

atavola

Broschüre für Patientinnen und Patienten

Gesund genießen



Name:

Arztpraxis, Datum:

1 – Selbst-Check: Da erkenne ich mich wieder ...

WAS esse ich?



So viele Portionen Gemüse und Früchte esse ich pro Tag (eine Portion = eine Hand voll):	4-5	2-3	weniger
So oft esse ich Fleisch und Fleischprodukte (z. B. Wurst, Rind- oder Schweinefleisch) pro Woche:	bis 2x	3-4x	häufiger
Ich trinke kalorienhaltige Getränke (z. B. Cola, Eistee, Fruchtsaft, Alkoholisches)	regelmäßig	manchmal	selten /nie
Ich nasche Süßes, Fettiges, Salziges zwischendurch	regelmäßig	manchmal	selten /nie
Ich esse stark verarbeitete Fertigprodukte (z.B. Pizza, Lasagne, Burger, Pommes, Paniertes)	regelmäßig	manchmal	selten /nie

WIE esse ich?

Ich esse regelmäßig (Zmorge, Zmittag, Znacht)	selten	meistens	fast immer
Ich nasche zwischendurch	selten	manchmal	oft
Ich esse aus Stress, Frust, Langeweile	selten	manchmal	oft
Mich plagt ein schlechtes Gewissen nach den Essen	selten	manchmal	oft
Ich überesse mich schnell einmal	selten	manchmal	oft
Ich meine, dass ich meinen Teller leer essen muss	selten	manchmal	oft
Ich esse sehr schnell	selten	manchmal	oft

2 - Was essen, und wie viel?

Wer ausgewogen isst, fühlt sich fit und kann sein Körpergewicht im grünen Bereich halten. Die richtige Ernährung kann aber auch helfen, dass wir auch im Alter gesund und zufrieden bleiben. Gesund essen senkt das Risiko an Herzinfarkt und Hirnschlag aber auch an Zuckerkrankheit (Typ 2 Diabetes) oder manchen Krebsarten zu erkranken. Gut Essen und Trinken ist aber auch ein Stück Lebensqualität.

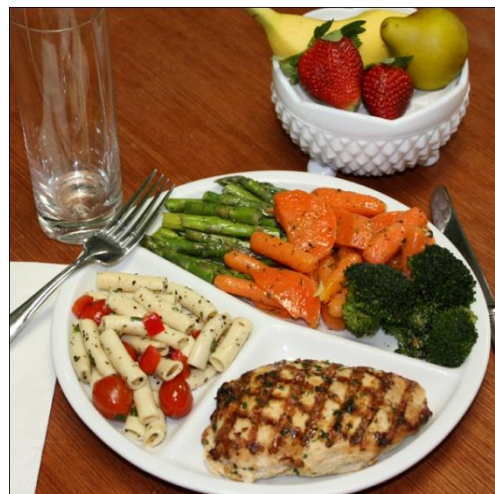
Worauf achten, wenn man gesund essen will?

- Alles, was schmeckt, ist erlaubt
- Man darf und soll das Essen genießen

Auf Mengen und Qualität kommt es an!

Das ist eine **gesunde, ausgewogene** Mahlzeit:

- Die Hälfte des Tellers ist gefüllt mit Gemüse
- dazu gibt es eine Stärkebeilage, am besten Kohlenhydrate, die viele Nahrungsfasern (Ballaststoffe) enthalten
- und etwas Fleisch, Fisch oder ein anderes eiweißreiches Lebensmittel wie Käse, Ei, Tofu
- zum Trinken gibt es Wasser
- zum Dessert Früchte oder ein Stückchen schwarze Schoggi



Was genau? Reden wir Klartext!

Auf der Tafel sehen Sie:

- von den Lebensmitteln „**im grünen Bereich**“ dürfen Sie reichlich essen. Greifen Sie täglich zu!
- von den Lebensmitteln „**im gelben Bereich**“ können Sie regelmässig essen. Sie brauchen diese aber nicht täglich – es macht also nichts, wenn Sie an einem Tag wenig davon essen und an einem anderen Tag dafür mehr.

Diese Lebensmittel liefern vor allem Eiweiss. Wenn Sie gerne Milchprodukte oder Eier wählen und dazu noch besonders auf pflanzliche Eiweisse wie Tofu aber auch Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte achten, können Sie das Fleisch auch weglassen (vegetarische Ernährung).

- bei den Lebensmitteln „**im roten Bereich**“ sollten Sie sich zurückhalten. Diese sollten etwas Besonderes bleiben.

<p>ungesüsste Getränke: - Wasser - Tee - Kaffee</p> <p>Alkohol: - ab und zu ein Glas, für die, die es mögen - auf Kalorien achten</p>		 	<p>Früchte Gemüse Salat Hülsenfrüchte Nüsse Samen Kräuter Vollkornprodukte</p> <p>Olivenöl, Rapsöl</p>	<p>täglich</p> <p>Für die tägliche Zubereitung</p>
		 	<p>Fisch, Meeresfrüchte Geflügel Eier Tofu Milchprodukte (ungesüsst)</p>	<p>nach Vorliebe; mehrmals wöchentlich</p>
			<p>Rotes Fleisch und Fleischprodukte, Süsses, Süssgetränke, Knabberereien, raffinierte Stärkeprodukte (z.B. Weissmehl), Frittiertes, Paniertes</p>	<p>sparsam; maximal 2 Mal pro Woche</p>

3 - Gewohnheiten ändern – aber wie?

Alte Gewohnheiten zu ändern ist nie einfach. Wenn Sie die folgenden Punkte beachten, sind Sie auf dem richtigen Weg.

Eine gesunde Ernährung ist keine Diät. Langfristig gelingt eine Umstellung nur, wenn Sie gesunde Ernährung in Ihren Alltag integrieren können, die Lebensmittel leicht verfügbar sind und Sie sich nicht ständig zu etwas zwingen oder sich etwas verbieten müssen.

Die Gefühle essen mit. Die Art und Weise wie wir essen – also was wir uns über Jahre „antrainiert“ haben – ist entscheidend. Oft ohne, dass wir das merken. Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie sind nicht allein damit!

- „Ich kann den Teller nicht stehen lassen, wenn er nicht leer gegessen ist“
- „Ich fühle mich schlecht (gestresst, traurig, einsam, enttäuscht, wütend ...), jetzt brauche ich ein Stück Torte (oder eine Tüte Chips, ein Drink ...)!“
- „Schokolade verbiete ich mir! Bis ich schwach werde...“
- „Ich habe ein schlechtes Gewissen, jetzt habe ich schon wieder zu viel genascht“

... und so weiter ... Es ist bereits sehr wertvoll, wenn Sie solche Verhaltensmuster als problematisch erkennen. Sie zu durchbrechen braucht Zeit, Geduld und Beharrlichkeit. Vielleicht möchten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder mit Ernährungsberatern über mögliche Strategien sprechen?

Setzen Sie sich realistische Ziele. Es gibt einzelne Leute, denen eine „radikale Umstellung“ gelingt; die meisten von uns schaffen das nicht. Wählen Sie deshalb zum Anfangen ein Ziel, bei dem Sie zuversichtlich sind, dass Sie es erreichen können. Setzen Sie Prioritäten und beginnen Sie mit der Umstellung von der Sie annehmen, dass sie Ihnen am leichtesten fällt. Beginnen Sie nicht zu viel gleichzeitig, machen Sie Schritt für Schritt.



Gemeinsam geht es besser. Es wird Ihnen einfacher fallen Ihre Ernährung umzustellen, wenn Sie dies mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner gemeinsam tun. So können Sie sich gegenseitig unterstützen und das Einkaufen und Kochen ist einfacher.

Und lassen Sie sich nicht entmutigen. Die Ernährung umzustellen ist nicht einfach und gelingt nicht über Nacht. Auch wenn viele Ratgeber dies behaupten. Es ist normal, dass Sie ab und zu schwach werden oder in alte Gewohnheiten zurückfallen, nachdem es Ihnen doch gelungen ist, sich während einigen Wochen an Ihre Vorsätze zu halten. Rückfälle gehören zu jedem Veränderungsprozess – betrachten Sie diese als Chance, dazu zu lernen. Und versuchen Sie, sich an Situationen zu erinnern, in denen Sie es geschafft haben, Ihre Vorsätze umzusetzen und orientieren Sie sich daran.

4 – Und jetzt: Was möchte ich ändern?

Wovon mehr – und wo bremsen

Der Selbst-Check oder die Tafel auf Seite 4 zeigen Ihnen, wo Sie ansetzen könnten:

- Mehr Gemüse und Früchte**
Tipp: Idealerweise essen Sie täglich 5 Portionen. Am besten im Rahmen von Hauptmahlzeiten oder an Stelle einer kalorienreichen Zwischenmahlzeit
- Den Durst kalorienfrei löschen**
Tipp: Wählen Sie Wasser oder ungesüßtem Tee anstelle von Softdrinks oder Säften
- Weniger salziges und fettiges Knabberzeug sowie Süßigkeiten**
Tipp: Essen Sie zwischendurch lieber eine Frucht oder eine Handvoll ungesalzene Nüsse
- Weniger Fertigprodukte**
Tipp: Stärkebeilagen mit viel Ballaststoffen (Vollkornprodukte) machen mit weniger Kalorien länger satt als Fertigpizza, Lasagne, Paniertes, Frittiertes und Fertigenüs
- Weniger rotes Fleisch** (Schwein, Kalb, Rind) **und Fleischprodukte** (Wurst, Schinken ...)
Tipp: Genießen Sie ein Stück Fleisch oder eine Grillwurst zu besonderen Gelegenheiten
-

Wie essen?

Bei einer Mahlzeit sollte das Essen die Hauptrolle spielen. Vermeiden Sie es vor dem Fernseher oder dem Computer zu essen. Idealerweise genießen Sie **Mahlzeiten gemeinsam** am Tisch. So nimmt man sich **genügend Zeit**, hat eine bessere Kontrolle, was man isst und es tut auch dem Zusammenleben gut. Natürlich geht das nicht immer.

Auch die Gestaltung unserer „**Essumwelt**“ beeinflusst, was und wie viel wir essen. Mit einigen Tricks kann man sich selber dabei unterstützen, was und wie viel wir essen besser in den Griff zu bekommen:

- Essen auf eher kleinen Tellern anrichten; mit Besteck essen
- Eine angenehme, aufgeräumte Umgebung kann helfen, das Ess-Tempo zu reduzieren
- Sich neben dem Essen nicht anderweitig zu beschäftigen
- Essen anrichten, nicht direkt aus der Verpackung essen
- Früchte auf den Tisch stellen und Naschereien im Schrank versorgen
- Schüsseln während Mahlzeiten nicht auf dem Tisch stehen lassen
(verführt zum Nachschöpfen)
-

Einkaufen, Zubereiten, auswärts essen

Einkaufen

- Einen Einkaufszettel machen und nur das kaufen, was auf dem Zettel steht
- Auf die Inhaltsangaben auf der Verpackung achten
- Nicht nur auf den Preis schauen
- Nicht zu grossen Mengen / nicht zu grosse Packungen kaufen
-

Zubereiten

- Lebensmittel beim Kochen schonend verarbeiten, z. B. dämpfen statt frittieren
- Hauptsächlich Olivenöl verwenden. Rapsöl für die, die den Geschmack nicht mögen
- Richtige Portionengrössen zubereiten; es macht nichts, wenn es mal „eher zu wenig hat“
- Rezepte flexibel auslegen: meist geht es auch mit weniger Fett und Zucker
-

Auswärts essen

Für viele Menschen ist das heute die Regel; sie essen oft im Personalrestaurant, vom Take-away oder in einer Gaststätte. Dies macht es nicht einfach, die Kontrolle darüber zu haben, was man isst.

- Ideal zum satt werden: Salat oder Suppe als Vorspeise. Salatsauce selber darüber geben
- Ein Menu mit reichlich Gemüse wählen
- Frittiertes und schwere Saucen meiden; Zurückhaltung beim Fleisch und Fleischprodukten
- Die kleine Portion bestellen; statt ein üppiges Dessert etwas Fruchtiges wählen
-

Das nehme ich mir vor:

was: _____

wie: _____

bis wann: _____ wer könnte helfen: _____



Impressum

aTavola ist ein Projekt des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich; es wird unterstützt von Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

Konzeption und Inhalte: PD Dr. med. David Fäh, MSc MPH Eva Martin-Diener