

Onkologische Pflege – Fortgeschrittene Praxis

Leichter leben lernen

mit Freude und Genuss

David Fäh

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



**Universität
Zürich**^{UZH}

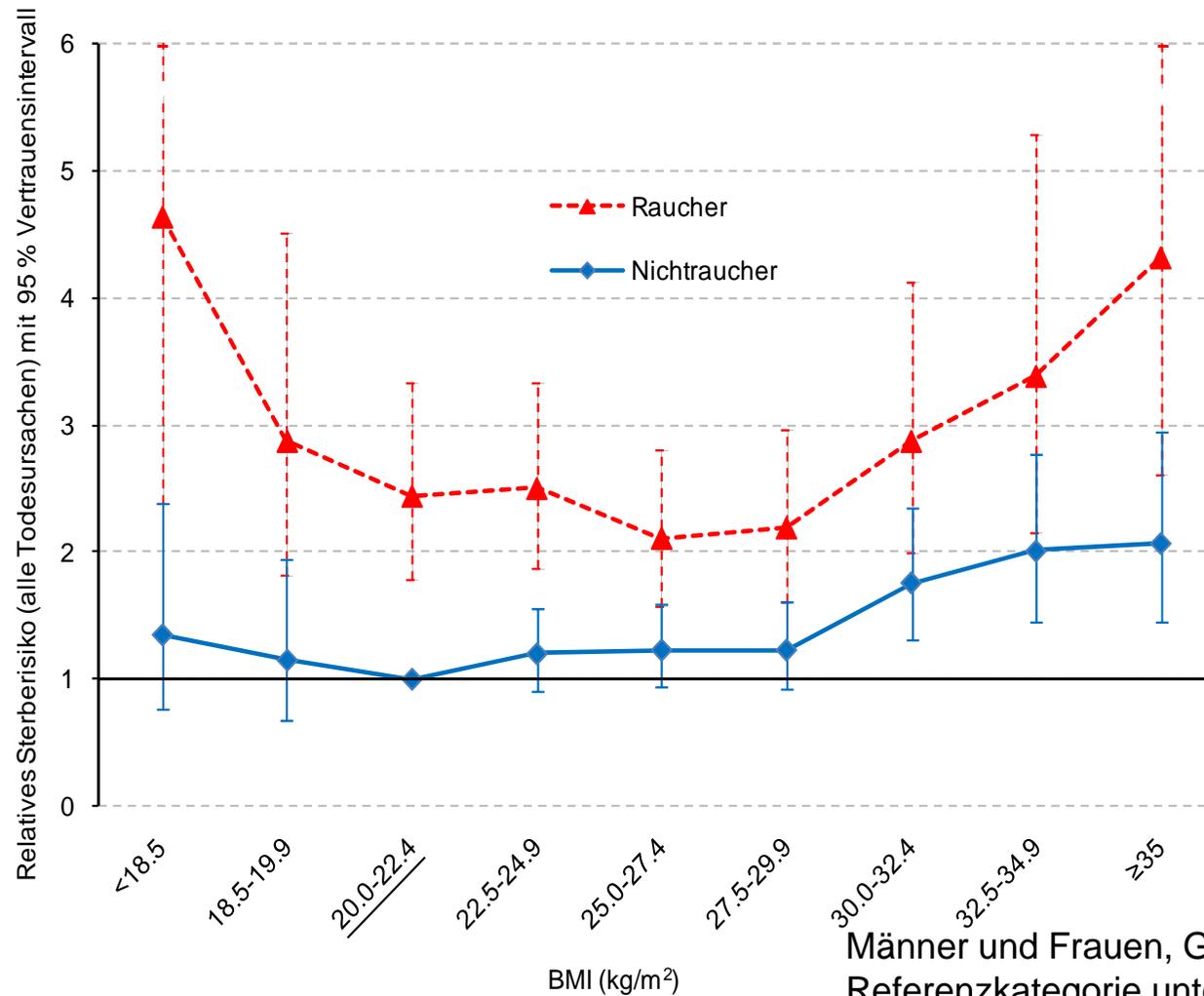
Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Body Mass Index, Risiko, Schweiz



MONICA: Multinational
MONItoring of trends and
determinants in
CARDIOVASCULAR disease,
Schweiz, 1983-1992

Männer und Frauen, Gesamtsterblichkeit,
Referenzkategorie unterstrichen

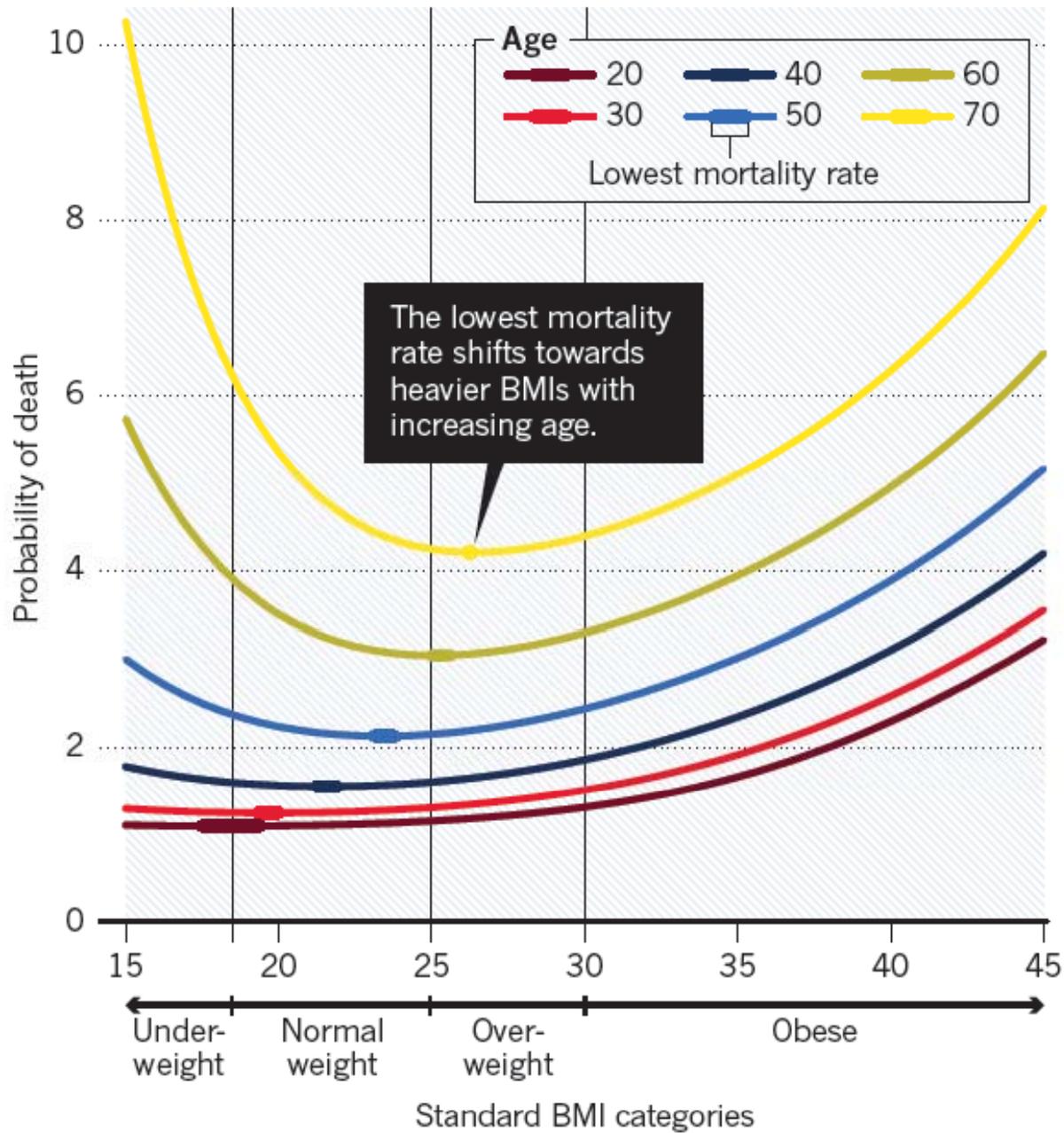
Faeh, et al, Eur J Epidemiol. 2011 Aug;26(8):647-55

Leichter leben lernen - mit Freude und Genuss, 05.09.2013, David Fäh

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



**Universität
Zürich** UZH



INT. J. OBESITY 34, 1231–1238 (2010)

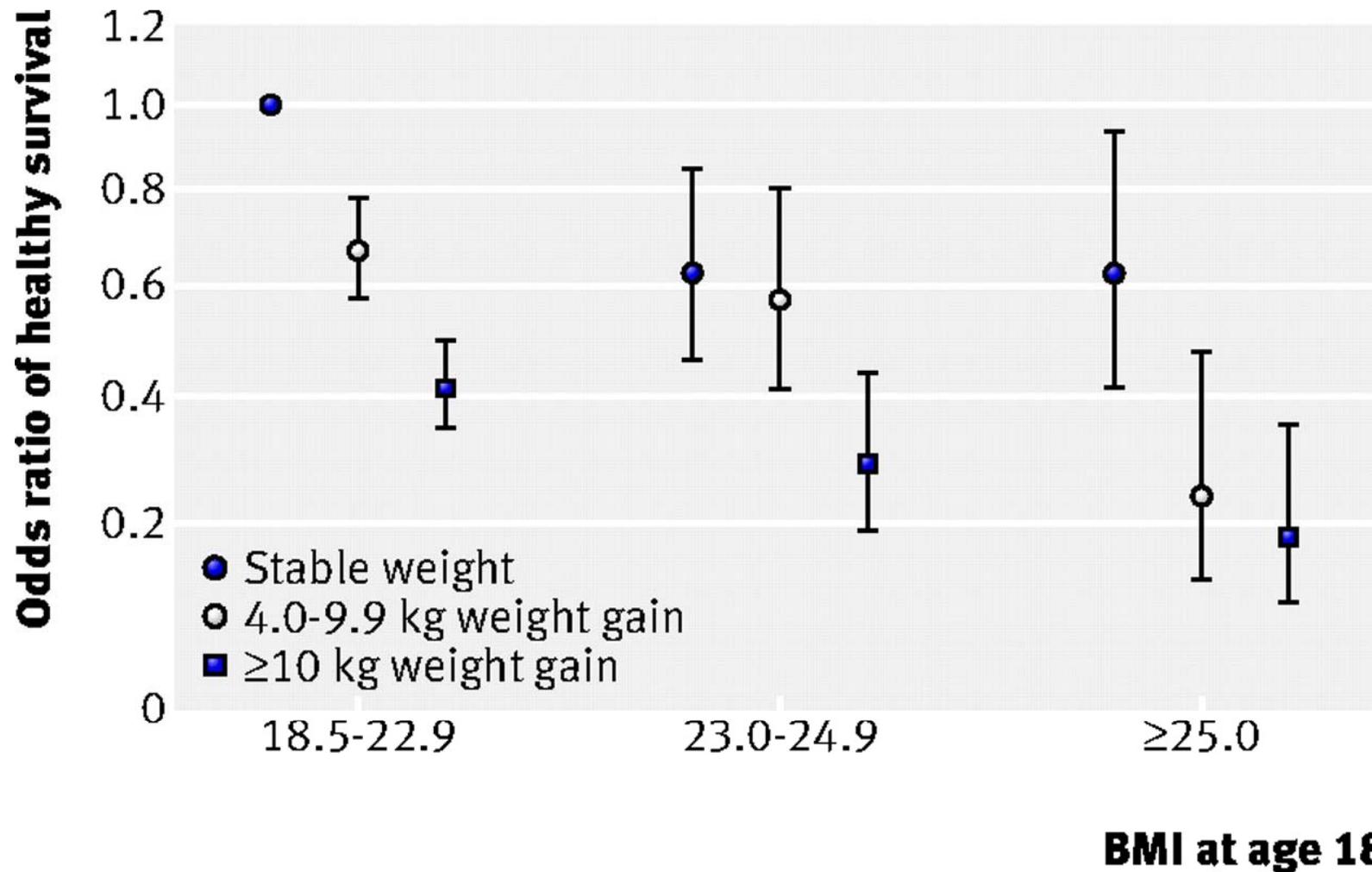
Leichter leben lernen - mit Freude und Genuss, 05.09.2013, David Fäh

Institut für Sozial- und Präventivmedizin



Universität Zürich^{UZH}

Gemeinsamer Einfluss von BMI mit 18 Jahren und nachfolgender Gewichtsveränderung auf gesundes Überleben



Sun, Q. et al. BMJ 2009;339:b3796

Leichter leben lernen - mit Freude und Genuss, 05.09.2013, David Fäh

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



Universität
Zürich^{UZH}

Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Worauf achten?

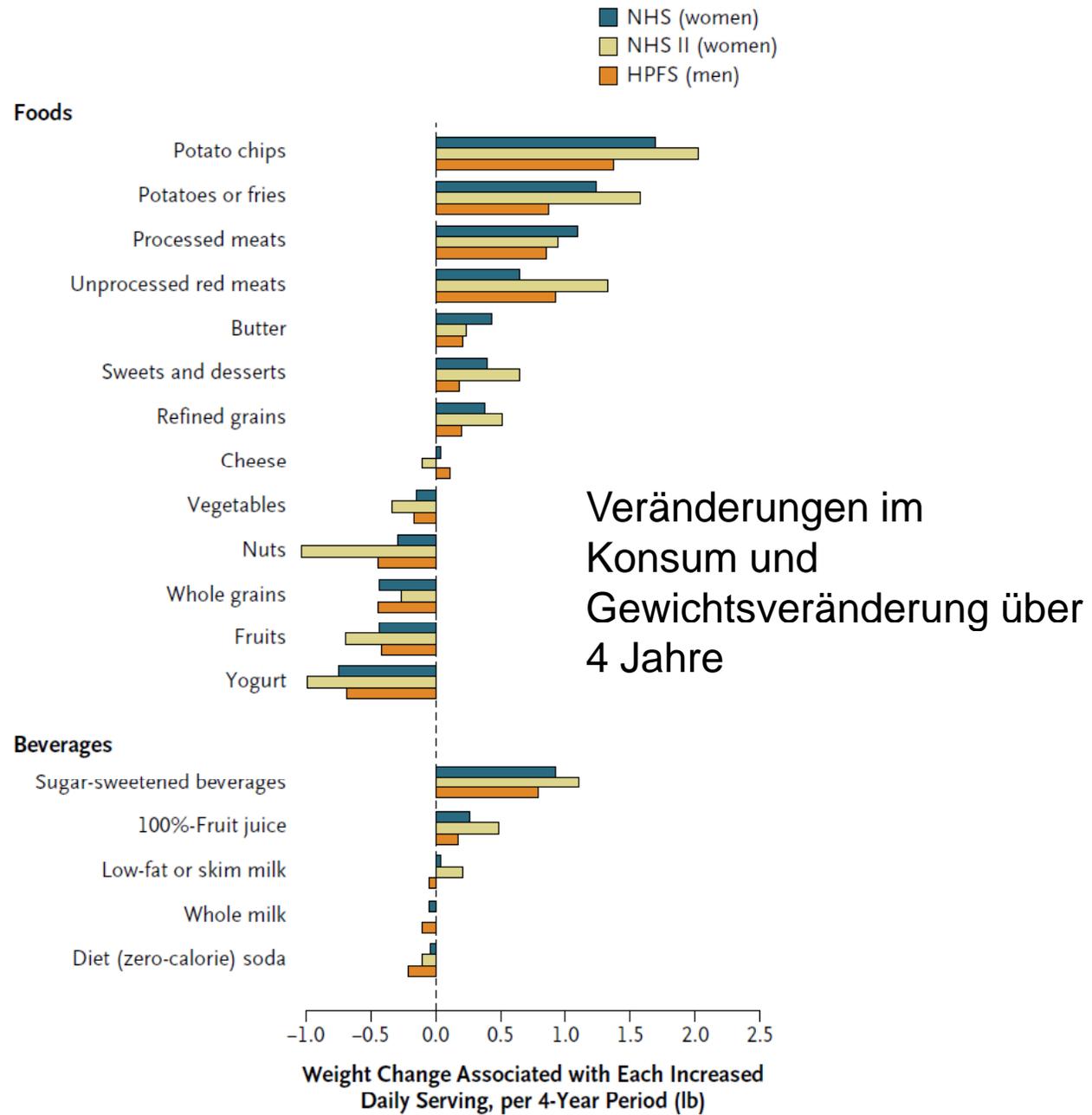
- Was liegt mir?
- Besteht Chance auf dauerhafte Umsetzung?
- Bin ich bereit fürs Abnehmen?
- Sind meine Ziele realistisch?
- Nehme ich mir genug Zeit?
- Welchen Einsatz kann/will ich leisten?
- Verursacherprinzip: Woran lag's?

Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Was esse und trinke ich?

- Getränke: kalorienfrei
- Lieber pflanzlich als tierisch
- Früchte und Gemüse stets verfügbar
- Stärke: Fasern inklusive
- Hülsenfrüchte, Amarant, Quinoa
- Eiweiss: Auf die Quelle achten
- Fette verstecken sich gerne
- Süsses lieber als Dessert



N Engl J Med 2011;364:2392-404

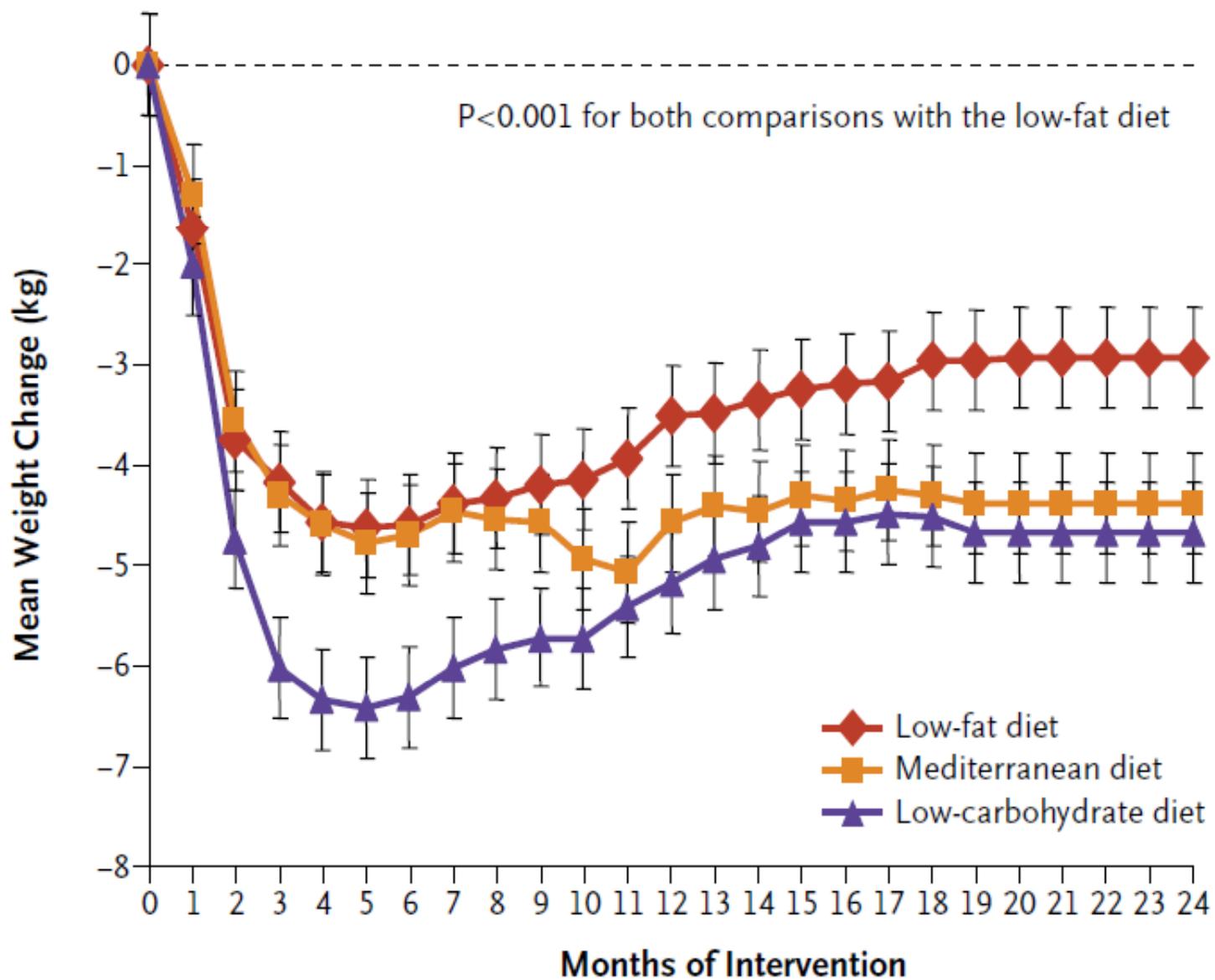
Leichter leben lernen - mit Freude und Genuss, 05.09.2013, David Fäh

Institut für Sozial- und Präventivmedizin



Universität Zürich UZH

Kalorienreiche Vertreter	Schlanke Varianten
<ul style="list-style-type: none"> • Cola-Getränke • Eistee • Fruchtsaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser • Ungesüsster Tee • Schorle
<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffel-Gratin • Kartoffelpuffer • Pommes frites 	<ul style="list-style-type: none"> • Salzkartoffeln • Linsen • Vollreis
<ul style="list-style-type: none"> • Bratwurst • Schweinshaxe • Frikadelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Quorn • Dorsch • Pouletbrust
<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Mayonnaise • Vollrahm 	<ul style="list-style-type: none"> • Quark • Senf • Halbrahm
<ul style="list-style-type: none"> • Linzertorte • Rahmglacé • Pralinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtsalat • Sorbet • Datteln, Dörrfeigen



10.1056/NEJMoa0708681

Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Wie und wo greife ich zu?

- kein knurrender Magen, planen
- Korb statt Wagen, Internet?
- Gefahrenstellen umfahren (Geruch, Optik)
- richtige Kasse
- Verarbeitungsgrad
- Aktionen / Grosspackungen
- Herstellerversprechen kritisch hinterfragen

Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Wie verarbeite ich Lebensmittel?

- Rezeptbücher sind keine Baupläne
- Ofen / Steamer statt Bratpfanne
- die Sauce macht's
- Öl dosieren
- Küchenpapier
- schlank grillieren
- weiche Butter
- feine Raffel

Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Hilft es mir mein Umfeld?

- Keine Unordnung, wenn möglich: raus
- Reizquellen entfernen
- Gesundes ins Blickfeld
- Kleine Teller
- Wohngegend: „walkability“
- TV aus!
- Kühlschrank: Abnehmfreundliches auf Augenhöhe

Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Wie esse ich?

- Regelmässige Hauptmahlzeiten
- Zwischenmahlzeiten eher meiden
- Brunch / Café complet
- Auswärts essen
- Buffet, Fingerfood, Apéro
- Ferien, Feste (Weihnachten, Ostern etc.)
- Menü: Zusammenstellung
- Essdauer, -tempo, -umstand

Auswärts essen

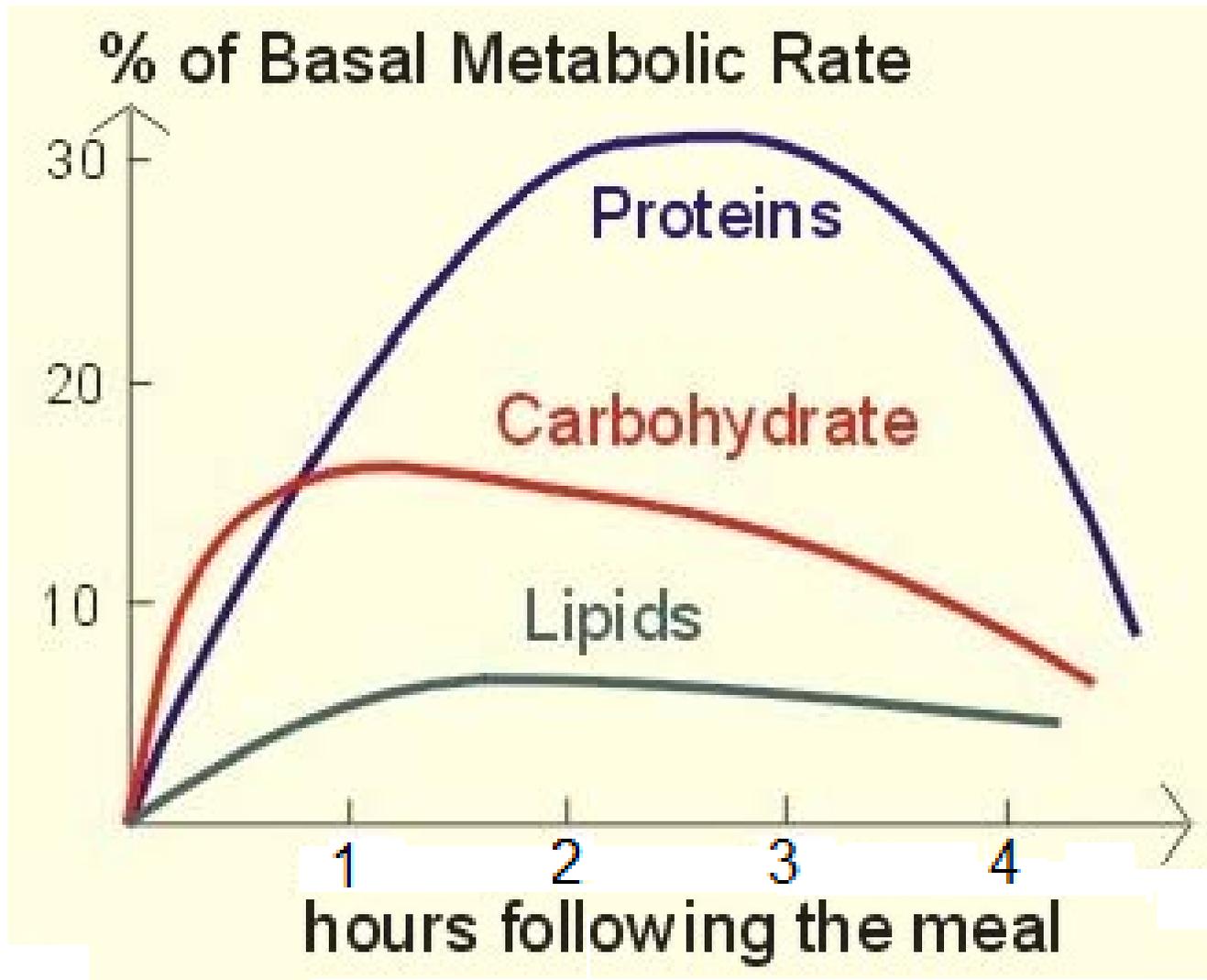
- was steckt drin?
- Salat selber anmachen
- Vorsicht salzige Snacks
- Fitnesssteller / Kinderteller
- Glas- statt Flaschenwein
- Dessert zu zweit?
- Gesund essen im McDonalds?

Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Nutze ich das Potential?

- Arbeitsweg? Fahrrad? Zu Fuss?
- Öffentlicher Verkehr / Privatauto?
- Schuhwerk geeignet?
- Schrittzähler
- Treppe/Lift
- Stehen statt Sitzen
- Hausarbeit
- Postprandiale Thermogenese



Bewegungsräuber

Garten

- Rasenmäher, Rasen/Heckentrimmer, Luftbläser, Schneefräse

Auto

- Vollautomatische Autowaschanlage, Radwechsel

Haus

- Dampf- oder Hochdruckreiniger
- Staubsauger

Küche

- Elektrischer Mixer, Saftpresse, Pfeffermühle
- Automatische Käseraffel, Gemüse-Schneizer, Dosenöffner

Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Wie bleibe ich dran?

- Was macht mir Spass?
- Morgen / Abendtyp
- Gemeinsam, alleine?
- Zuhause? Verein?
- Zeit / Regelmässigkeit
- Intensität, „return on investment“
- Fitnesscenter oder frische Luft?

Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Warum esse ich?

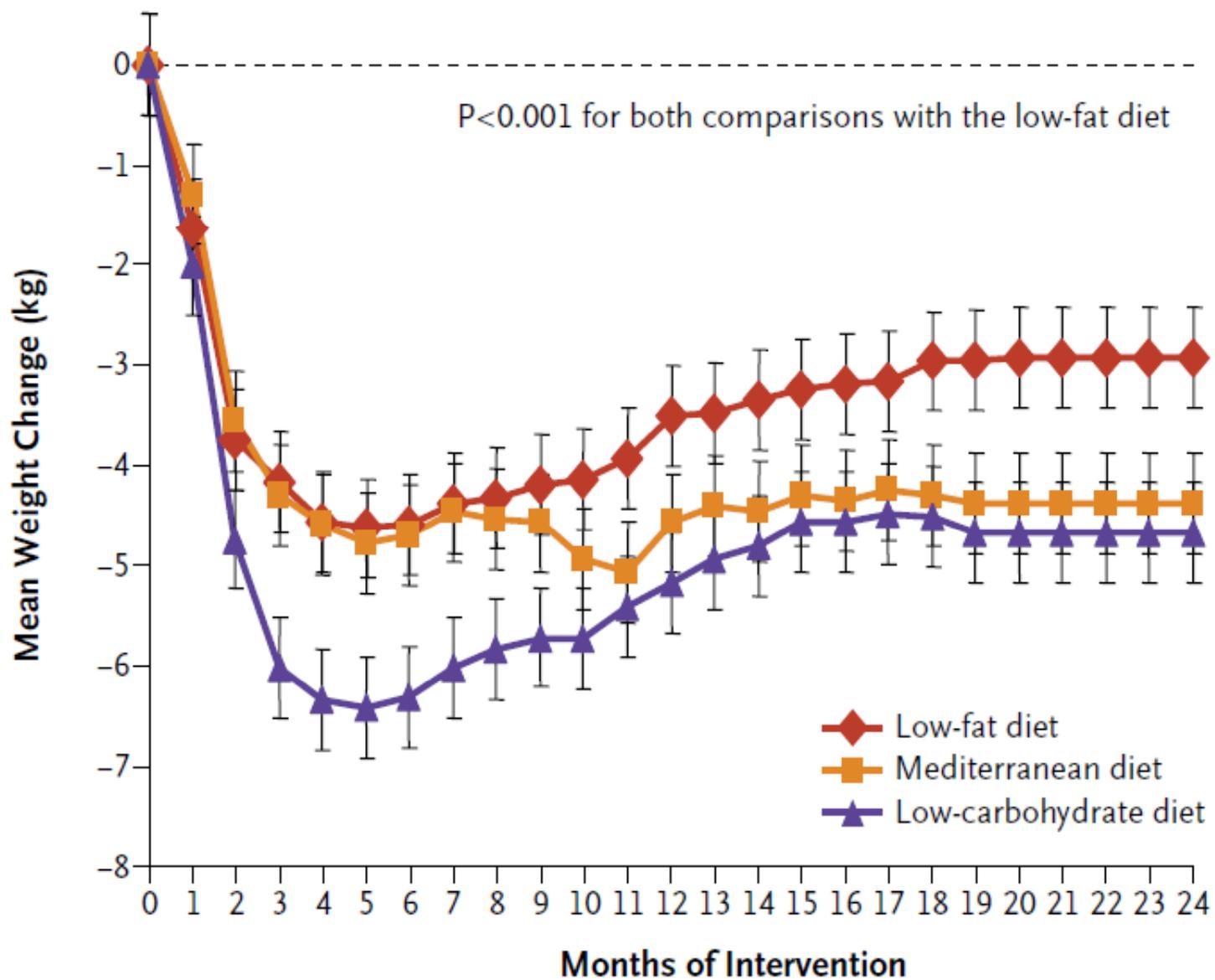
- Emotionen und Essen trennen
- Stress vermeiden mit Ordnung und „To-Do“-Liste; Prioritäten setzen
- Stress kalorienfrei abbauen
- Job wechseln?
- Kein Hunger, kein schlechtes Gewissen
- Entspannte Atmosphäre schaffen (Geruch, Licht)

Inhalt

- **Mein Körpergewicht:** Was bedeutet es?
- **Ich will Abnehmen:** Worauf achten?
- **Lebensmittel:** Was esse und trinke ich?
- **Einkaufen:** Wie und wo greife ich zu?
- **Zubereiten:** Wie verarbeite ich Lebensmittel?
- **Mein Umfeld:** Hilft es mir abzunehmen?
- **Hinsetzen und Geniessen:** Wie esse ich?
- **Kalorienverbrauch im Alltag:** Nutze ich das Potential?
- **Fitness in der Freizeit:** Wie bleibe ich dran?
- **Innerer Schweinehund:** Warum esse ich?
- **Gewichtskontrolle:** Wie bewahre ich das Erreichte?

Wie bewahre ich das Erreichte?

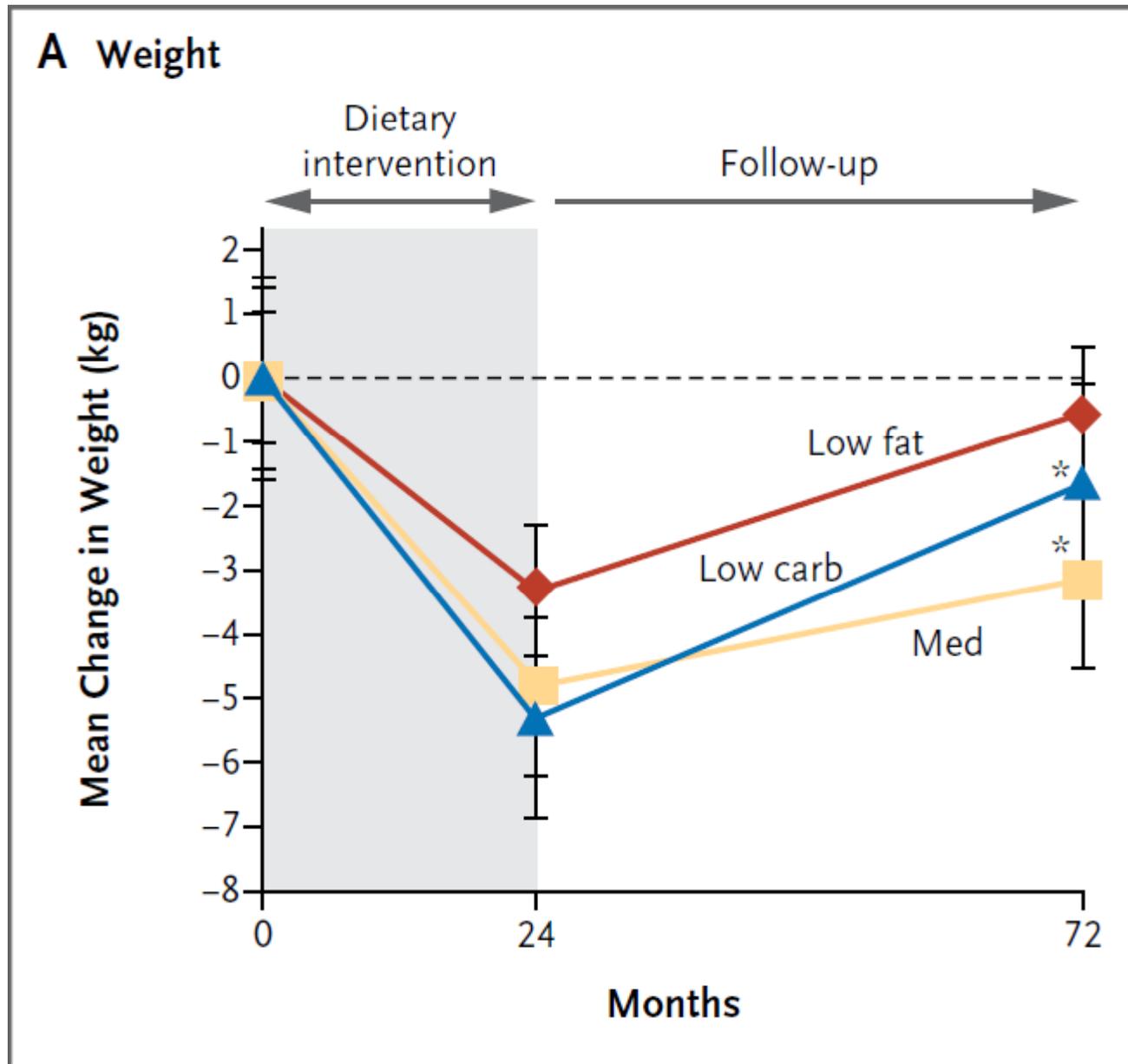
- Neues Verhalten verinnerlichen
(wie Zähne putzen)
- Jojo-Effekt vorbeugen
- Fehlschläge ausgleichen lernen
- „Gefahrenmomente“ erkennen / vorbeugen
- Nicht täglich wägen; Gurt, Hosensbund
- Belohnen nicht vergessen
- Lebensqualität muss erhalten bleiben



10.1056/NEJMoa0708681

- [...]”We did not continue with the dietary sessions or any other activity encouraging adherence.”[...]

nejmc1204792_appendix



10.1056/NEJMc1204792

Leichter leben lernen - mit Freude und Genuss, 05.09.2013, David Fäh

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



Universität
Zürich^{UZH}

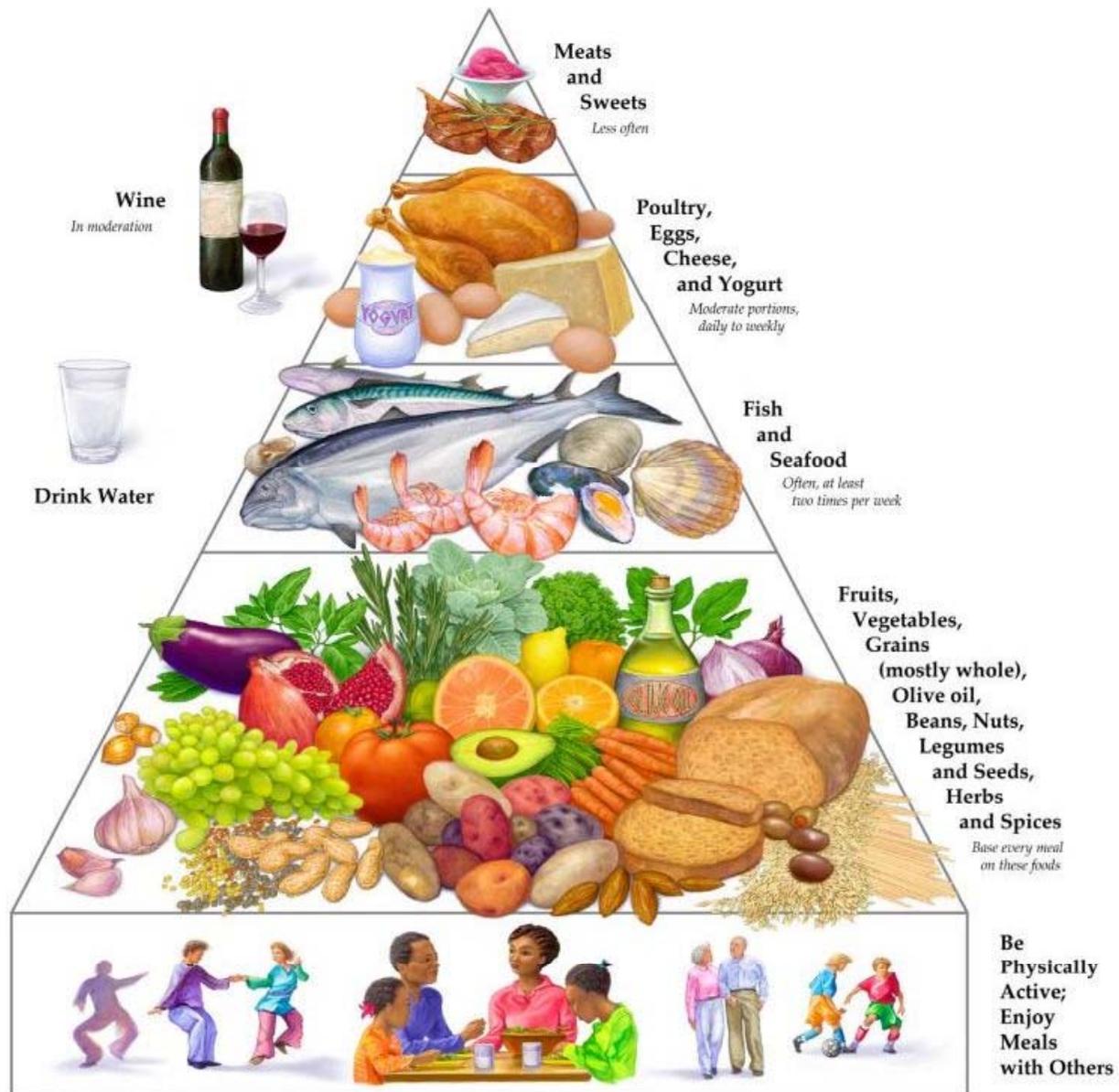
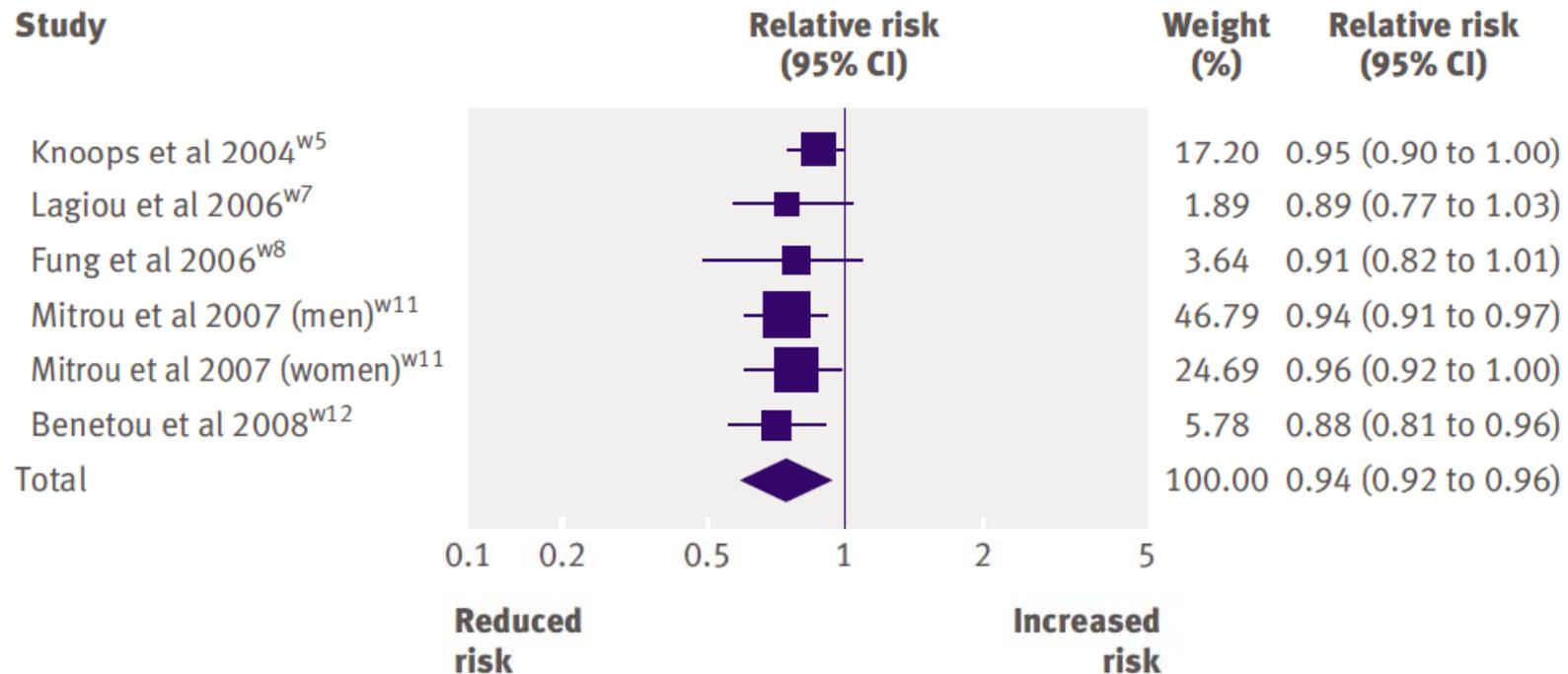


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org

Mediterrane Ernährung und Krebs



Sofi et al. BMJ 2008;337:a1344

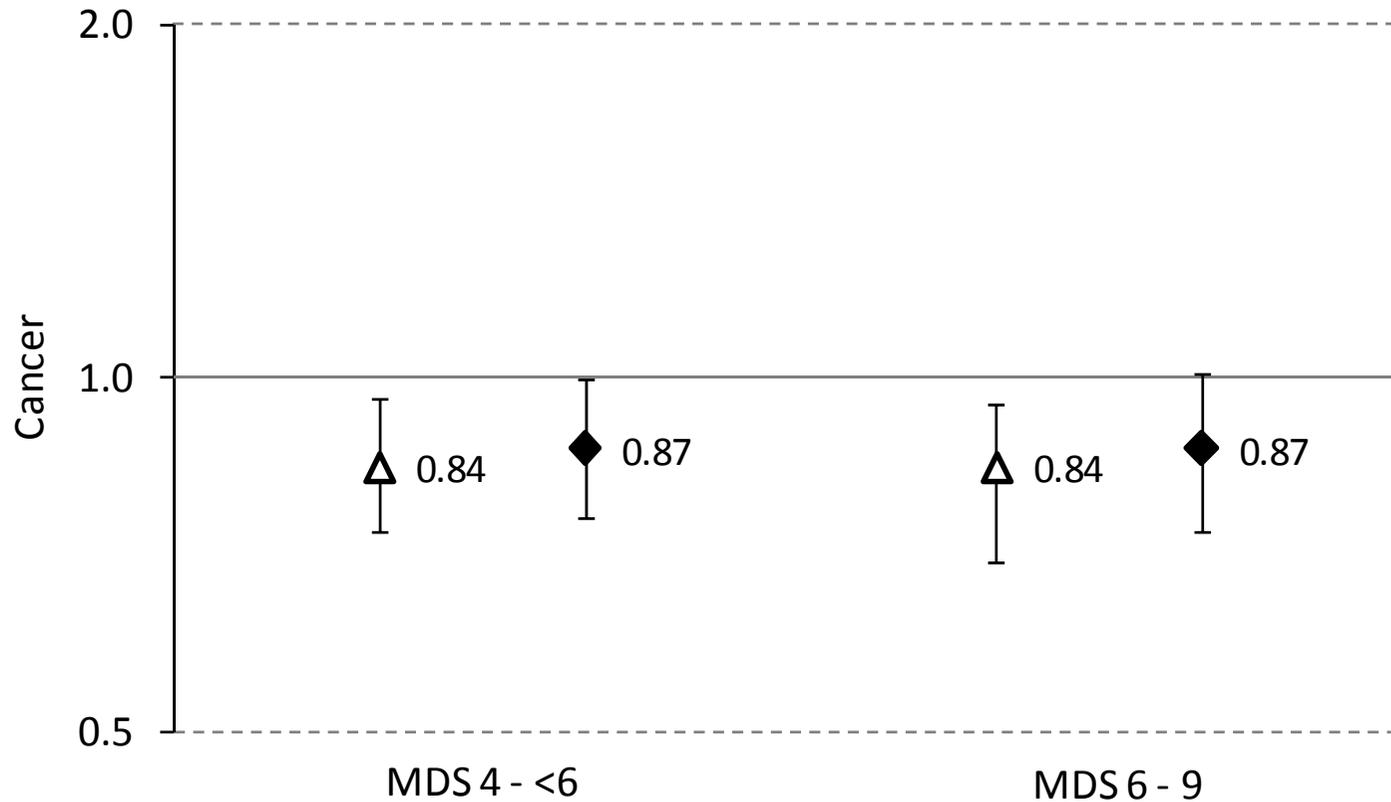
Leichter leben lernen - mit Freude und Genuss, 05.09.2013, David Fäh

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



Universität
Zürich^{UZH}

Schweiz



MDS: Mediterranean Diet Score

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, eingereicht

Leichter leben lernen - mit Freude und Genuss, 05.09.2013, David Fäh

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



Universität
Zürich ^{UZH}

Merci!

