

Herzlich willkommen!



Hmmm... Lecker...



Stephanie Prötzel

Beraterin Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum Ulm

Kontakt

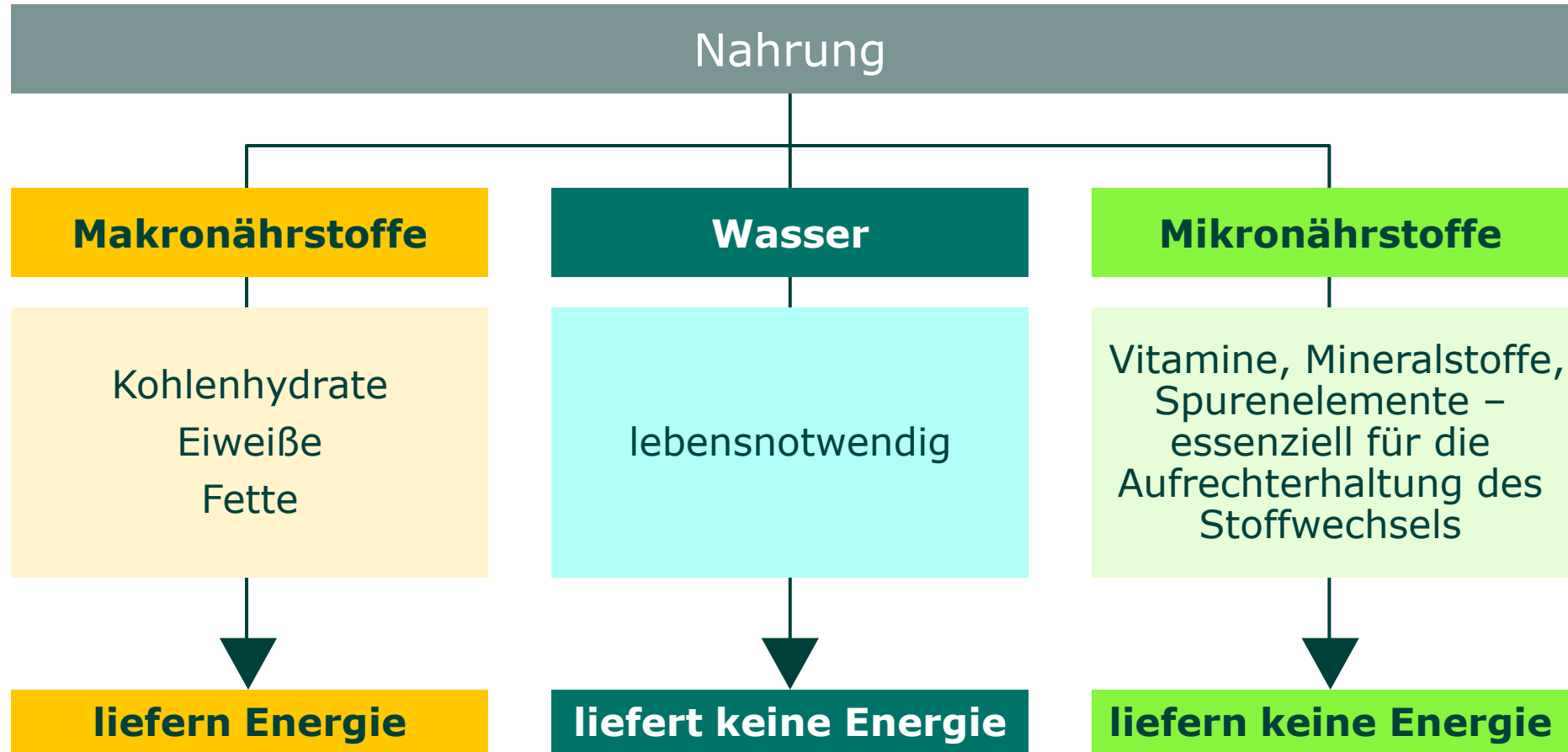


Unser Problem:

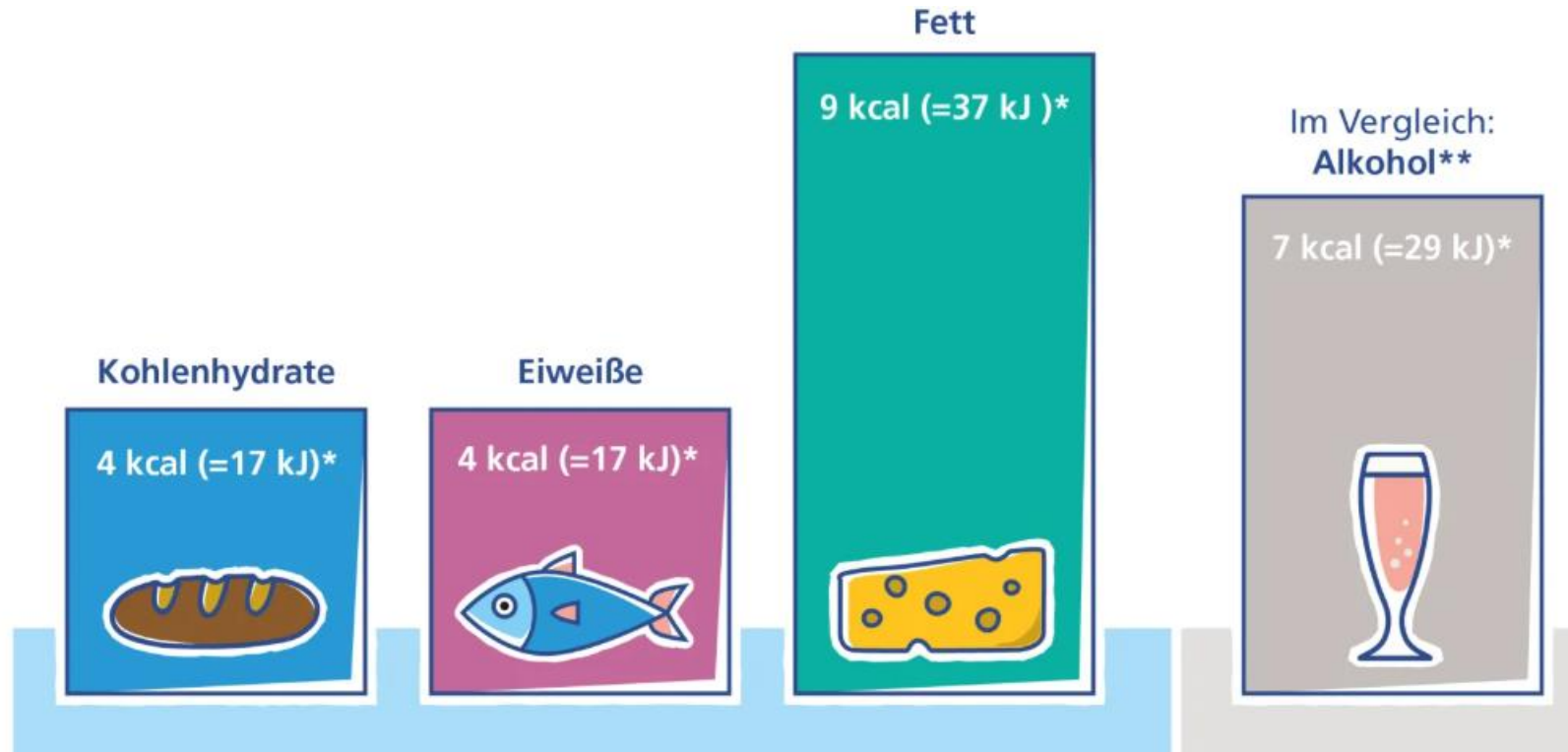
Wir essen zu viel, zu fett und zu faserarm.

UND Wir bewegen uns zu wenig.

Nahrung als Kraftstoff...



Wie viel Energie liefern uns unsere Nährstoffe?



Nährstoffbedarfe



Referenzwerte DGE/rda (25-50 Jahre bzw. Schwangerschaft/Stillzeit)

Kohlenhydrat – Zucker

- Was ist alles Zucker?
- Welche Rolle spielen Insulin und Glykagon?
- Was ist der glykämische Index?
- Wo landet der Zucker?
- Was ist eine Insulinresistenz?





Fett

- Welche Rolle spielen die Blutfette LDL und HDL dabei?
- Kann man Zucker in Fett oder Fett in Zucker umbauen?



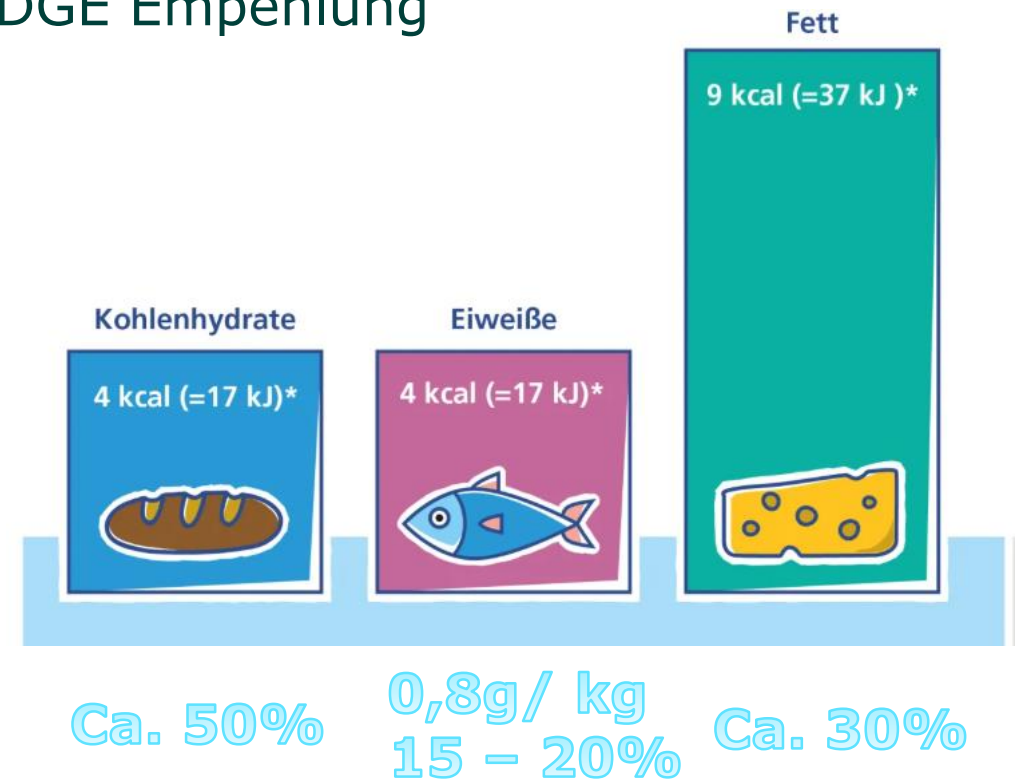
Protein - Eiweiß

- Wie viel Eiweiß kann der Körper aufnehmen?
- Was passiert mit dem „übrigen“ Eiweiß?
- Was sind nochmal Aminosäuren?



Wie viel wovon?

DGE Empfehlung



Energiehaushalt und Speicher

Einlagern von Energie **immer** in Form von Fett.



A photograph of four glass jars filled with smoothies, each with a straw. The smoothies are purple, white, yellow, and pink. They are garnished with various fruits like lemons, oranges, strawberries, and blueberries. The background is a rustic wooden surface.

Light, Low Carb, High Protein... Was jetzt eigentlich?

Energiebedarf

Grundumsatz

Macht 60-75% des Energiebedarfs aus

Variiert nach Alter, Geschlecht, Gewicht

Harris-Benedict-Formel:

Für Frauen: $655,1 + (9,6 \times \text{Gewicht in kg}) + (1,8 \times \text{Größe in cm}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren}) = \text{Grundumsatz in kcal}$.

Für Männer: $66,47 + (9,6 \times \text{Gewicht in kg}) + (5 \times \text{Größe in cm}) - (6,8 \times \text{Alter in Jahren}) = \text{Grundumsatz in kcal}$

Leistungsumsatz

Grundumsatz + Leistungsumsatz

ODER Grundumsatz x Faktor

Faktor	Aktivität	Beispiel
0.95	schlafen	gebrechliche Menschen
1.2	nur sitzend oder liegend	Büroarbeit am Schreibtisch
1.4-1.5	sitzend, kaum körperliche Aktivität	Studenten, Schüler, Taxifahrer
1.6-1.7	überwiegend sitzend, gehend und stehend	Verkäufer, Kellner, Handwerker
1.8-1.9	hauptsächlich stehend und gehend	Landwirte
2.0-2.4	körperlich anstrengende Arbeit	Hochleistungssportler

Nährstoffdicht vs. nährstoffarm

- **Nährstoffdicht** im Vergleich zu Volumen & Kaloriengehalt
- Vielfältige & **gesundheitsförderliche** Inhaltsstoffe

Ein paar Beispiele (pro 100g):

Vollkornbrot

- Mineralstoffe:
ca. **650mg**

Weißbrot

- Mineralstoffe:
ca. **200mg**

Quinoa (gekocht)

- Protein: ca. **5g**
- Mineralstoffe:
ca. **120mg**

Weißer Reis (gekocht)

- Protein: ca. **3g**
- Mineralstoffe:
ca. **20mg**





Bewegung

- Eine einfache Rechnung....
- Wie viel Energie liefert uns welcher Makronährstoff?
- Fett $1\text{g} = 9\text{ Kcal}$
- Kohlenhydrate $1\text{g} = 4\text{ Kcal}$
- Eiweiße $1\text{g} = 4\text{ Kcal}$
- $1\text{g Körperfett} = 7\text{Kcal}$

Bewegung

- Energieverbrauch ist immer abhängig von Körpergewicht, Dauer und Intensität

Bezieht sich auf eine ca. 70kg schwere Person

Kalorienverbrauch der Sportarten im Überblick

- Joggen: 840 kcal
- Fußball: 840 kcal
- Krafttraining: 490kcal
- Tischtennis: 370 kcal
- Volleyball: 510 kcal
- Tennis: 490 kcal
- Schwimmen: 480 kcal
- Radfahren: 400 kcal
- Walken: 560 kcal
- Pilates: 210 Kcal
- Yoga: 195 kcal

The background of the slide is a solid light pink color, densely covered with small, circular confetti pieces in various colors including teal, orange, yellow, light blue, and dark red. A dark green horizontal bar with a rounded right end is positioned in the lower third of the slide.

Ihr gesunder Lebensstil?



**Wir müssen unserem Körper ganz wenig erklären,
wir müssen ihn nur verstehen.**

Fragen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Vorname, Nachname

Berater/in Mustermanagement

BG prevent Gesundheitszentrum Musterstadt

E-Mail-Adresse