Gesundheit im Betrieb selbst gestalten.

Tool´s

Bezeichnung/Titel:	Isst Du noch oder ernährst Du Dich schon?
Kategorie:	Präsentation
Zielgruppe:	Belegschaft
Verwendung:	Kurzvortrag
Stand:	30.08.2010
Autor:	DHfPG

Hinweise:	Kurzvortrag für alle Mitarbeiter (inkl. Führungskräfte). Eignet sich als Einstieg in diese Thematik bzw. für weitere Seminare, Maßnahmen und Workshops.

Gesundheit im Betrieb selbst gestalten.

„Isst Du noch oder ernährst Du Dich schon?“

Einführungsvortrag

DER TÄGLICHE KAMPF

Oder

FOLGEN VON FEHLERNÄHRUNG

„Wir können uns durch das tägliche Essen krank machen oder auch stark und gesund erhalten."

Paracelsus

- 50,6 % der Frauen und 60,0 % der Männer sind übergewichtig oder adipös, BMI ≥ 25 kg/m^2
- Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil übergewichtiger und adipöser Personen zu
- Im Alter von 14 – 17 Jahren sind 16,4 % der Mädchen und 18,1 % der Jungen übergewichtig oder adipös

(Nationale Verzehrstudie II 2008)

- Folgeerkrankungen von Adipositas sind Diabetes, KHK, Hypertonie u.v.m. bis hin zu Karzinomen

(Philip, W. and James, T. Exp. Clin. Endocrinol. Diabetes 106, Suppl. 2, 1998)

ABNEHMEN – ABER WIE?

AUSWAHL GEEIGNETER KONZEPTE

Das BODYMED - Ernährungskonzept

- berücksichtigt neueste Erkenntnisse der Stoffwechselforschung
- Einfache Durchführung
- vielfach erprobt
- kostengünstig
- sehr erfolgreich
- langfristige Gewichtsstabilisierung

BODYMED® Freude am Leben

eiweißunterstütztes Fasten

Die LOGI-Methode

Kontrolle des Blutzuckerspiegels

ERSTE SCHRITTE

- Kontrolle Energieverbrauch und -aufnahme
- Beachtung Nährstoffe und Energiebilanz
- Beachtung glykämische Last
- Auswahl geeigneter Lebensmittel

Gesundheit im Betrieb selbst gestalten.

BERECHNUNG ENERGIEVERBRAUCH

Grundumsatz

- Diejenige Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe benötigt (liegend, aber wacher Zustand)

Einheit: kcal oder kJ / Zeitraum: 24 Stunden / Zustand: nüchtern
abhängig von: Geschlecht, Alter, Gewicht, Körpergröße, Muskelmasse, Wärmedämmung, Gesundheitszustand

Mann: 66 + (13,8 x Körpergewicht [kg] + (5,0 x Körpergröße [cm]) - (6,8 x Alter [Jahren])
Frau: 655 + (9,5 x Körpergewicht [kg] + (1,9 x Körpergröße [cm]) - (4,7 x Alter [Jahren])

X

körperliche Aktivität bei Arbeit und Freizeit (PAL-Faktor)

- Diejenige Energiemenge, die über den Grundumsatz hinaus benötigt wird

Zeitraum: 24 Stunden / abhängig von: Muskelarbeit und Umgebungstemperatur

durchschnittlicher PAL (Physical Activity Level) pro 24 Stunden; PAL-Faktoren in 5 Stufen von 1,2 bis max. 2,4; PALgesamt =(PAL Arbeit + PAL Freizeit + PAL Schlaf) :24
Beispiel: PAL Arbeit = 1,2; PAL Freizeit = 1,6; PAL Schlaf = 0,95
→ PALgesamt = 1,26

=

Gesamtumsatz

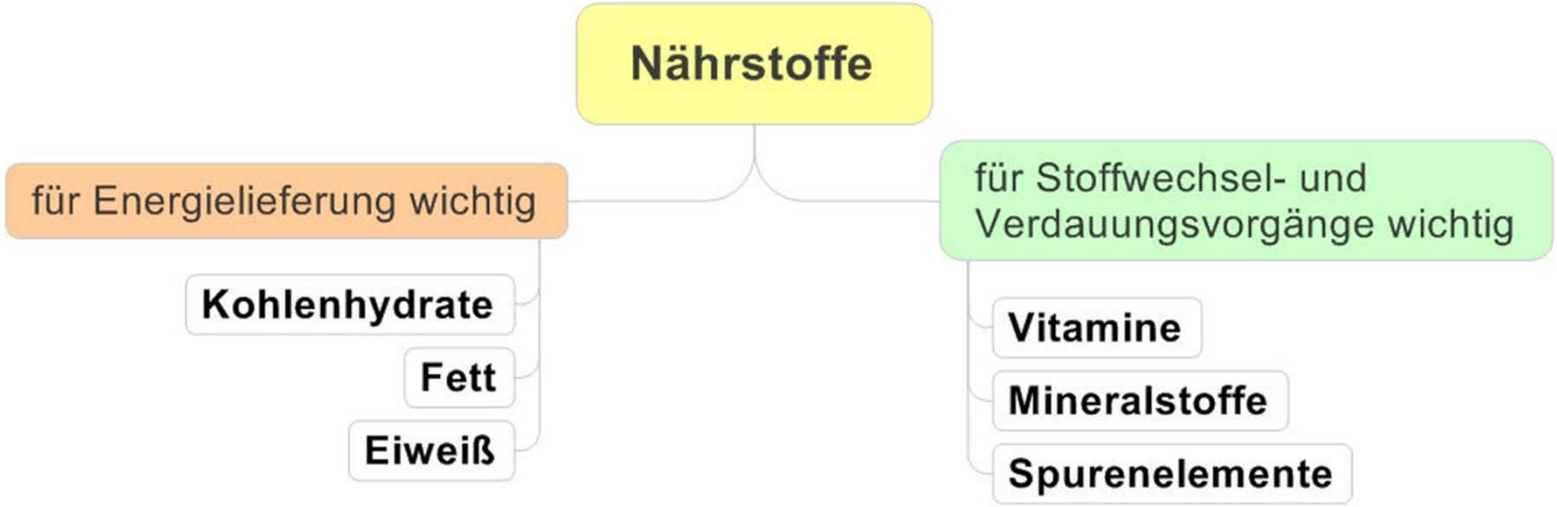
- Produkt aus Grundumsatz und körperlicher Aktivität bei Arbeit und Freizeit

Beispiel:
Mann, 40 Jahre, 82 kg, 180 cm, 9 Stunden Bürotätigkeit, 4 Stunden Walking pro Woche

1818 kcal Grundumsatz x 1,26 PALgesamt =

2291 kcal Gesamtumsatz

NÄHRSTOFFE UND REFERENZWERTE



	Aktuell	Optimal
Kohlenhydrate	47%	30-40%
Fett	35%	35%
Eiweiß	14%	20-30%

(Beispiele)	Aktuell	Referenz
Vitamin C	132mg	100-150mg
Natrium	2798mg	550mg
Jod /Jod mit Salz	96/209µg	200-260µg

LEBENSMITTEL UND IHRE WERTE

Nahrungsmittel	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Ballaststoffe (g)	Vitamin C (mg)
Brötchen	248	50,7	1,4	7,4	3,2	0,001
Camembert	288	0	22,8	21	0	0,001
Paprika	20	2,9	0,3	1,2	3,6	139
Apfel	52	11,4	0,4	0,3	2	12
Fleisch	202	0,5	13,6	19,7	0	0
Lachs	131	0	6,3	18,4	0	0
Cola	61	10,9	0	3,3	0	0
(Kuh)Milch entr.	37	5,1	0,1	3,6	0	0,5
Apfelsaft	50	10,6	0,3	0,3	0	7,4
Erbsen	82	12,3	0,5	6,6	4,3	25

Gesundheit im Betrieb selbst gestalten.

FAST FOOD / SÜSSIGKEITEN UND IHRE WERTE

Produkte	Kalorien (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Ballaststoffe (g)
Big Mac Maxi Menü	1.175	152	48	34	8
Big Mäc (221g)	495	40	25	27	3
Pommes groß (160g)	470	59	23	7	5
Cola groß (0,5l)	210	53	0	0	0
Knoppers 1 Stück (25g)	132	13	8	2	
Hanuta 1 Stück (23g)	122	11,6	7,5	2,1	
Fischstäbchen paniert 5 Stück (150)	296	27	12,2	20	
1 Stück Kuchen (125g)	473	68	18,6	7,5	
1 Päckchen Haribo Goldbären (200g)	686	154,8	0,2	13,8	
3 Bällchen Eis (75g)	360	69,1	6	5,8	0
1 Päckchen Chips (175g)	926	84	61,3	9,8	7,4

GLYKÄMISCHER INDEX

Der Glykämische Index ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel.

Der Glykämische Index (kurz GI) soll Informationen über die Auswirkungen von Nahrungsmitteln auf den Blutzuckerspiegel geben. Ermittelt wird der Glykämische Index eines Nahrungsmittels, indem die Blutzuckerreaktion auf die Einnahme von 50 g Kohlenhydraten aus diesem Nahrungsmittel bestimmt wird. Dieser Wert wird in Relation gestellt zur Blutzuckerreaktion auf 50 g Traubenzucker. Der glykämische Index von Glukose wird mit 100 % angegeben, die Blutzuckerwirksamkeit der übrigen Lebensmittel wird hierzu in Bezug gesetzt.

- **Je schneller die Glukose (Einfachzucker) ins Blut aufgenommen wird desto höher ist der glykämische Index (GI).**

- **Je höher der GI, desto stärker und schneller ist die Ausschüttung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse. Guter GI <70, Mittlerer 50-70, hoher >70**

- **Problem: Der GI wird aus 50 g Kohlenhydraten des Lebensmittels ermittelt. Möhren haben einen GI von 70, d. h. man müsste mehr als 1 kg Möhren essen, um auf 50 g Kohlenhydrate aus Möhren zu kommen. Baguette dagegen hat ebenfalls eine GI von 70, es genügen hier aber bereits 48g (vgl. ½ Baguette).**

GLYKÄMISCHE LAST

Die glykämische Last stellt eine Erweiterung des glykämischen Index (GI) dar. Unter Berücksichtigung der tatsächlich verzehrten Kohlenhydrat-Menge ergibt sich aus dem GI die so genannte Glykämische Last (GL). Sie berücksichtigt zum jeweiligen GI-Wert auch den Kohlenhydratgehalt der einzelnen Lebensmittel.

GL = (GI/100) x KH-Gehalt

<u>Beispielberechnung für verzehrsübliche Menge auf 100g:</u>

Möhren: 5g KH pro 100g, GI = 70, daraus folgt: (70/100)x5 = 3,5 GL

Baguette: 55,4 KH pro 100g, GI = 70, daraus folgt: (70/100)x55,4 = 38,8 GL

Gesundheit im Betrieb selbst gestalten.

LEBENSMITTEL NACH GLYKÄMISCHER LAST

Gut

- Apfel, Birne, Ananas, Melone
- Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Oliven
- Nüsse
- Fisch
- Milch, Käse
- Fleisch, Wurst

Mittel

- Banane
- Mais
- Kartoffelpüree
- Vollkornbrot
- Eiscreme
- Kartoffeln

Schlecht

- Datteln, Pflaumen
- Mars, Popcorn, Chips
- Honig, Marmelade, Nutella
- Reis, Nudeln
- Zwieback
- Vollkornnudeln
- Pommes frites

FAZIT

- Kohlenhydrate blocken die Fettverbrennung, Eiweiß nicht
- Umverteilung auf dem Teller, weniger KH, mehr Eiweiß
- Wenn KH, dann KH mit niedriger GL
- Cola, Fanta und Fruchtsäfte enthalten KH, daher nur selten trinken, Fruchtsaftschorle mit 2/3 Mineralwasser
- 3 Mahlzeiten pro Tag
- Ideal wäre bei einer Mahlzeit komplett auf KH zu verzichten
- Gemüse und Obst (mit niedriger GL) täglich essen

Kohlenhydrate sind die wahren Dickmacher!

Eiweiße halten fit, bauen auf und unterstützen Gewichtsreduktion und Gewichtskontrolle!