

Herzlich willkommen!



Hmmm... Lecker...



Stephanie Prötzel

Beraterin Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum Ulm

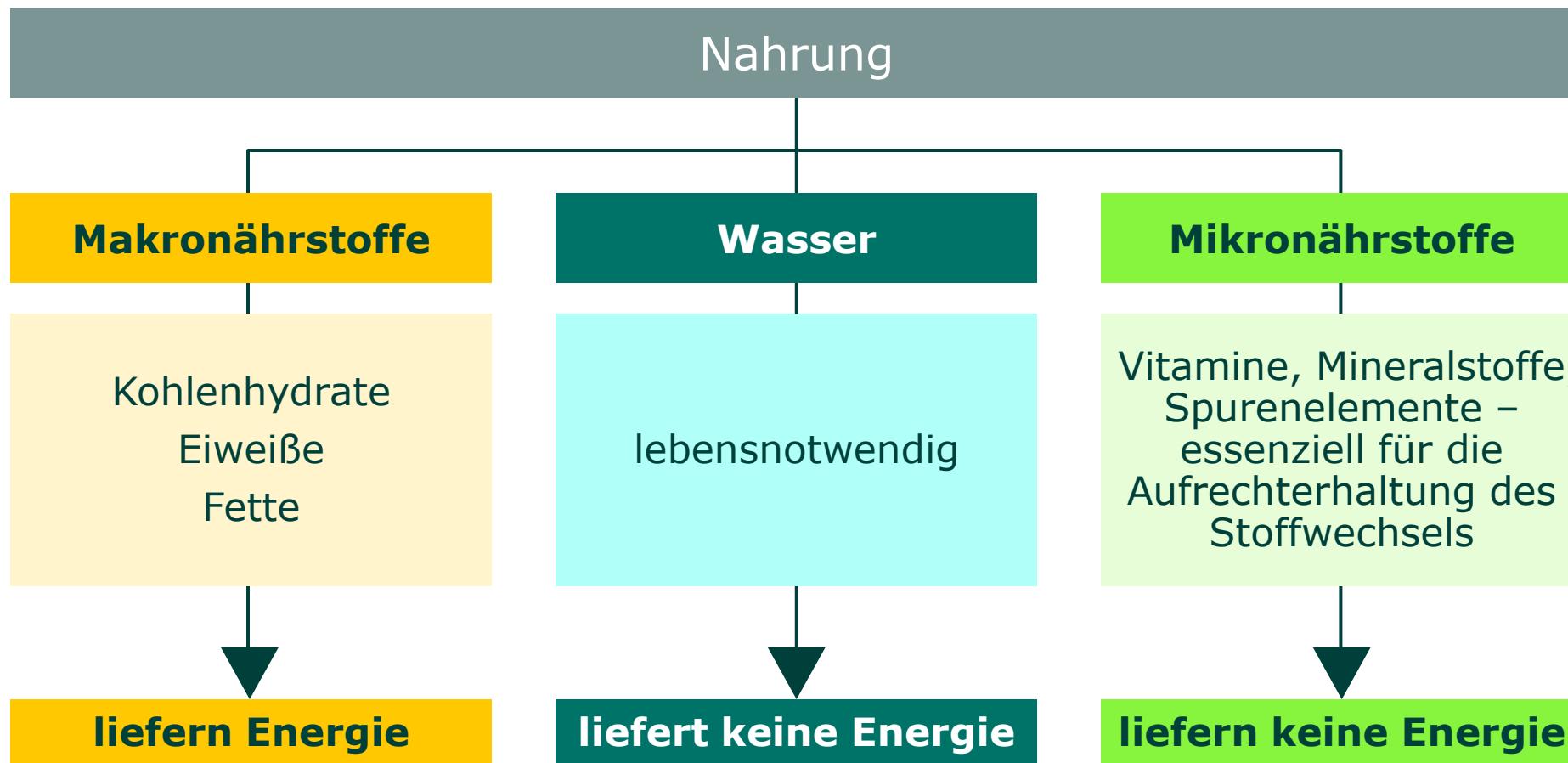
Kontakt



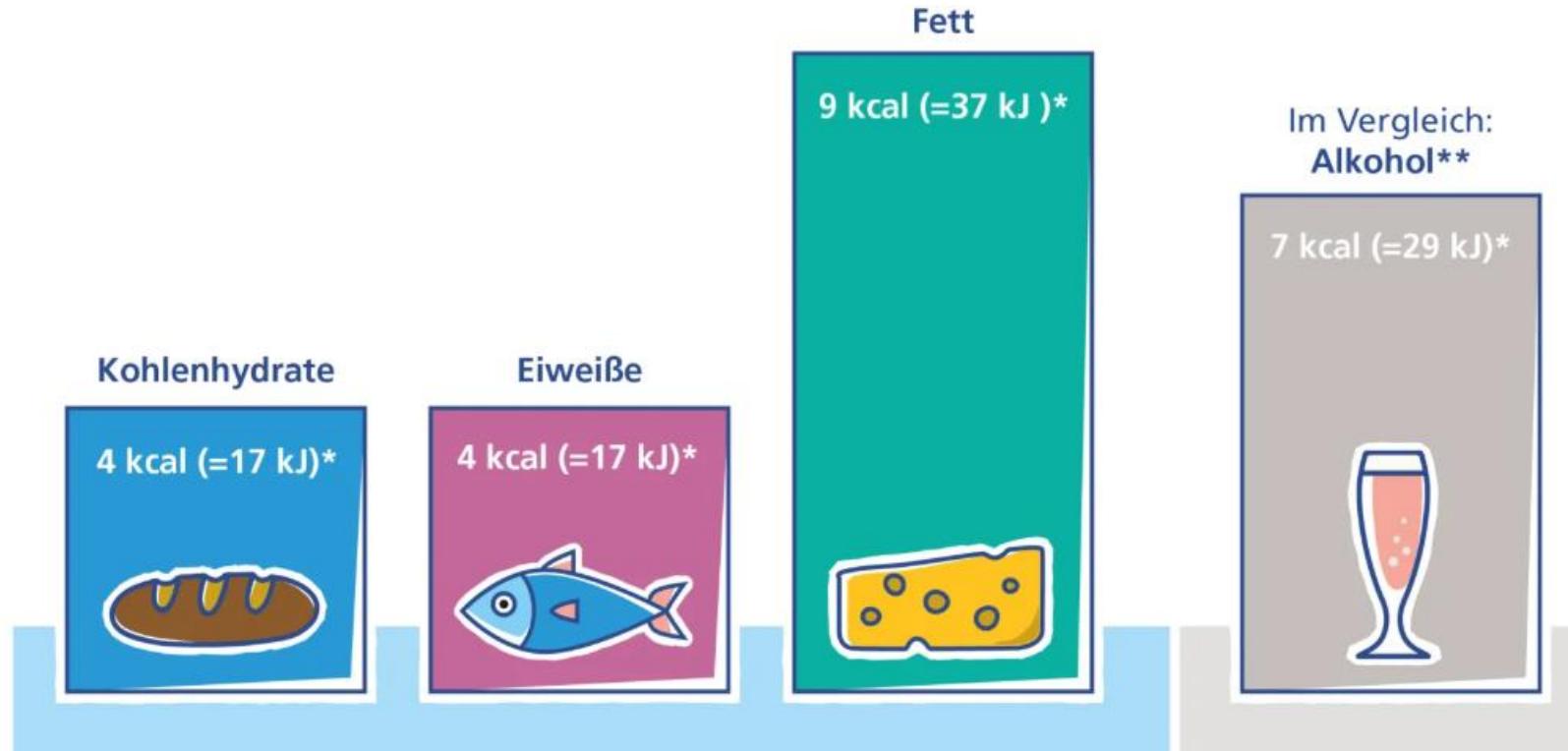
Unser Problem:

Wir essen zu viel, zu fett und zu faserarm.
UND Wir bewegen uns zu wenig.

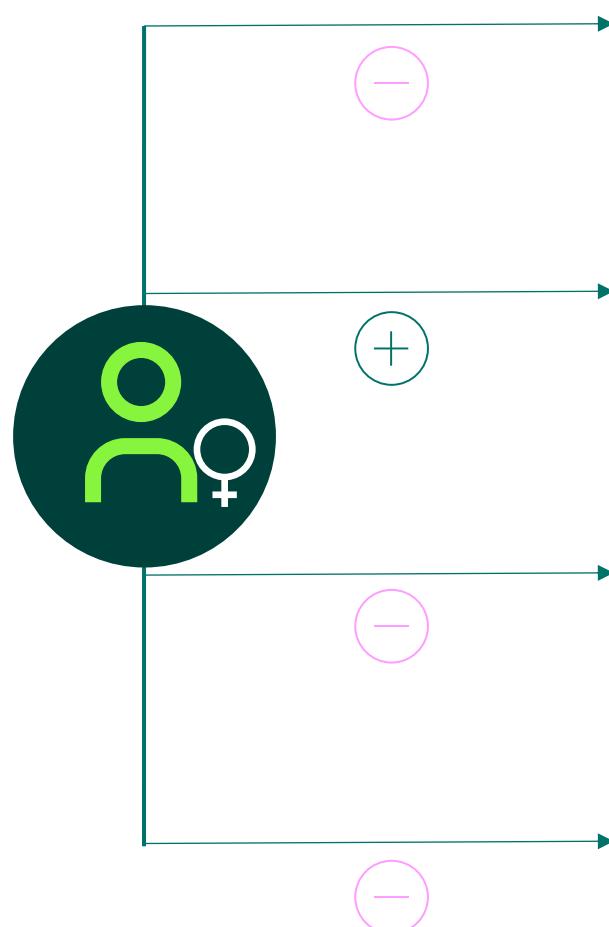
Nahrung als Kraftstoff...



Wie viel Energie liefern uns unsere Nährstoffe?



Nährstoffbedarfe

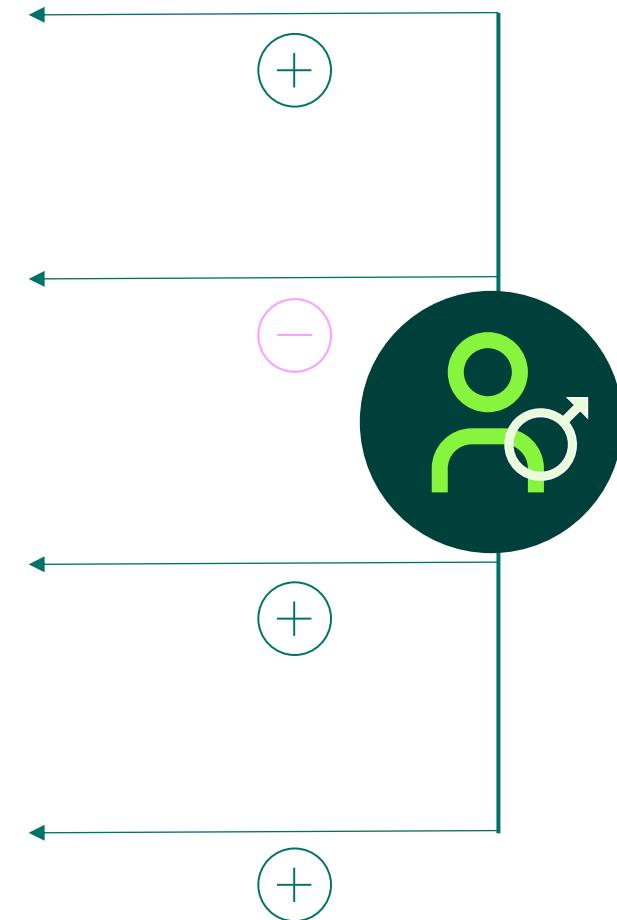


Energie
Ø - 30%

Mikronährstoffe
(z.B.: Eisen, Fолат)
+ 20 - 100%

Mikronährstoffe
(übrige Vitamine &
Mineralstoffe)
- 0 - 15%

Makronährstoffe
(Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße)
- 0 - 10%



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?



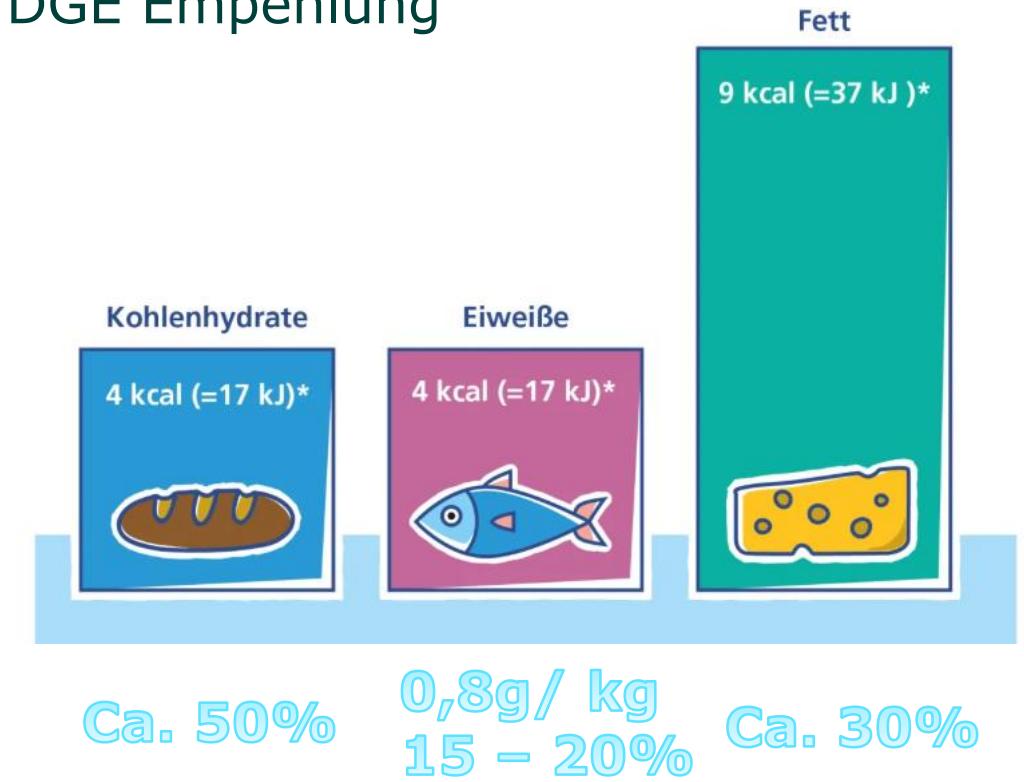
Protein - Eiweiß

- 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.





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

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

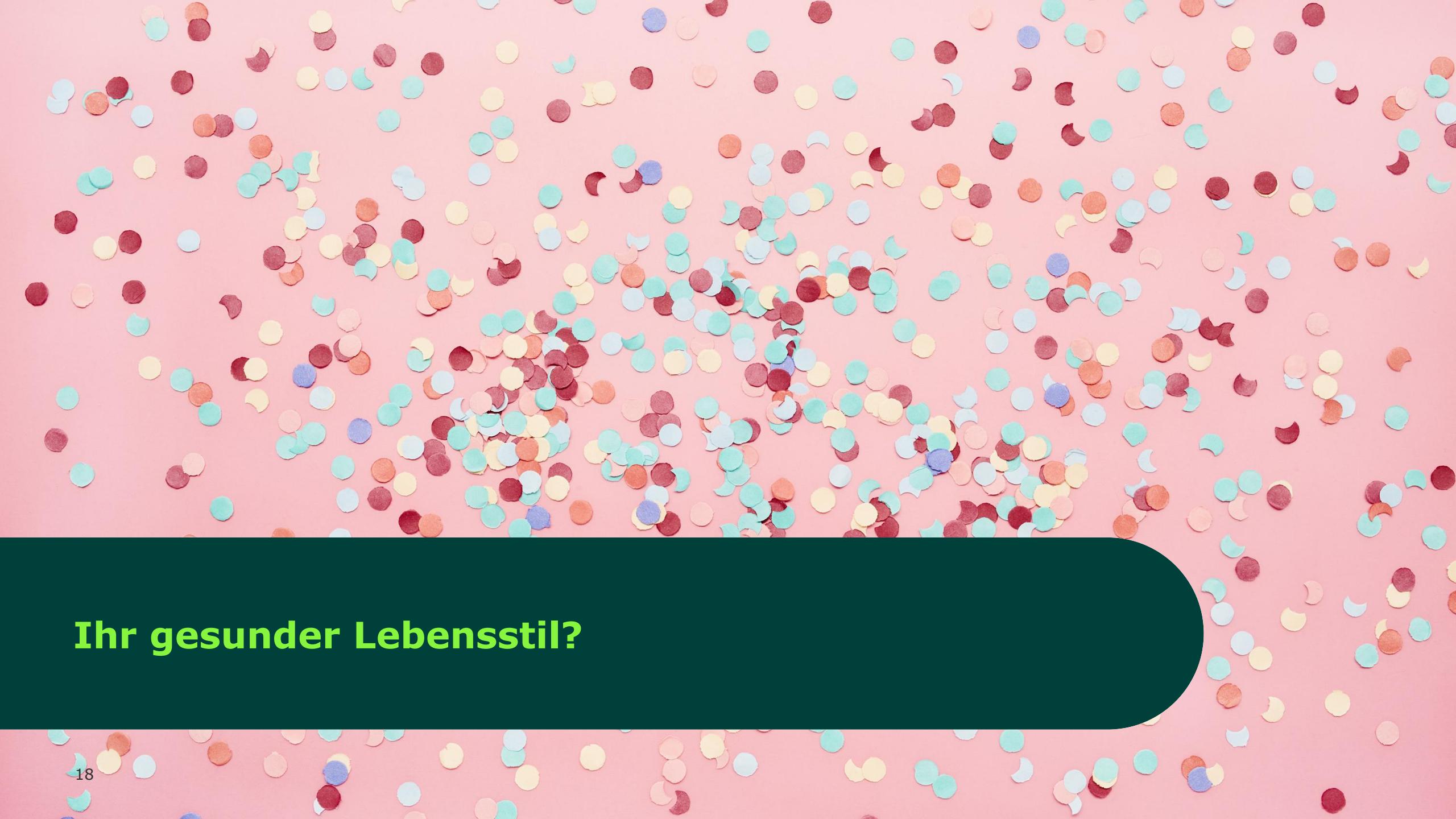
- Eine einfache Rechnung....
- Wie viel Energie liefert uns welcher Makronährstoff?
 - Fett 1g = 9 Kcal
 - Kohlenhydrate 1g = 4 Kcal
 - Eiweiße 1g = 4 Kcal
- 1g Körperfett = 7Kcal

Bewegung

- Energieverbrauch ist immer abhängig von Körpergewicht, Dauer und Intensität

Bezieht sich auf eine ca. 70kg schwere Person

- 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



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