

Entscheidend ist die Energiebilanz

Der Pocketguide – wie Sie mit Genuss essen und dabei Ihr Gewicht nicht aus den Augen verlieren



www.schmeckrichtig.de

Schmeckt
Richtig!

Drei Schritte, die Ihnen helfen, Ihre Energiebilanz im Auge zu behalten:

1. Lesen Sie im **Pocketguide**, warum es auf die Energiebilanz ankommt.

2. Schätzen Sie mit der Drehscheibe die zwei Variablen „Ernährung“ und „Bewegung“ besser ein.



3. Erfahren Sie mit dem **Online-Rechner** auf www.schmecktrichtig.de mehr über Ihren persönlichen Energiebedarf.

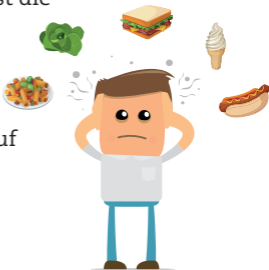


Was darf ich eigentlich noch essen?

Blicken Sie noch durch? Fast täglich erscheinen neue Meldungen darüber, welche Gefahren für unser Gewicht in Lebensmitteln lauern – da kann einem schon mal der Appetit vergehen. Was dürfen wir denn überhaupt noch essen, wenn wir auf unser Gewicht achten wollen?

Die gute Nachricht: alles. Es bringt nichts, einzelne Lebensmittel vom Speiseplan zu streichen. Auf das richtige Maß kommt es an. Und dafür gibt es keine allgemeinen Regeln. Entscheidend ist die individuelle Energiebilanz. Was das ist und wie Sie Ihr richtiges Maß finden können, das zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten.

Viel Spaß beim Lesen!



Ihr Körper kennt die Antwort – eigentlich.

Auf unseren Körper ist Verlass. Er weiß sehr gut, was und wie viel er braucht, um sich wohlzufühlen. Er signalisiert uns, was er benötigt – auch beim Essen.

Hören Sie in sich hinein: Sind Sie wirklich hungrig? Manchmal essen wir aus Langeweile, Frust oder Gewohnheit. Achten Sie darauf, wie groß Ihr Hunger ist, und essen Sie entsprechend.

Sie haben nach einem langen Tag Lust auf ein Pasta-Gericht? Oder richtig Appetit auf Salat und Gemüse? Ihnen ist nach etwas Süßem zum Nachtisch? Alles völlig in Ordnung.

Doch **manchmal verlieren wir das Gespür** dafür, was unserem Körper wirklich gut tut. Wir essen zu viel, zu wenig, zu einseitig und ignorieren die Signale, die unser Körper uns sendet.

Zwei einfache Regeln können helfen.



Regel Nummer eins: Achten Sie bewusst darauf, was Sie essen, und nehmen Sie sich Zeit dafür. Wenn Sie sich abwechslungsreich ernähren, machen Sie schon viel richtig.



Regel Nummer zwei: Achten Sie auf Ihre Energiebilanz. Es ist ganz einfach: Wollen Sie Ihr Gewicht halten, müssen Sie so viel Energie – also Kalorien – zu sich nehmen, wie Sie verbrauchen. Wollen Sie abnehmen, müssen Sie weniger zu sich nehmen.



Wenn Sie auf Ihre Energiebilanz achten, können Sie mit Genuss essen, ohne Ihr Gewicht dabei aus den Augen zu verlieren.

Warum wir Energie brauchen:

Stellen Sie sich vor: Sie liegen im Bett und tun gar nichts. Ihr Körper ist im Ruhezustand und trotzdem aktiv.

Er braucht Energie, damit Sie atmen können, Ihr Herz und Ihr Stoffwechsel funktionieren. Diesen Energieverbrauch nennt man den **Grundumsatz**.

Wenn Sie aufstehen und zum Beispiel mit dem Rad zur Arbeit fahren, erbringt Ihr Körper eine Leistung. Die Energie, die Ihr Körper hierfür benötigt, heißt **Leistungsumsatz**. Ihr Körper braucht Energie für jede Form von Aktivität – sei es zum Laufen, Tanzen oder Denken.

Ihr Energieverbrauch setzt sich also aus Ihrem **Grundumsatz** und Ihrem **Leistungsumsatz** zusammen.



Sämtliche Energie, die Ihr Körper im Ruhezustand und für Aktivitäten benötigt, nehmen Sie durch Essen und Trinken auf – in Form von Kalorien. Ihre persönliche Energiebilanz ergibt sich aus der Differenz zwischen der Kalorienmenge, die Sie über Lebensmittel und Getränke aufgenommen haben, und der von Ihnen verbrauchten Energie.

Eigentlich ganz einfach!

Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu. Wer abnehmen möchte, muss weniger Kalorien aufnehmen, als er verbraucht.



Erfahren Sie mehr über Ihren persönlichen Kalorienbedarf mit dem Online-Rechner auf www.schmecktrichtig.de.

Ihre ganz persönliche Bilanz entscheidet.

Jeder Mensch ist anders und jeder Körper funktioniert unterschiedlich. Wie viele Kalorien Ihr Körper braucht, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

Körpergröße, Muskelmasse, Geschlecht, Alter und genetische Veranlagung.

Ein Beispiel: Ein kräftiger Mann von 22 Jahren braucht im Ruhezustand mehr Kalorien als eine zierliche 60 Jahre alte Frau.

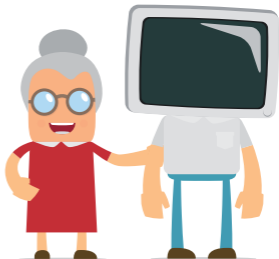
Auch Sie haben **Ihren ganz individuellen Energiebedarf** – schon bevor Sie überhaupt Ihre Aktivitäten mit einrechnen.

Nun kommt es noch darauf an, wie viel sich jemand bewegt und wie viel er isst:

Der junge Mann sitzt täglich im Büro, fährt Auto, verbringt zu Hause viel Zeit auf dem

Sofa und isst Deftiges – und nimmt damit viele Kalorien zu sich. Tut er dies über einen langen Zeitraum, wird er an Gewicht zulegen.

Auch die ältere Frau spart nicht an Kalorien. Sie arbeitet jedoch viel im Garten, erledigt ihre Einkäufe und Termine mit dem Rad und geht gern schwimmen. Sie wird wahrscheinlich nicht zunehmen, da ihr Körper **durch die viele Bewegung mehr Kalorien verbrennt.**



Jeder Mensch funktioniert anders.
Deshalb sind allgemeingültige Grenzwerte für Lebensmittel sinnlos.

Ausgewogene Ernährung – der Mix macht's.

Nahezu alles, was Sie essen und trinken, hat Kalorien, die sich in Ihrer Energiebilanz niederschlagen. Ein paar anschauliche Beispiele finden Sie auf der **Drehscheibe**.

Aber welche Lebensmittel sind denn nun „gut“ oder „schlecht“ für Ihr Gewicht? Ganz einfach: Diese Einteilung funktioniert nicht.

Es gibt **keine guten oder schlechten Lebensmittel**, sie alle haben ihren Platz in einer ausgewogenen Ernährung – von A wie „Avocado“ bis Z wie „Zucker“.



Entscheidend für Ihr Gewicht sind das Maß und der Mix. Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich. Achten Sie auf eine ausreichende Aufnahme von Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Vitaminen, Spurenelementen und Ballast-

stoffen. Es wird empfohlen, circa 30 Prozent der Nahrungsenergie in Form von Fett und etwa neun bis elf Prozent in Form von Proteinen aufzunehmen. Mehr als 50 Prozent Ihrer Nahrungsenergie sollten aus Kohlenhydraten stammen. Dazu zählen stärkehaltige Lebensmittel wie Brot oder Kartoffeln genauso wie Zucker.

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ist es auch wichtig, ausreichend zu trinken. Viele Getränke liefern neben Flüssigkeit auch Kalorien. Rechnen Sie diese mit in Ihre Energiebilanz ein.



Zu einem gesunden Lebensstil gehört, sich **bewusst Zeit zum Essen zu nehmen**. Verboten Sie sich nichts, sondern genießen Sie alles, was Sie essen und trinken – solange Menge und Mix stimmen und Sie Abwechslung auf Ihren Teller bringen.

Mit dem richtigen Mix aus Lebensmitteln ernähren Sie sich ausgewogen und können alles genießen, was Ihnen schmeckt.

So verbrennen Sie im Alltag Energie:

Erinnern Sie sich? Bereits wenn Sie morgens aufstehen und duschen, benötigt Ihr Körper Energie und verbrennt Kalorien. Das gilt im Grunde für alles, was Sie im Alltag unternehmen.

Wussten Sie, dass Sie mit rund 20 Minuten Staubsaugen knapp 70 Kalorien und damit etwa zehn Gummibärchen verbrennen können?



20 Min. ► **70 Kalorien** ► 

Oder dass Sie in rund elf Minuten Radfahren etwa 88 Kalorien und damit zum Beispiel eine Banane abtrainiert haben?



11 Min. ► **88 Kalorien** ► 

Es muss also nicht immer Leistungssport sein. Bringen Sie einfach **ein bisschen mehr Bewegung in Ihren Alltag.**

Schon Kleinigkeiten machen einen Unterschied: Steigen Sie eine Station früher aus der Bahn aus und laufen Sie nach Hause, oder nehmen Sie die Treppe anstelle des Fahrstuhls.

Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen

Spaß machen: Gehen Sie tanzen, machen Sie eine Radtour mit der Familie, toben Sie mit Ihren Kindern oder lachen Sie mal wieder ausgiebig. Ihr Körper und Ihre Energiebilanz werden es Ihnen danken.



Was ein wenig Bewegung im Alltag bringt, zeigt Ihnen die Drehscheibe an ganz alltäglichen Beispielen. Finden Sie es heraus.

Los geht's!

Sie sind beim Lesen auf den Geschmack gekommen? Sie wollen ausgewogener leben und mehr auf Ihr Gewicht achten?

Dann legen Sie los:

- ▶ **Testen** Sie mit der Drehscheibe, was Ihre Energiebilanz beeinflusst.
- ▶ **Erfahren** Sie auf www.schmecktrichtig.de mehr über Ihren persönlichen Energiebedarf.
- ▶ **Bringen** Sie Bewegung in Ihr Leben, und feiern Sie kleine Erfolge: Treppe statt Fahrstuhl, zu Fuß zum Einkaufen – alles zählt.
- ▶ **Essen** Sie bewusst, und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- ▶ **Gönnen** Sie sich ruhig mal etwas, und genießen Sie es. Genuss schafft Lebensfreude – und macht glücklich.

Impressum

Herausgeber:

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V.

Friedrichstraße 69 • 10117 Berlin

T +49 30 2061895-0 • F +49 30 2061895-90

wvz-vdz@zuckerverbaende.de

Presserechtlich verantwortlich:

Sandra Golz

Redaktion:

komm.passion GmbH

Stichwort: Schmeckt Richtig!

Himmelgeister Str. 103–105 • 40225 Düsseldorf

T +49 211 600 46-143 • F +49 211 600 46-200

info@schmecktrichtig.de

Bilder:

© Kumer/Fotolia.com; © gheatza/Fotolia.com;

© moonkin/Fotolia.com; © artenot/colourbox.de

Schmeckt Richtig! – eine Initiative
der deutschen Zuckerwirtschaft

www.schmecktrichtig.de