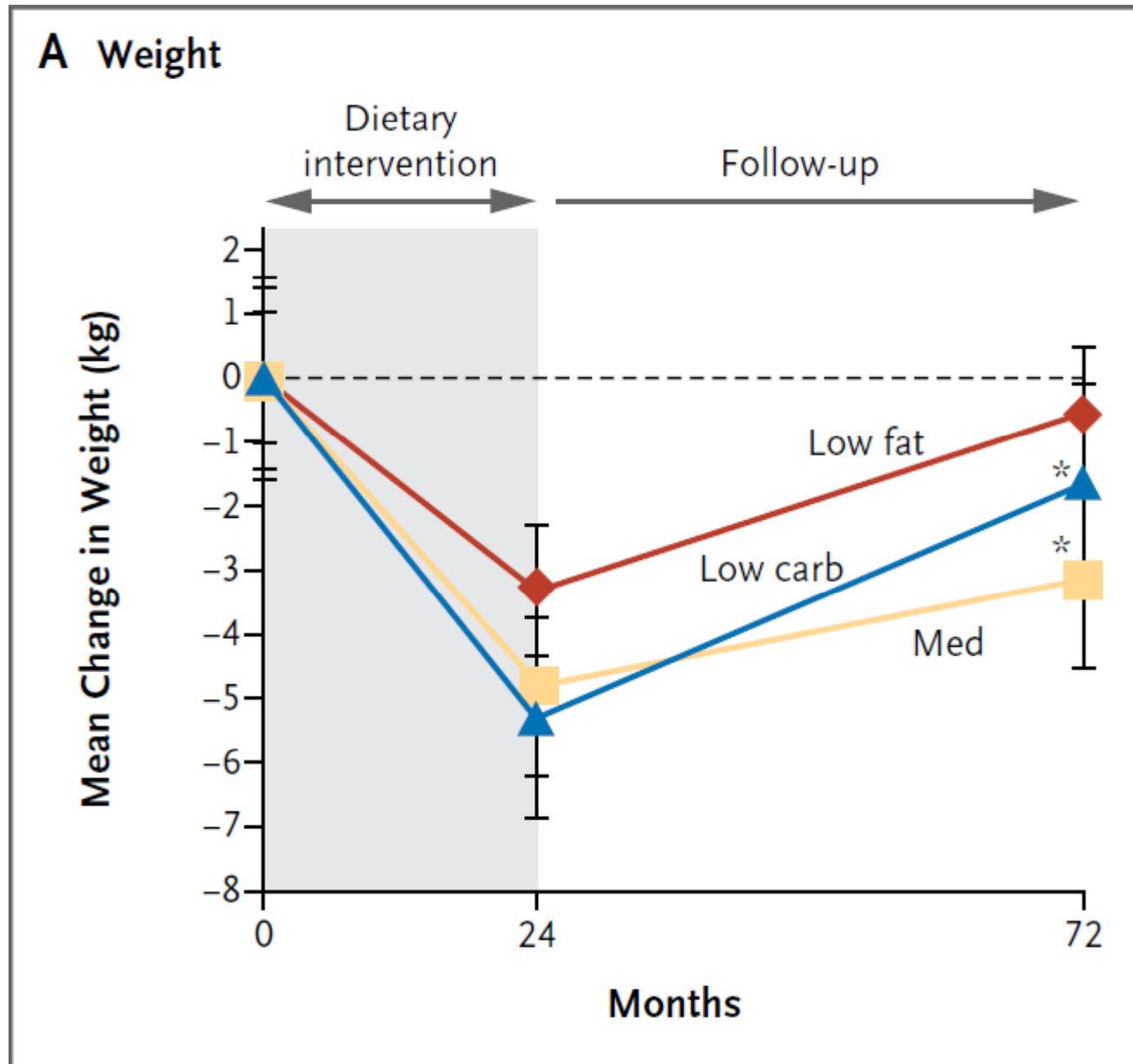
- **...im Beziehungsleben:** neue Partnerschaft, Kinder, Verlust oder Trennung, Umzug
- **...der Biologie:** Pubertät, Schwangerschaft, Menopause
- **...im Lebensstil:** Aufhören mit Rauchen, Sport / Training, Diäten, Ferien / Feiertage
- **...im Beruf / Ausbildung:** Beginn, Wechsel, Ruhestand, Arbeitslosigkeit, Stress, Mobbing, Schichtarbeit
- **...der Gesundheit:** Trauma-, Angst-, depressive Störung. Ess- oder Schlafstörung. Unfälle, Medikamente, Hormonstörungen, Erkrankungen des Bewegungsapparats



# 11. Gewicht managen

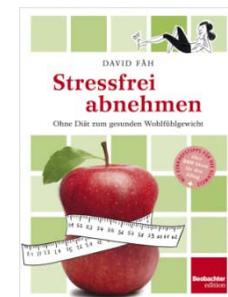
- Intermittierendes Fasten
  - Früher Znacht essen
  - Dinner Cancelling
  - Später Zmorge essen
  - Kalorienfreie /-arme Zwischenmahlzeiten
  - Ungesüsste, kalorienfreie Getränke
  - Nur zwei Mahlzeiten Samstag / Sonntag
  - Schontag(e) über Feiertage





N Engl J Med 2012; 367:1373-1374

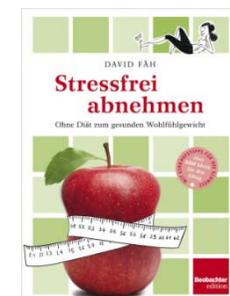
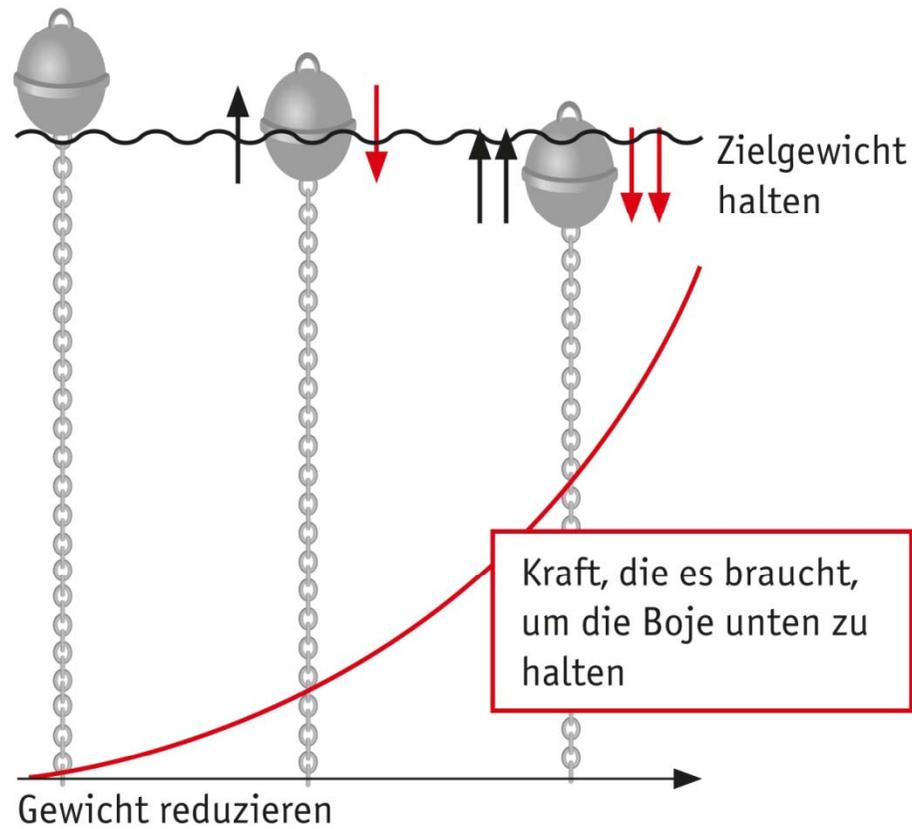
David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



---

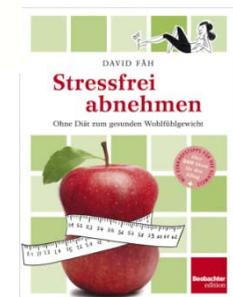
## Abnehmen:

Ausgangs-    mittleres    niedriges  
lage            Zielgewicht    Zielgewicht



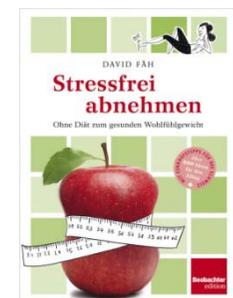


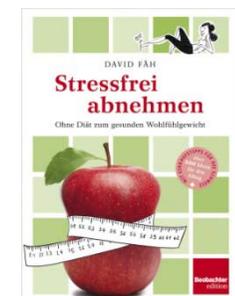
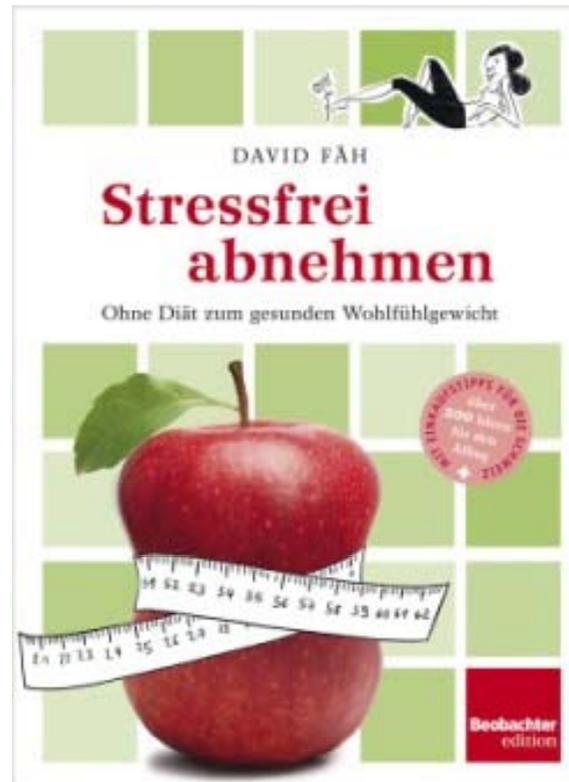
David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015





David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015

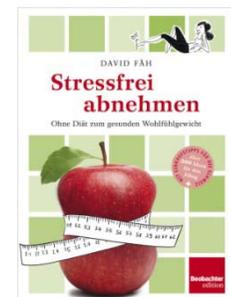




David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015

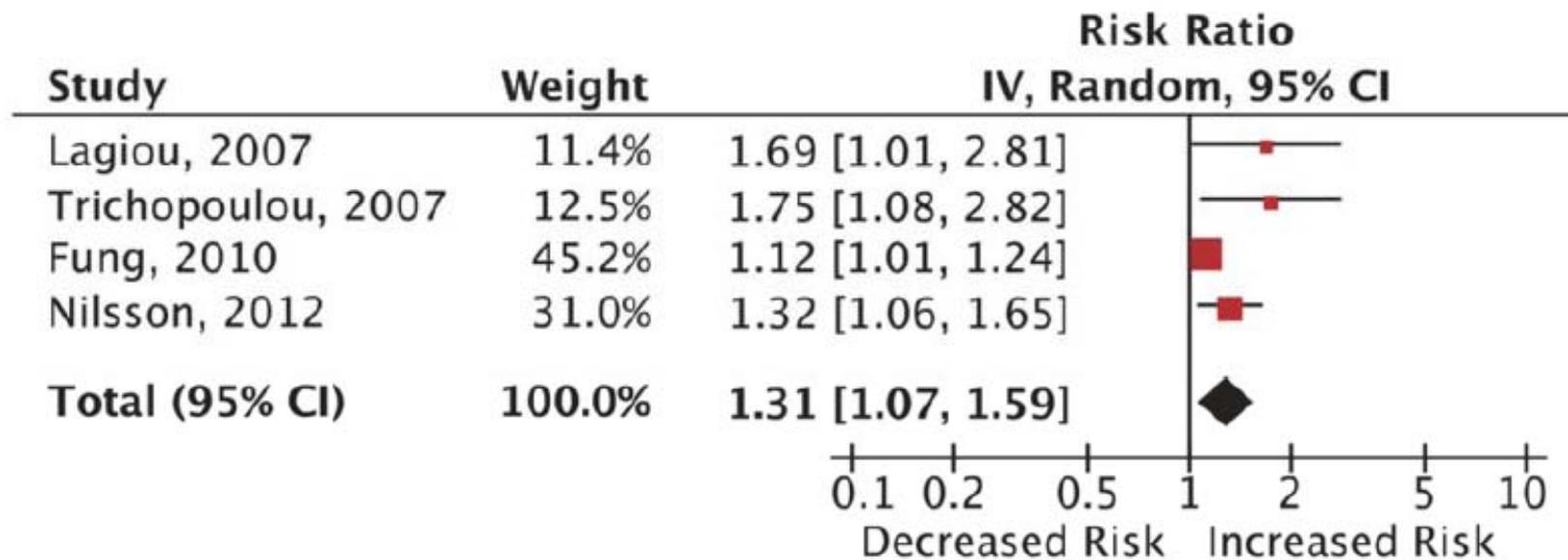
# Zusatzinfo

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



# Low-carb und Sterberisiko\*

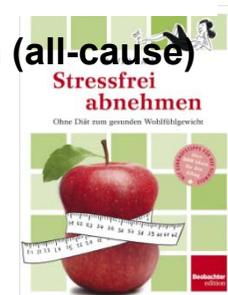
(A) Low-carbohydrate score



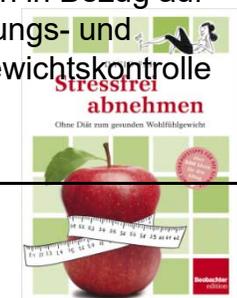
\*alle Ursachen (all-cause)

Noto et al. PLoS One. 2013;8(1):e55030

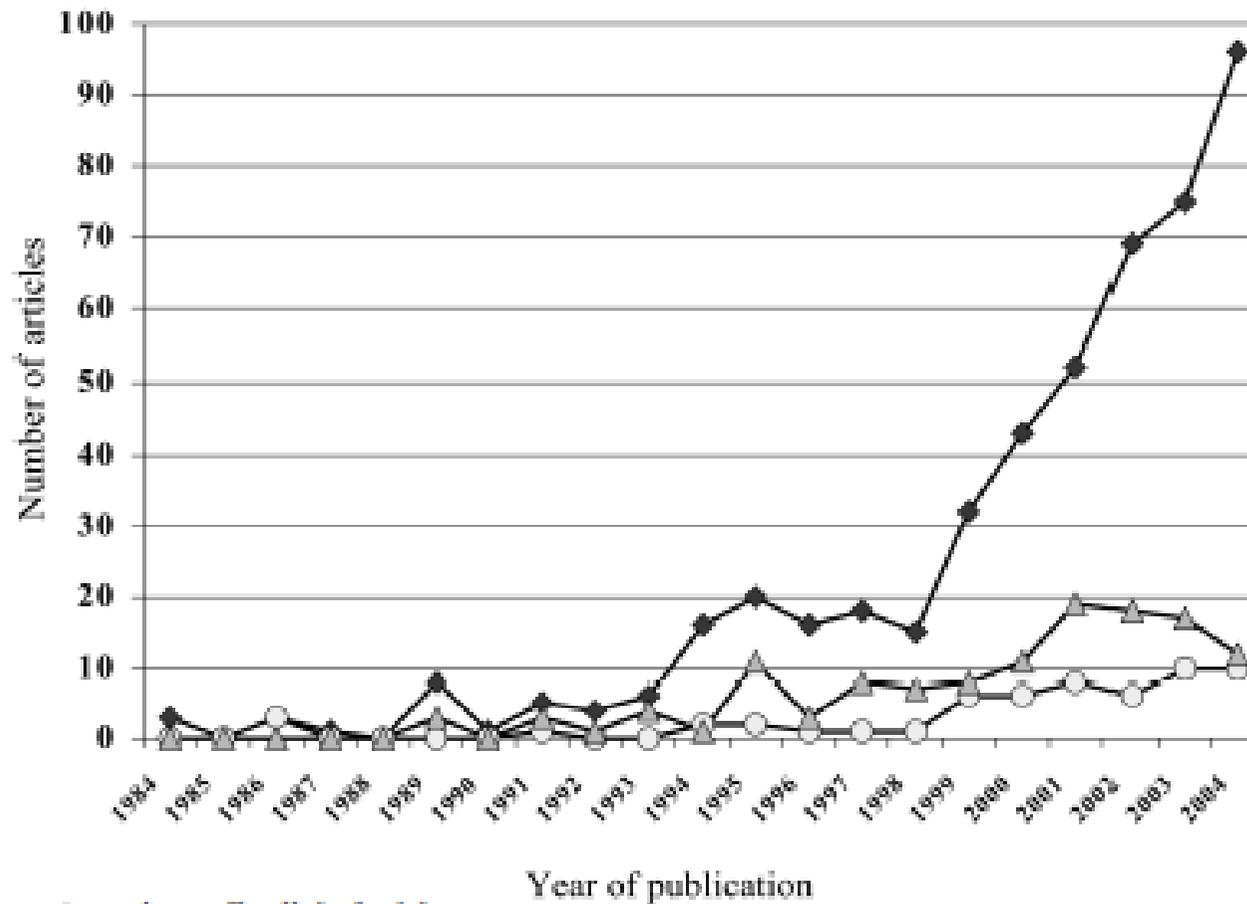
David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



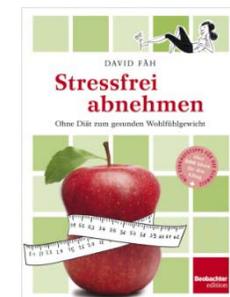
Kriterium	Low-Carb	Low-Fat	Mediterran
Kurzbeschreibung	Weitgehender Verzicht auf Lebensmittel, die Kohlenhydrate enthalten	Fettarme Ernährung durch Konsum von fettarmen oder fettreduzierten Lebensmittel. Sparsamer Einsatz von Fett/Öl bei der Zubereitung	Täglich reichlich Obst, Nüsse und Gemüse, gelegentlich Fisch und Geflügel. Olivenöl als Hauptfettquelle; Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, wenig Süssigkeiten, regelmässig, aber mässig Wein.
Gesundheit	Blutzucker- und Fettwerte, sowie das Insulin verbessern sich meist	Kaum Verbesserung der Blutwerte	Überzeugende Evidenz dafür, dass Risikofaktoren verbessert, sowie Erkrankungs- und Sterberisiko verringert werden
Gesundheits-Risiken	Vor allem, wer auf zu viel rotes Fleisch setzt, erhöht sein Risiko für Krebs oder Herzinfarkt	Verschlechterung der Blutfettwerte, abhängig vom Kohlenhydratanteil	Keine bekannt
Gewichtskontrolle	Anfänglich rascher Gewichtsverlust, grosses Jojo-Risiko	Mässiger Gewichtsverlust, kleineres Jojo-Risiko	Gut erforscht. Mässige, dafür nachhaltige Gewichtsreduktion
Nachhaltigkeit	Mässig nachhaltig, da recht stark einschränkend	Wenig nachhaltig en Einfluss auf Körpergewicht	Wirksamkeit über eine Dauer von 6 Jahren erwiesen
Genuss	Je nach Präferenz deutlich eingeschränkt	Eingeschränkt	Genuss ist ein wichtiger Aspekt und wird nicht vernachlässigt
Verzicht	Früchte, Pasta, Pizza, Brot, Kartoffeln, etc.	Fetteiche Lebensmittel wie Käse, Butter, Nüsse, Wurst und andere fettreiche Fleischprodukte. Öl und Fett bei der Zubereitung	Nichts ist grundsätzlich verboten. Süssigkeiten, Butter und Rahm nicht täglich. Rotes Fleisch und Wurstwaren max. 2-3 Mal pro Woche.
Evidenz	Mässig. Studien zeigen, dass sich Risikofaktoren zwar verbessern. Wer die Diät aber jahrelang konsequent einhält, erhöht wahrscheinlich sein Erkrankungsrisiko	Mässig. Evidenz dafür, dass sich die Risikofaktoren nur geringfügig verbessern. Erkrankungs- und Sterberisiko werden wahrscheinlich nicht beeinflusst.	Zahlreiche, aussagekräftige Studien (auch RCTs) zum Nutzen in Bezug auf Risikofaktoren, Erkrankungs- und Sterberisiken und zu Gewichtskontrolle



# Publikationen zur mediterranen Ernährung

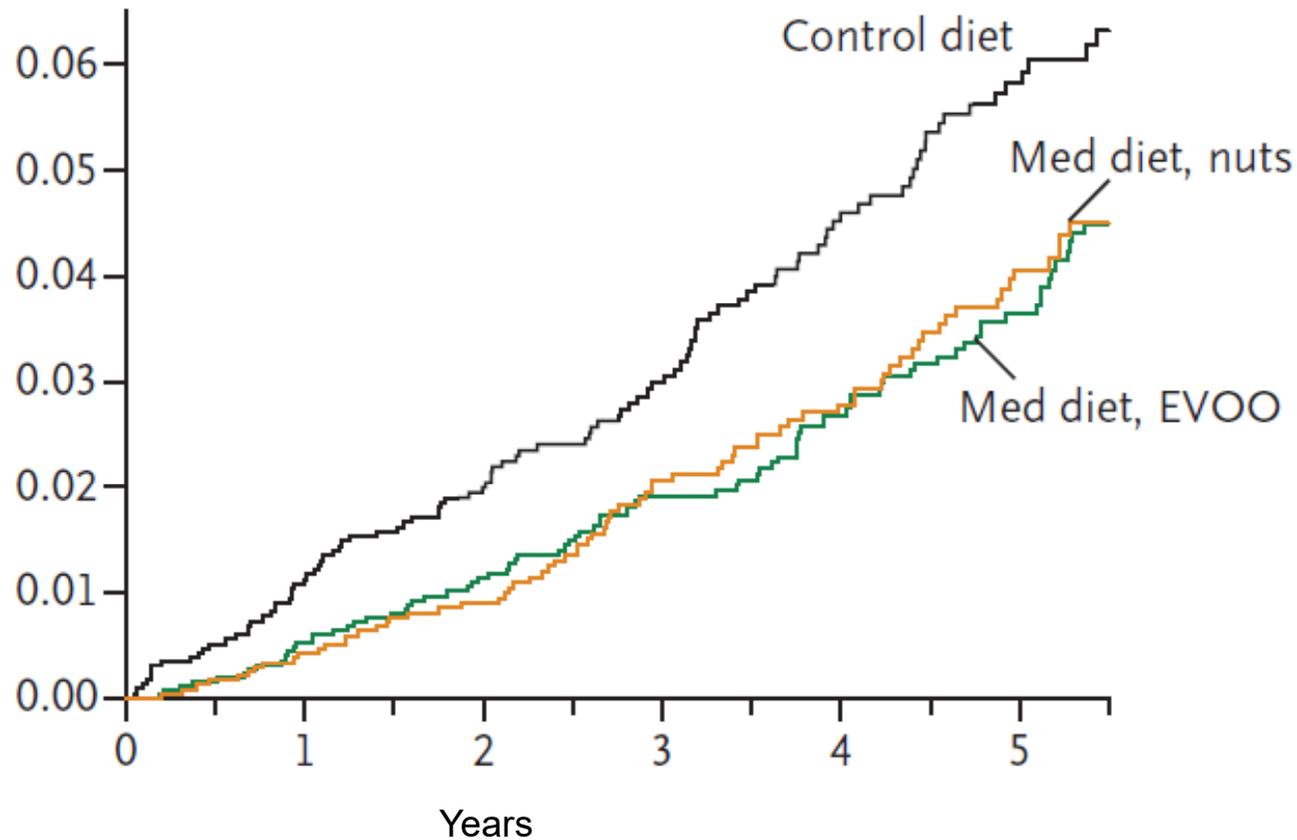


◆, Publications; △, reviews; ○, clinical trials.



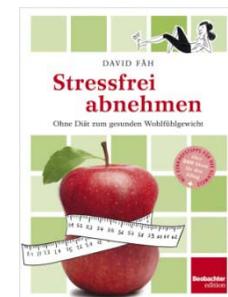
# PREDIMED Studie: CVD

Herz-Kreislauf-Inzidenz (acute myocardial infarction, stroke, or death from cardiovascular causes)



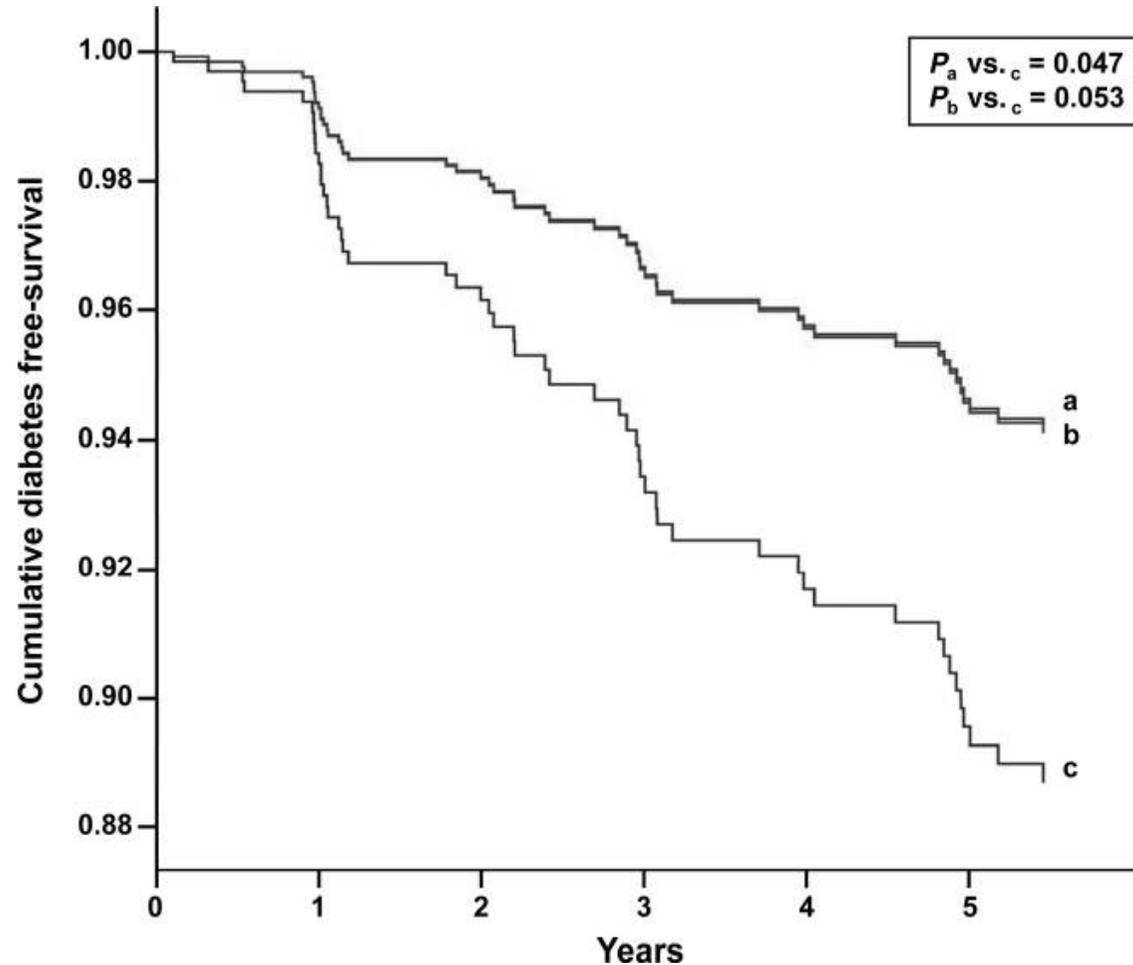
N Engl J Med 2013; 368:1279-1290

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



# PREDIMED Studie: DM2

## Diabetes-Inzidenz



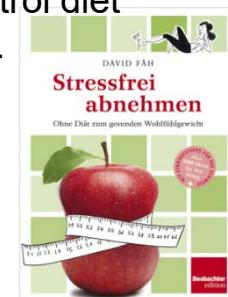
a, MedDiet and virgin olive oil group;

b, MedDiet and nuts group;

c, control diet group.

Diabetes Care. 2011 Jan;34(1):14-9

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015

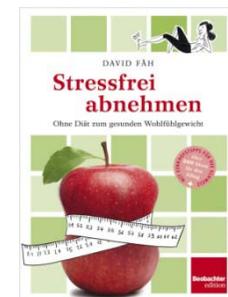


# Weitere Zusammenhänge

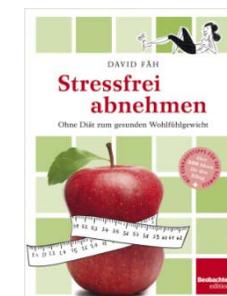
- Mediterrane Ernährungsweise...
  - ...verbessert Denk & Gedächtnisleistung
  - ...senkt Depressions-Risiko bei Diabetikern
  - ...verringert Vorhofflimmern
  - ...verbessert Nierenfunktion
  - ...beugt metabolischem Syndrom vor
  - ...verringert Risiko für rheumatische Arthritis
  - ...senkt Risiko für gewisse Krebsarten

J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2013 Dec;84(12):1318-25; BMC Med. 2013 Sep 20;11:208; Circulation. 2014 Jul 1;130(1):18-26; Nutr Rev. 2006 Feb;64(2 Pt 2):S27-47.; Maturitas. 2010 Feb;65(2):122-30

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015



Verpackungsangaben		Erklärung
<b>Nährwerte</b>	<b>100 g enthalten</b>	Die Nährwertangaben beziehen sich immer auf 100 Gramm des betreffenden Lebensmittels.
Energiewert	1890 kJ (452 kcal)	100 Gramm dieses Lebensmittels enthalten 1890 Kilojoule oder 452 Kilokalorien. Eine Kalorie entspricht etwa 4.2 Kilojoule. Diese gesamte Energiemenge setzt sich aus dem Kaloriengehalt von Eiweissen, Kohlenhydraten und Fetten zusammen.
Eiweiss	15 g	15 Gramm (von 100 Gramm) dieses Lebensmittels bestehen aus Eiweiss. Ein Gramm Eiweiss enthält etwa 4 Kalorien; rund 60 Kalorien pro 100 Gramm (15 Gramm x 4 Kalorien) kommen also von den Eiweissen. Das entspricht rund 13 Prozent der Gesamtenergie von 452 Kalorien.
Kohlenhydrate	57 g	57 Gramm (von 100 Gramm) dieses Lebensmittels bestehen aus Kohlenhydraten (Zuckern). Ein Gramm Kohlenhydrate enthält etwa 4 Kalorien; rund 228 Kalorien pro 100 Gramm (57 Gramm x 4 Kalorien) kommen also von den Kohlenhydraten. Das entspricht etwa 51 Prozent der Gesamtenergie von 452 Kalorien. Bei manchen Lebensmitteln, etwa Frühstücksflocken, wird die Menge an zugefügtem Zucker separat aufgelistet.
Fett	18 g	18 Gramm (von 100 Gramm) dieses Lebensmittels bestehen aus Fett. Ein Gramm Fett enthält etwa 9 Kalorien; rund 162 Kalorien pro 100 Gramm kommen also von den Fetten. Das entspricht ca. 36 Prozent der Gesamtenergie von 452 Kalorien.
Nahrungsfasern	6 g	6 Gramm (von 100 Gramm) dieses Lebensmittels bestehen aus Nahrungsfasern (Ballaststoffen). Ballaststoffe enthalten kaum verwertbare Kalorien.
Die fehlenden 4 Gramm Gewicht bestehen aus Wasser.		



# 3. Einkaufen

- Bleiben Sie bei Light-Produkten kritisch

## LEICHTE PRODUKTE, DIE DIE BEZEICHNUNG «LIGHT» NICHT NÖTIG HABEN

Manche Lebensmittel, die eine günstige Zusammensetzung haben, können beim Abnehmen helfen – obwohl oder vielleicht gerade weil sie nicht unter der Bezeichnung «light» laufen. Dazu gehören neben natürlicherweise kalorienarmen Lebensmitteln auch spezielle Produkte für Diabetiker oder für Kinder. Beispiele für Leichtes:

- Hahnenwasser
- Hüttenkäse, Magerquark
- Tomatenmark aus der Tube
- Fertigsauerkraut
- Randen
- Maroni
- Bündnerfleisch
- Thunfisch (Wasserkonserve)
- Bohnen-/Linsenkonserven; Kichererbsen, Tomaten und Pilze in Konserven
- Kräuter-/Stevia-Pflanzen für den Balkon
- Spezialprodukte für Kinder:
  - mundgerechte Gemüse- oder Früchtesnacks
  - Reis-/Getreidewaffeln, Riegel oder Fertigmüesli
  - Pasta mit einem hohen Gemüseanteil
  - Apfelmus
  - zuckerarmes Ketchup
- Konfi oder Schoggi für Diabetiker (auf die Zusammensetzung achten)

Stressfrei Abnehmen, Beobachter Edition, 2015

David Fäh: SAPS-Tag 2015, stressfrei abnehmen, 12.09.2015

