

**Ernährungssymposium Stadtspital Triemli Zürich:  
„Der schwere Weg zum leichteren Leben“**

# Die besten Tipps zum Abnehmen

David Fäh

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

# Inhalt

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



David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich <sup>UZH</sup>

# 1. 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

# 1. 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-Frucht- müesli zum Frühstück	3 Portionen Gemüse pro Tag	Kein «Café complet» mehr zum Nacht
<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

# Inhalt

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

# 2. Lebensmittel und Nährstoffe

- Essen Sie „mediterran“



# 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
	Verwenden Sie hauptsächlich Raps- oder Olivenöl...		
1	...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: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich <sup>UZH</sup>

<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, Knabberereien, raffinierte Stärkeprodukte (z.B. Weissmehl), Frittiertes, Paniertes</p>	sparsam

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

David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention



Universität Zürich<sup>UZH</sup>

# 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



<b>Gesundheitseffekte der Mediterranen Ernährung</b>	<b>Ausmass</b>
Risiko-Reduktion für Mortalität durch koronare Herzkrankheit	20-40%
Risiko-Reduktion für Krebs-Mortalität	20-30%
Risiko-Reduktion für Gesamt-Mortalität	17-25%
Risiko-Reduktion für kardiovaskulären Erkrankungen	25-45%
Risiko-Reduktion für Diabetes mellitus (Inzidenz)	25-30%
Verbesserung bei Komponenten des metabolischen Syndroms	variabel, um 30-40%
Abnahme von Körpergewicht, BMI, Bauchumfang	Im Schnitt 5 Kilo nachhaltiger Gewichtsverlust

Curr Cardiovasc Risk Rep (2014) 8:416

David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

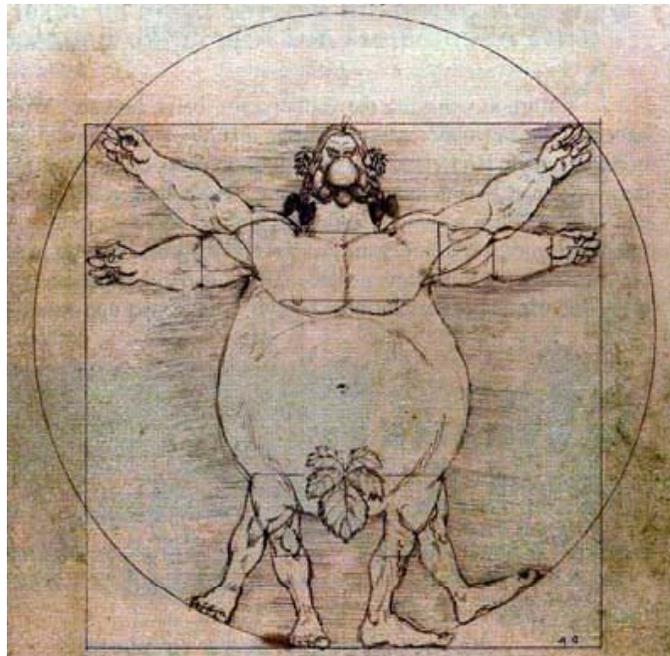
Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention

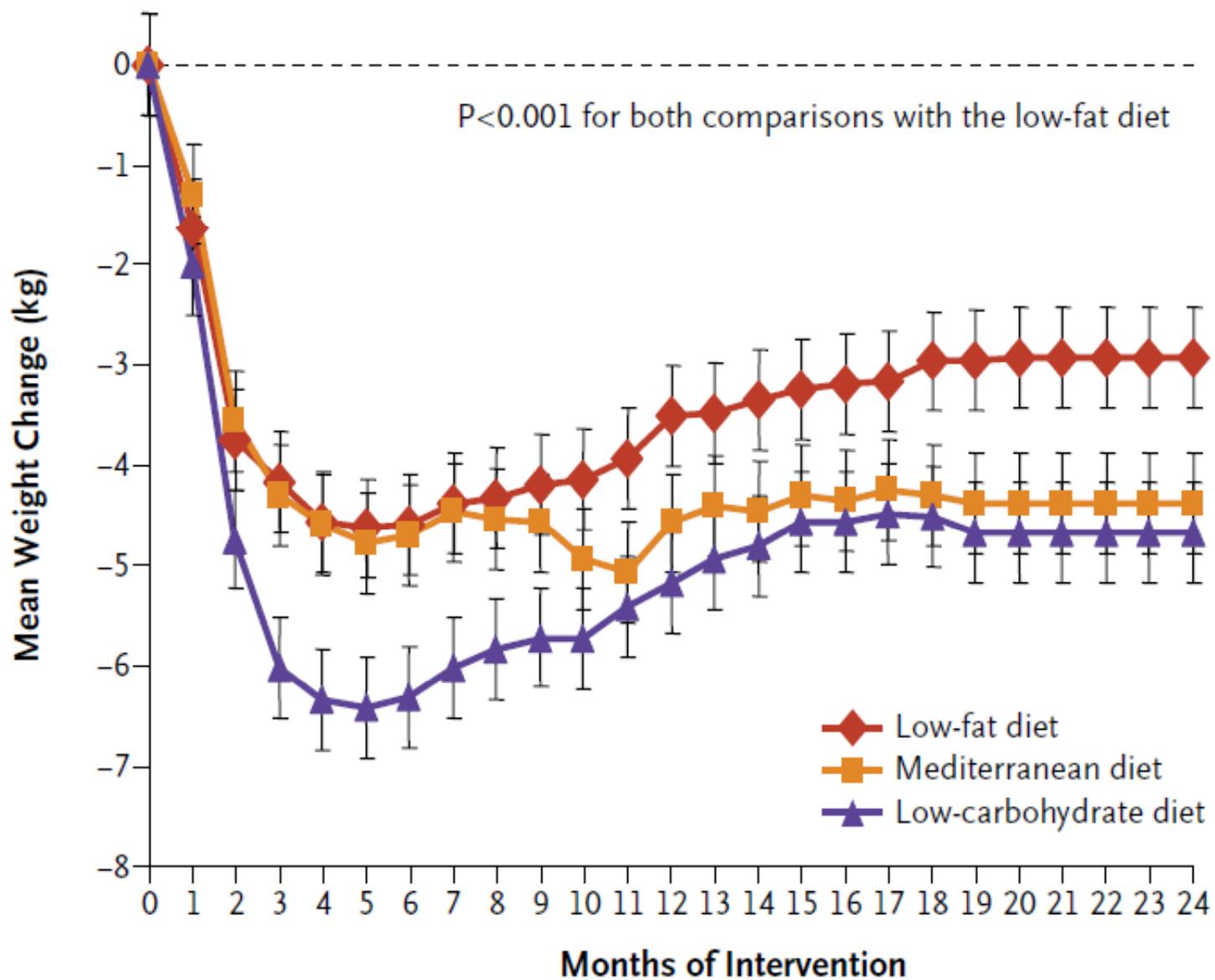


**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

# Mediterran essen...

...was bringt's fürs Gewicht?





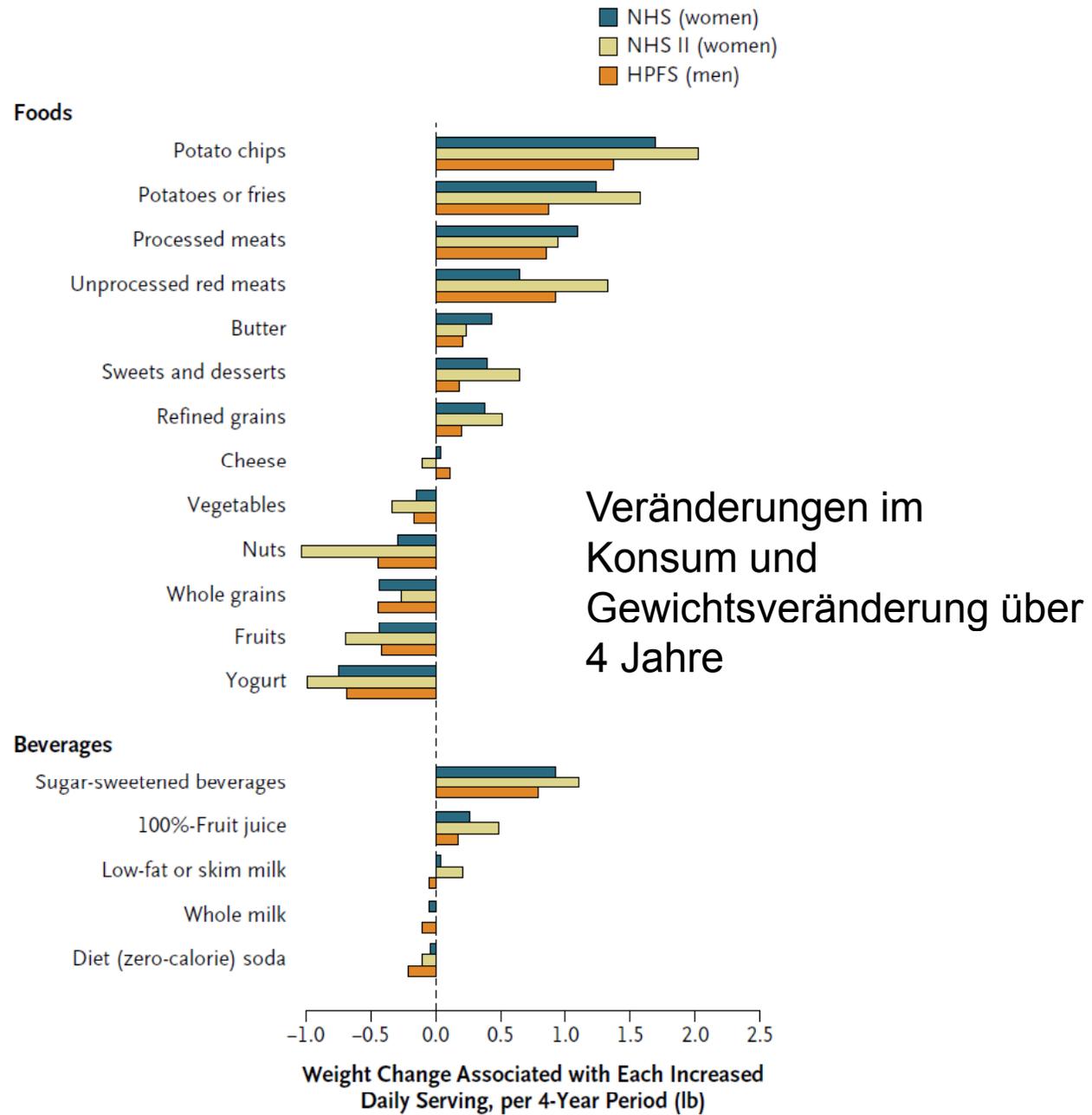
N Engl J Med 2008; 359:229-241

David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>



# 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: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

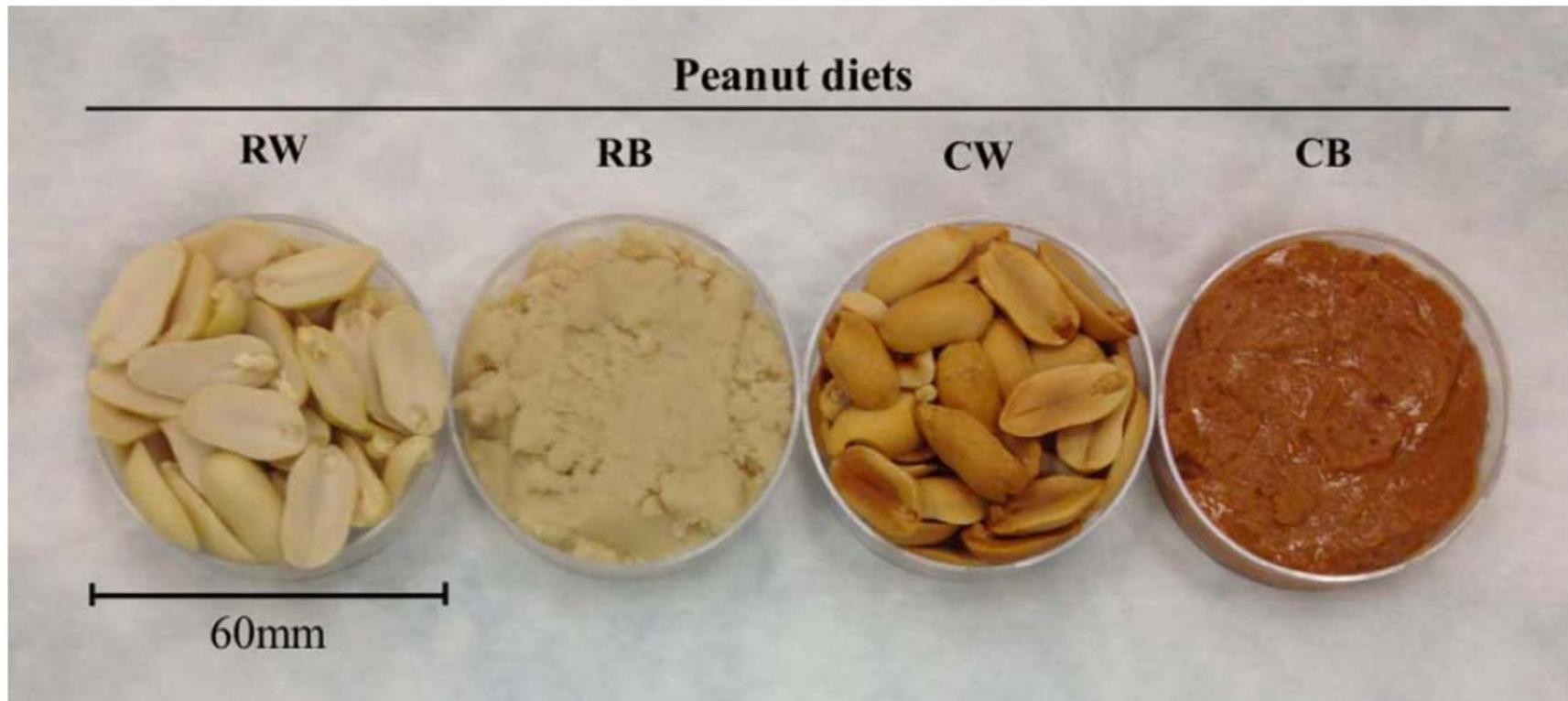
Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>



## 2. Lebensmittel und Nährstoffe



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

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

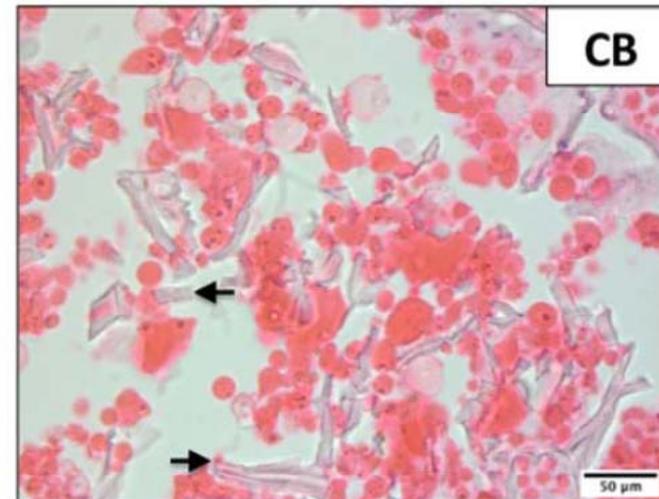
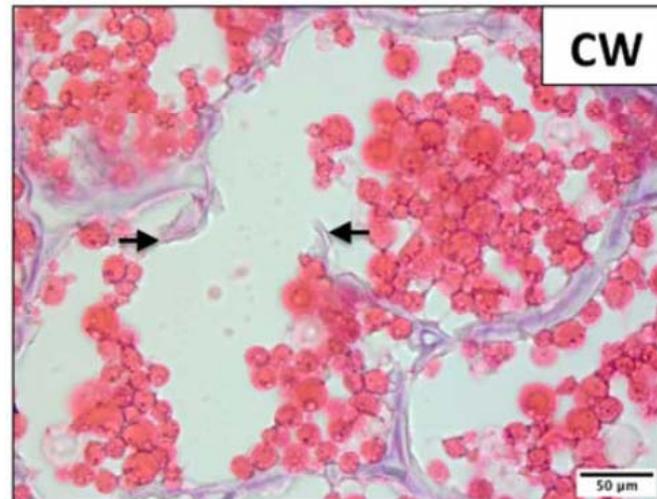
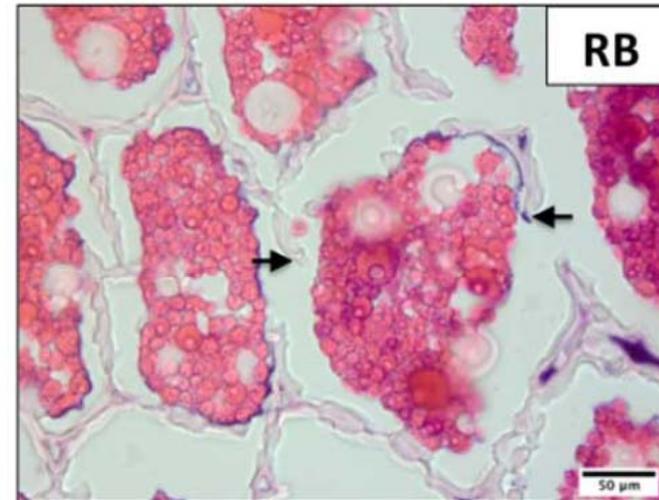
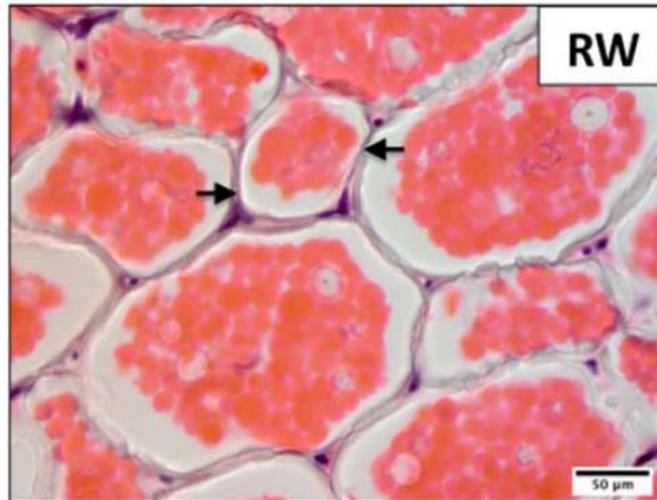
David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

# Lebensmittel und Nährstoffe



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

David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

# Inhalt

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

# 3. Einkaufen



# 3. Einkaufen

- Achten Sie aufs Kleingedruckte



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

# Inhalt

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

# 4. 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

# Inhalt

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

# 5. 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



# Inhalt

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

# 6. 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



# Inhalt

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

# 7. 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



# Inhalt

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

# 8. 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

# Inhalt

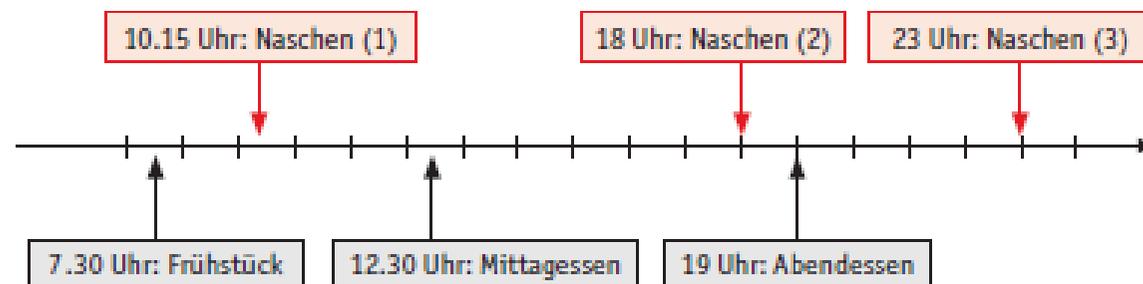
1. Der richtige Einstieg
2. Lebensmittel und Nährstoffe
3. Einkaufen
4. Zubereiten
5. Mein Umfeld
6. Hinsetzen und geniessen
7. Kalorienverbrauch im Alltag
8. Fitness in der Freizeit
- 9. Innerer Schweinehund**
10. Gewicht managen

# 9. Innerer Schweinehund

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

---

ZEITSTRAHL HILFT, NASCHEN ZU VERMEIDEN



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

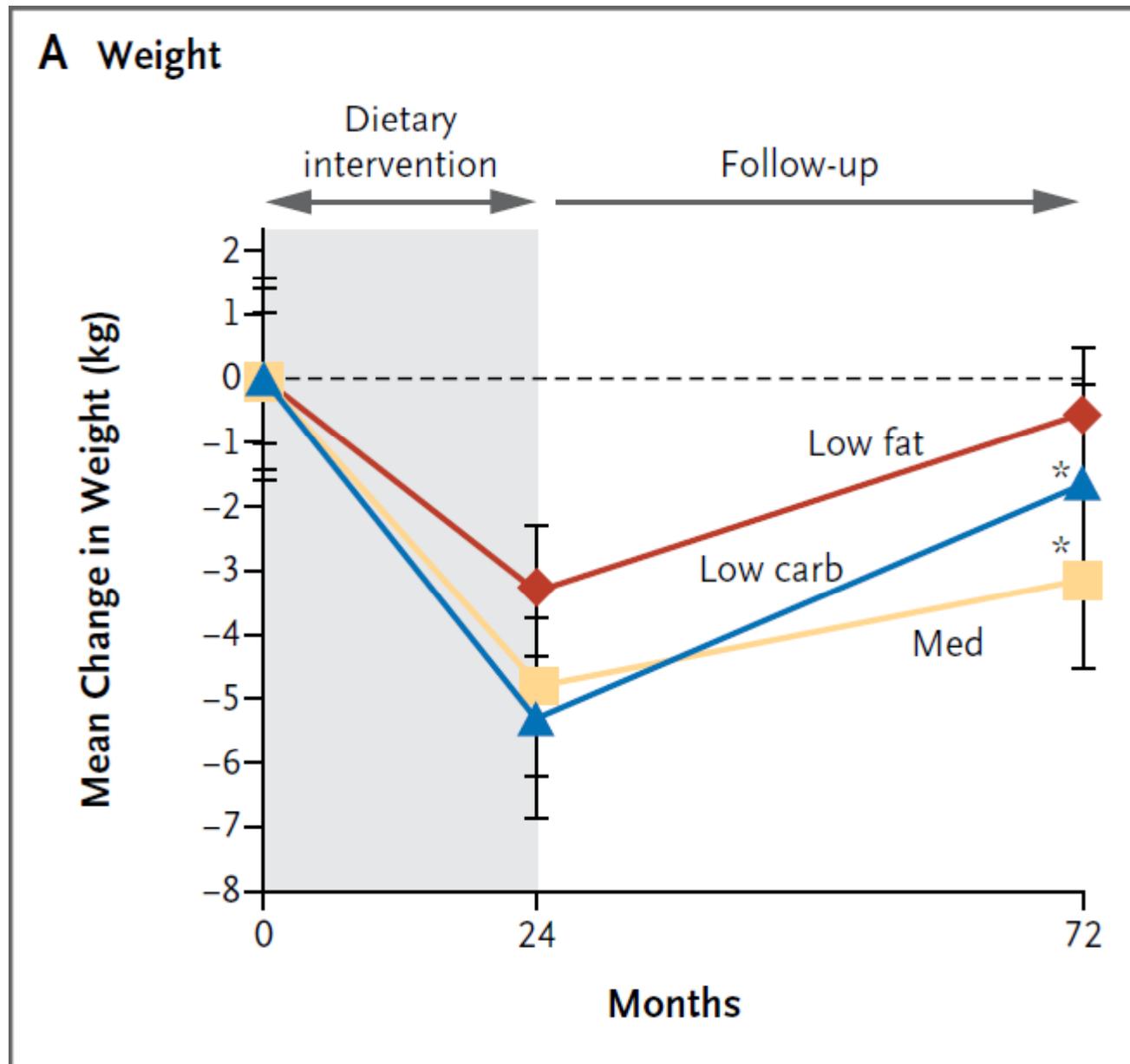
	<b>Mahlzeit</b>	<b>unkontrolliertes Naschen</b>
Auslöser	Hunger	Appetit, Emotionen, Gewohnheit, Stress
Zeitpunkt	fix	zufällig
Muster	regelmässig	unregelmässig
Zeit zwischen Mahlzeiten	vier bis fünf Stunden	variabel, aber häufig kurz
Dauer	15 bis 30 Minuten	Sekunden oder Minuten
Ort	Küche, Esszimmer	irgendwo
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

# Inhalt

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

# 10. 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

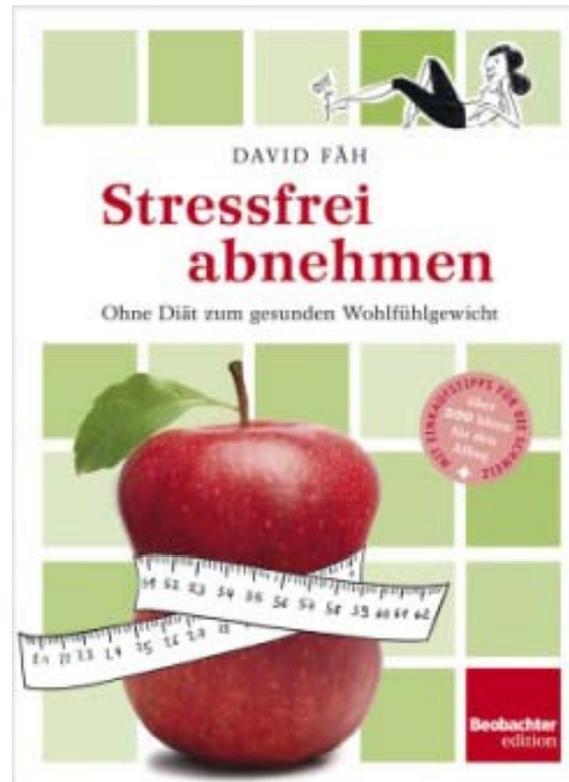
David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>





David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

# Zusatzinfo

David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

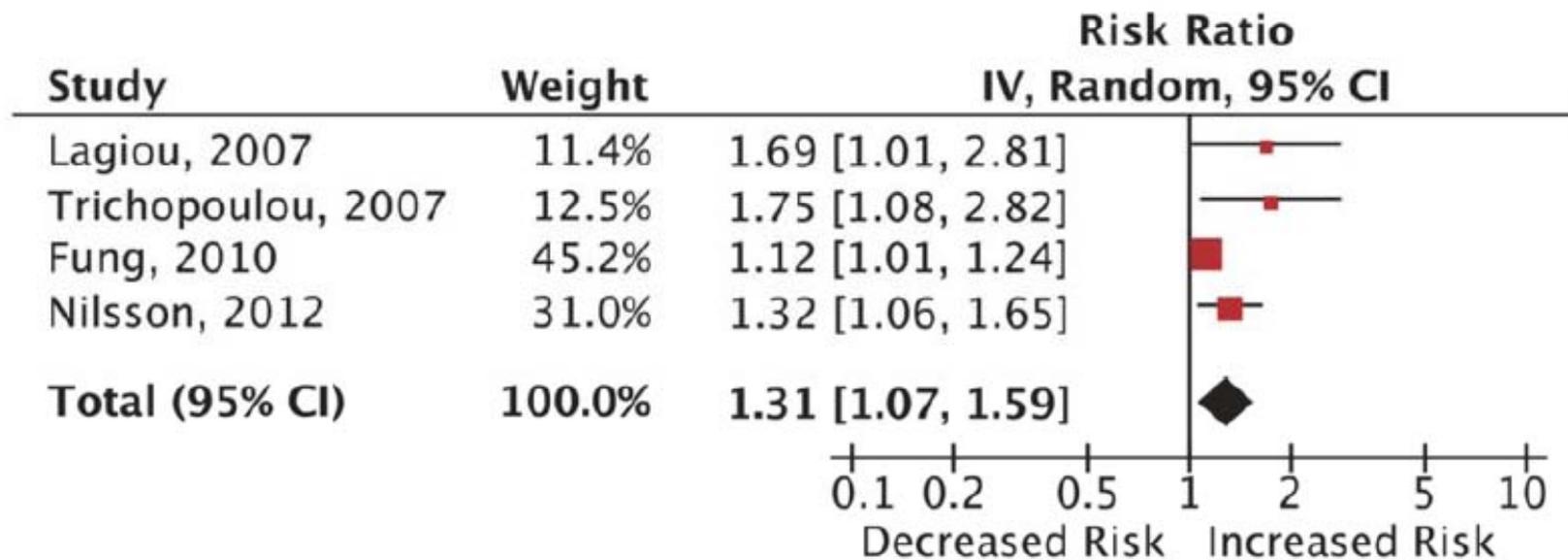
Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



**Universität**  
**Zürich**<sup>UZH</sup>

# Low-carb und Sterberisiko\*

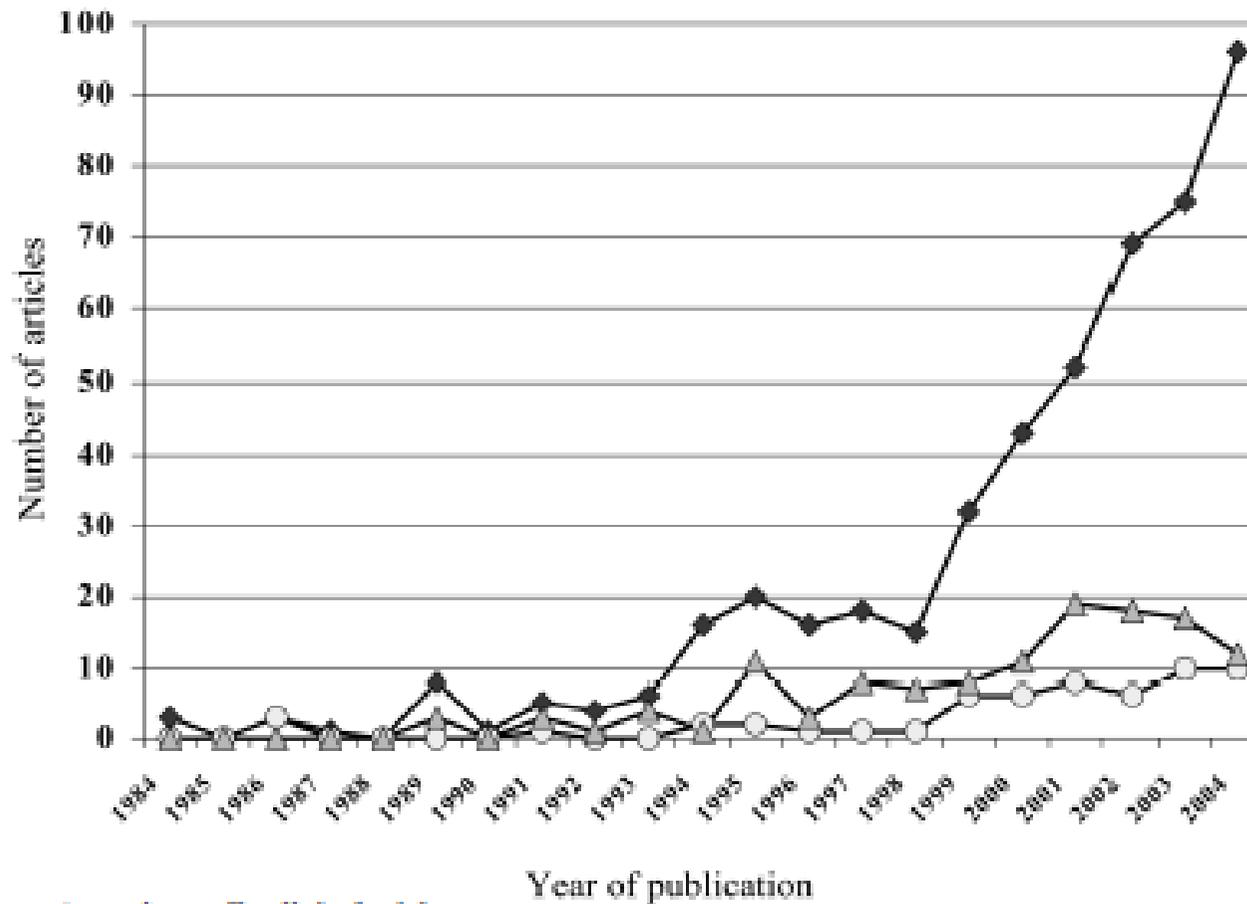
(A) Low-carbohydrate score



\*alle Ursachen (all-cause)

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

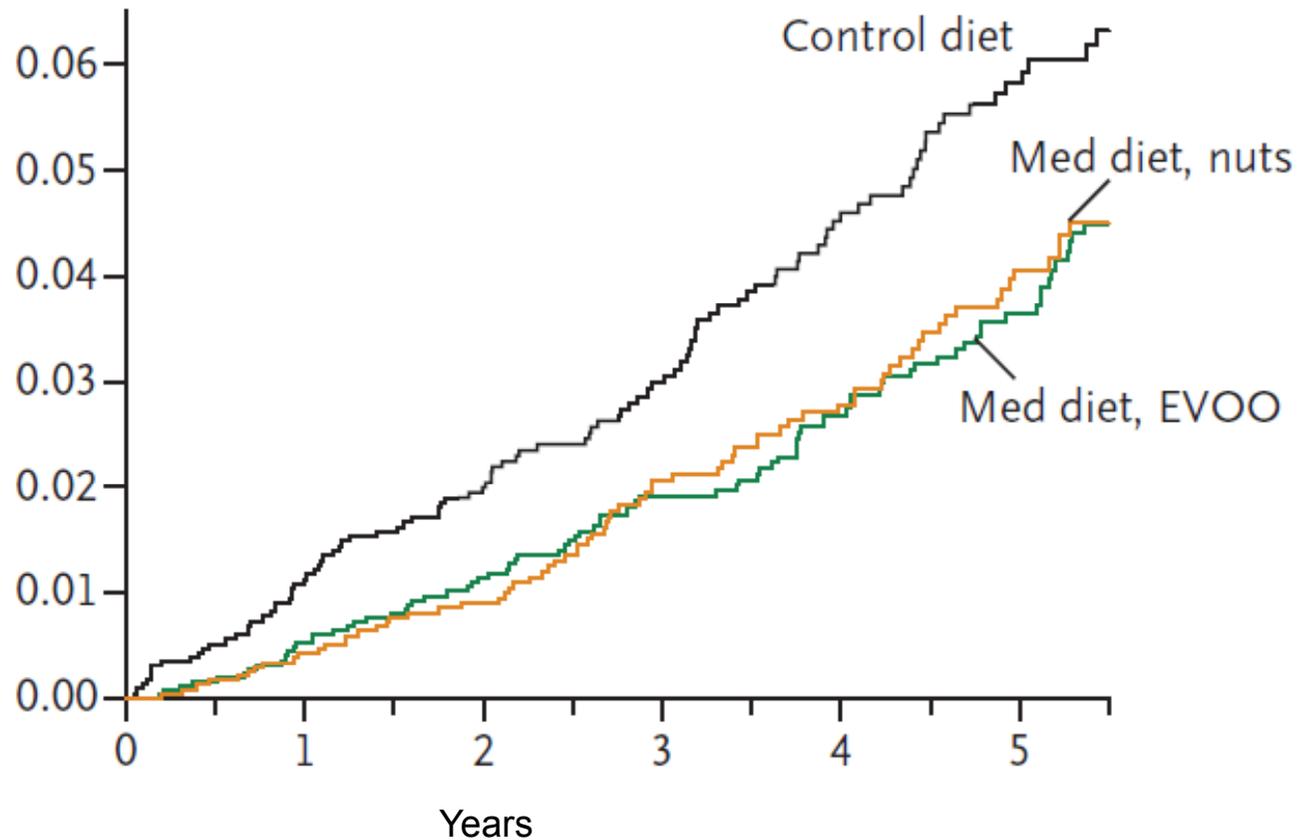
# Publikationen zur mediterranen Ernährung



◆, 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: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

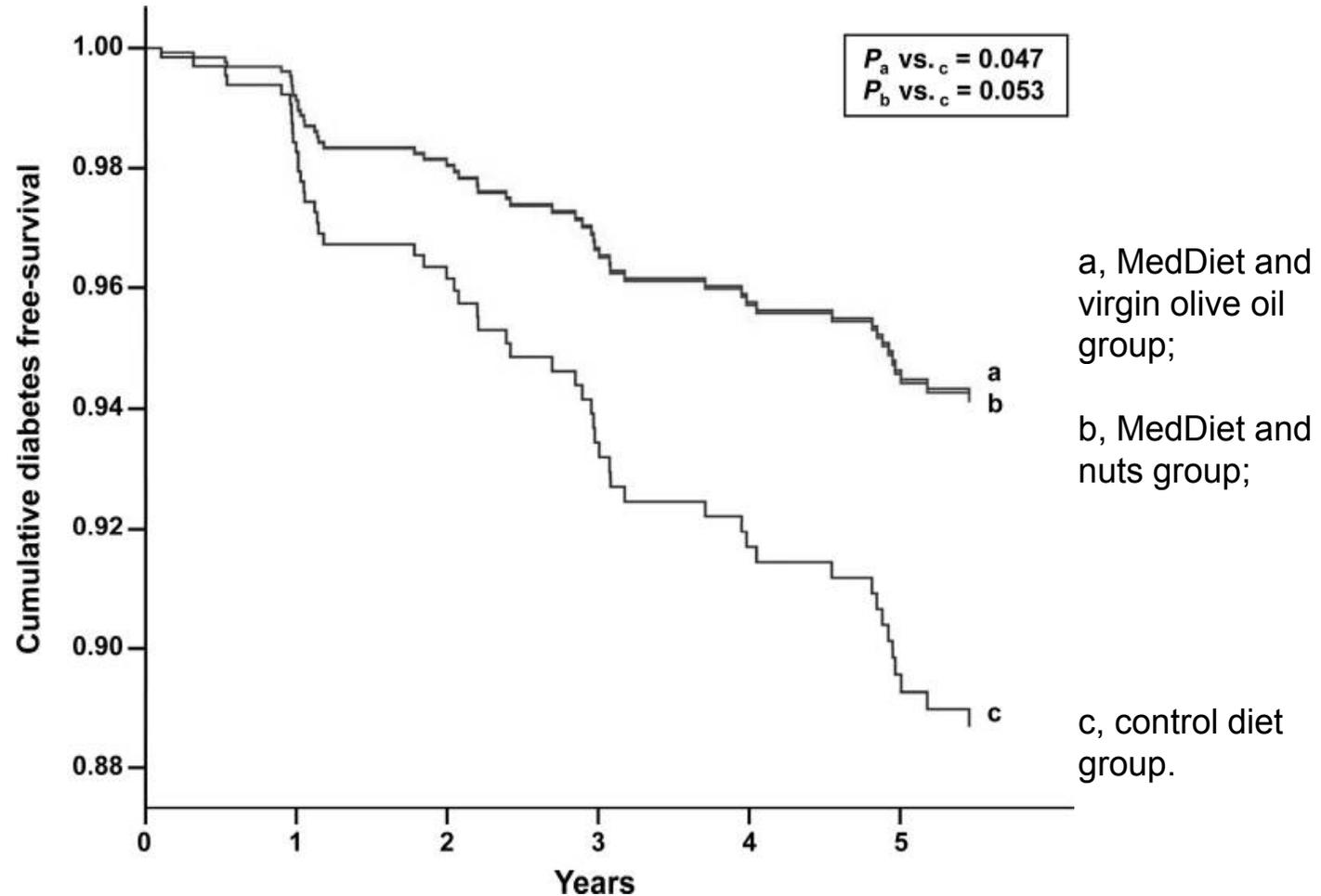
Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

# PREDIMED Studie: DM2

## Diabetes-Inzidenz



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

David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich <sup>UZH</sup>

# 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: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

Verpackungsangaben		Erklärung
Nährwerte	100 g enthalten	
Energiewert	1890 kJ (452 kcal)	Die Nährwertangaben beziehen sich immer auf 100 Gramm des betreffenden Lebensmittels.
Eiweiss	15 g	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.
Kohlenhydrate	57 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.
Fett	18 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.
Nahrungsfasern	6 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.
		6 Gramm (von 100 Gramm) dieses Lebensmittels bestehen aus Nahrungsfasern (Ballaststoffen). Ballaststoffe enthalten kaum verwertbare Kalorien.

Die fehlenden 4 Gramm Gewicht bestehen aus Wasser.





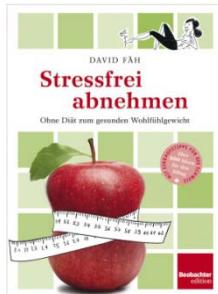
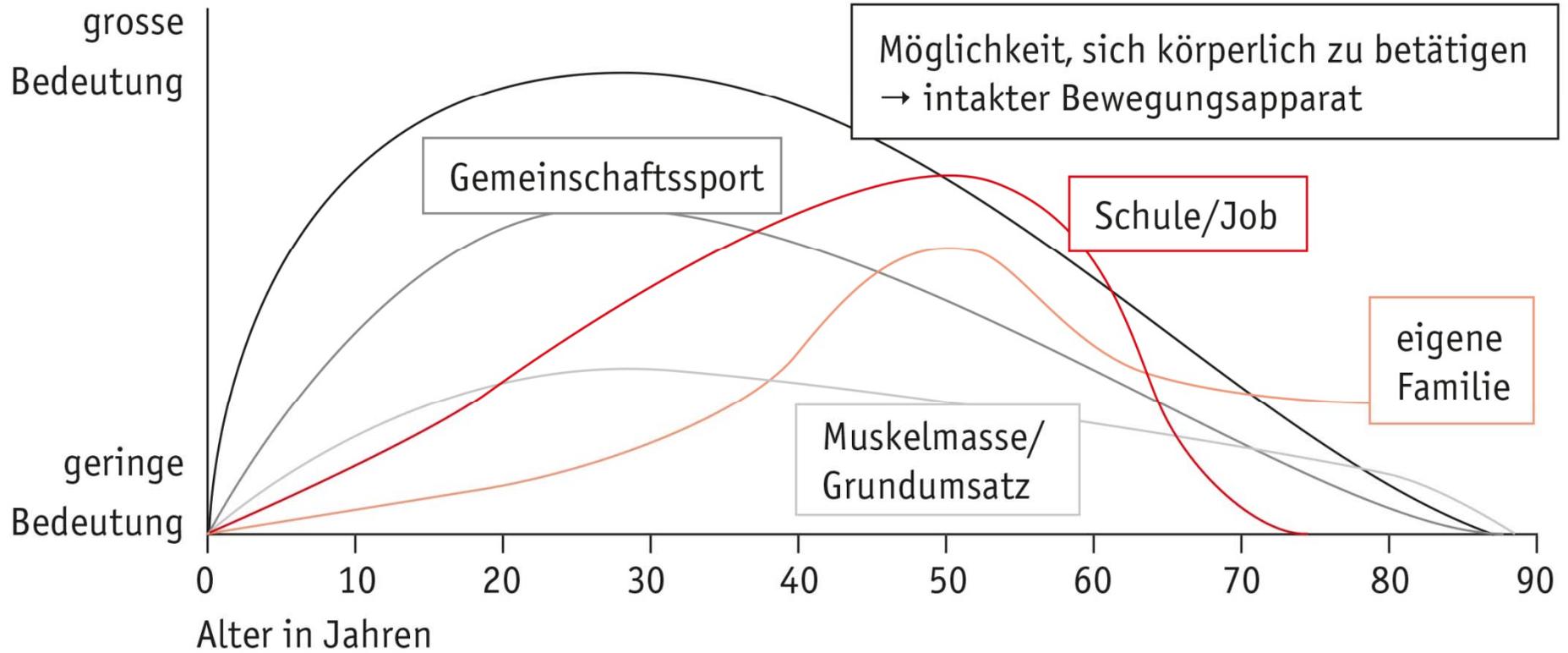
David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

# LEBENSUMSTÄNDE, DIE INS GEWICHT FALLEN



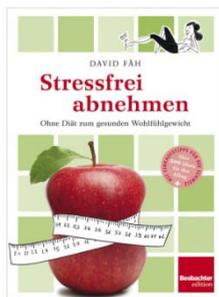
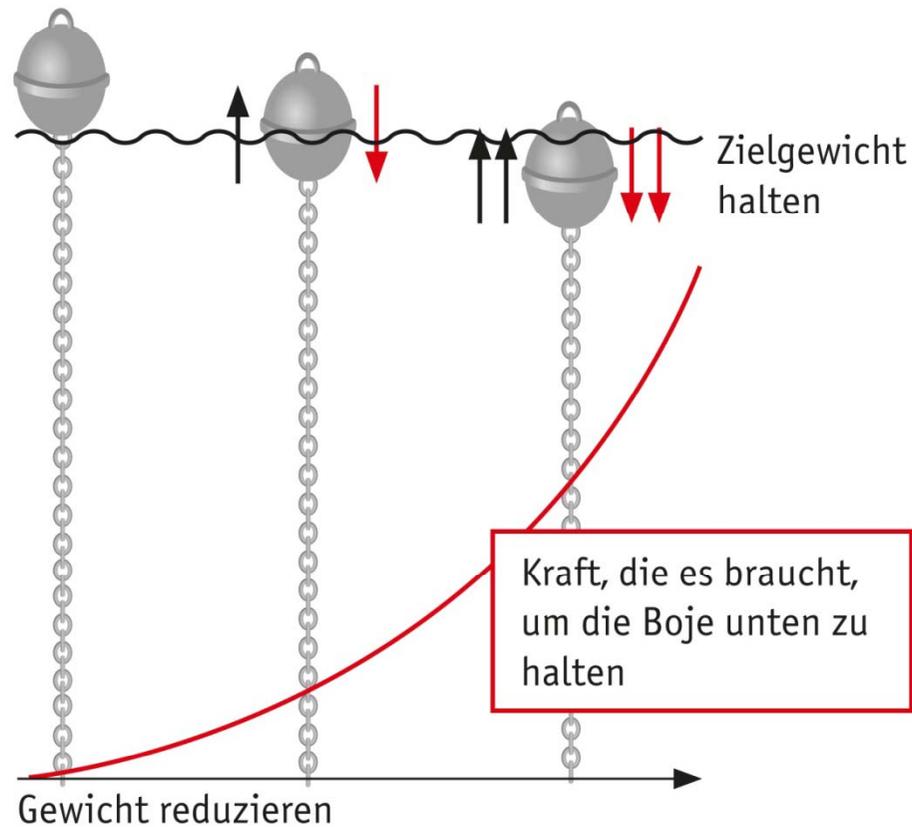
David Fäh, Stressfrei Abnehmen, 2015

David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

---

### Abnehmen:

Ausgangs-      mittleres      niedriges  
lage              Zielgewicht      Zielgewicht



David Fäh, Stressfrei Abnehmen, 2015

David Fäh: Die besten Tipps zum Abnehmen, 05.03.2015

---

Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention



Universität  
Zürich <sup>UZH</sup>

# 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)