

ERNÄHRUNG BEI ÜBERGEWICHT

Patienteninformation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit den folgenden Ernährungshinweisen möchten wir Ihnen helfen, Ihr Gewicht gesund zu reduzieren und damit ihre Gelenke zu entlasten. Bitte bedenken Sie dabei:

In der Ernährungsberatung gibt es keine Verbote, sondern nur Gebote.



Anregungen und Informationen:

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Bedenken Sie, dass das Sättigungsgefühl erst nach ca. 30 Minuten einsetzt.
- Essen Sie kleine Zwischenmahlzeiten (z. B. kleines Stück Obst), um Heißhungerattacken zu vermeiden.
- Nutzen Sie Obst- und Gemüseangebote der Saison, so wird Ihr Speiseplan abwechslungsreicher.
- Richten Sie Ihr Essen appetitlich an.
- Wählen Sie bei Einladungen im Restaurant Speisen und Getränke bewusst aus (z. B. Saftschorle oder Weinschorle).
- Erstellen Sie sich vor dem Einkaufen immer eine Einkaufsliste.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen.
- Trinken ist wichtig und hilft dem Körper abzunehmen. Trinken Sie daher mindestens 1,5 l am Tag.
- Bei der Zubereitung der Speisen sollten Sie auf hochwertige Öle (z. B. kaltgepresstes Raps- oder Olivenöl) umsteigen, anstatt Fette zu benutzen.
- Dünsten und garen im Schnellkochtopf/Wok erhalten die wichtigen Vitamine und das Gemüse bleibt knackiger und verkocht nicht.

Auf der Rückseite finden Sie eine Tabelle geeigneter und ungeeigneter Lebensmittel.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!

	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel
Fleisch	mageres Fleisch aller Art	fettes Fleisch, z. B. Speck, Schweinebauch
Wurstwaren	kalter magerer Braten, Kasseler, Geflügelwurst, gekochter Schinken ohne Fettrand	z. B. Leberwurst, Mettwurst, Cervelatwurst, Mortadella, Salami
Wild	alle fettarmen Stücke	
Geflügel	ohne Haut	Mastente, Mastgans
Fisch	z. B. Kabeljau, Scholle, Heilbutt, Schellfisch, Seelachs, Zander, Barsch, Hecht, Seeszunge	z. B. Aal, Lachs, Hering, Thunfisch, Bückling, Schillerlocken, Makrele
Fischwaren	magere Fischwaren mariniert ohne Öl oder in Gelee	geräucherter, gesalzener Fisch, z. B. Pökelhering, Fischkonserven in Öl oder in Sauce mariniert
Eier	Eiklar	Eigelb
Milch und Milchprodukte	fettarme Milch 1,5% Fett, Kondensmilch 4% Fett, Naturjoghurt 1,5% Fett, Magerquark, Sauerrahm 10% Fett, Buttermilch, Dickmilch, Kefir	Vollmilch 3,5% Fett, Kaffeesahne, Naturjoghurt 3,5% Fett, Speisequark 40% Fett, Schlagsahne, Creme fraiche
Käse	fettarme Käsesorten bis 30% Fett in Tr., z. B. Hüttenkäse, Camembert 30% Fett	Käsesorten ab 40% Fett in Tr., z. B. Brie, Doppelrahmfrischkäse
Fette/ Öle	Margarine, Butter, Halbfettmargarine reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl	Schmalz, Speck, Kokosfett, Mayonnaise (bei Salatmarinaden ersetzen durch fettarme Milchprodukte z. B. Joghurt)
Obst	alle Arten Frischobst (je nach Jahreszeit)	Obstkonserven
Gemüse	alle Arten, gedünstet oder als Rohkost, frisch oder Tiefkühlkost (nach Jahreszeit)	Gemüsekonserven
Kartoffeln, Nudel, Reis	Pell-, Salz-, Schalenkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße, Naturreis, Vollkornteigwaren	Bratkartoffeln, Pommes frites, Chips, polierter Reis, Weißmehlteigwaren
Brot-/ Backwaren	magerer Hefeteig, Quark-Öl-Teig mit Obst, Vollkornbrot	Salzgebäck, Gebäck aus Weißmehl
Süßwaren	Kompotte, Süßstoff	Schokolade, Bonbons, Eis, Nougat, Marzipan
Getränke	alkoholfreie Getränke, Schorle, Gemüsesäfte, Mineralwasser, ungesüßten Tee	Alkohol, Fruchtsäfte mit Zucker, Limonade, Brause

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!
 Ihr Team der Klinik für Akutgeriatrie und Geriatrische Frührehabilitation
 der Asklepios Klinik Seligenstadt