

Die Ernährungs-Docs



Therapie bei Fettleibigkeit (Adipositas)

Erstsendung: Montag, 29.01.2018, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **2-3 Mahlzeiten pro Tag** - möglichst keine Zwischenmahlzeiten/Snacks!
- ✓ **Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen) **und zuckerarme Obstsorten** sollten die Basis der Ernährung bilden..
- ✓ Wenig normale Nudeln, helles Brot/Gebäck und Fertiggerichte essen. **Lieber ballaststoffreiche Kohlenhydrate:** Vollkornnudeln, Vollkornbrot etc. - die sättigen länger.
- ✓ Proteine (**Eiweiß**) sorgen für einen langen Sättigungseffekt und verhindern damit Heißhungerattacken. Essen Sie zu jeder Mahlzeit genügend Eiweiß – z. B. Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen & Co.), mageres Fleisch, Fisch, Tofu, Eier, Milchprodukte, Vollkorngetreide oder Nüsse.
- ✓ Wichtig und sättigend sind auch **gute Fette** - zum Beispiel hochwertig hergestelltes Nussöl, Olivenöl, Leinöl oder Hanföl.
- ✓ Viel **trinken!** Und zwar **unbedingt zuckerfrei**. Am besten Wasser und Tee.
- ✓ **Snacks als absolute Ausnahme** - am ehesten Rohkost oder eine Handvoll Nüsse. Wenn es etwas Süßes sein muss: dunkle Schokolade mit 70 Prozent Kakao-Anteil.
- ✓ **Tellerprinzip** beachten: 50 % Gemüse + 30 % sättigendes Eiweiß (Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch) + 20 % ballaststoffreiche Beilage (Vollkornnudeln, Kartoffeln o. Ä.)
- ✓ **Bei starkem Übergewicht** kann ein Proteinshake als Abnehmhilfe ärztlich verordnet werden. Wählen Sie Shakes besser nicht auf eigene Faust.
- ✓ **Muskelaufbau** – am besten mit einem maßgeschneiderten Trainingsplan - unterstützt die Gewichtsabnahme. Lassen Sie sich ärztlich beraten.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	<u>In Maßen:</u> Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)	<u>In Maßen (s. links):</u> Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Aprikosen, Marillen, Brombeere , Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine,	<u>In Maßen noch vertretbar:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Süßkirschen, Mango und Weintrauben

	Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Apfel, Wassermelone, Zwetschgen	Nicht empfehlenswert: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*); <u>In Maßen</u> : Butter und Kaltpressölmargarine	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Mal pro Woche = ca. 200-250 g)	Aal, Flusskrebis, Forelle, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt
Wurstwaren und Fleisch (2-3 Mal pro Woche = ca. 200-250 g)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühner- und Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck u. Ä.
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) hochwertig hergestellt unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff (omega-safe/Oxyguard)

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungsberatungs-Team vom Medicum Hamburg.