

## 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
<b>Fleisch</b>	mageres Fleisch aller Art	fettes Fleisch, z. B. Speck, Schweinebauch
<b>Wurstwaren</b>	kalter magerer Braten, Kasseler, Geflügelwurst, gekochter Schinken ohne Fettrand	z. B. Leberwurst, Mettwurst, Cervelatwurst, Mortadella, Salami
<b>Wild</b>	alle fettarmen Stücke	
<b>Geflügel</b>	ohne Haut	Mastente, Mastgans
<b>Fisch</b>	z. B. Kabeljau, Scholle, Heilbutt, Schellfisch, Seelachs, Zander, Barsch, Hecht, Seezunge	z. B. Aal, Lachs, Hering, Thunfisch, Bückling, Schillerlocken, Makrele
<b>Fischwaren</b>	magere Fischwaren mariniert ohne Öl oder in Gelee	geräucherter, gesalzener Fisch, z. B. Pökelhering, Fischkonserven in Öl oder in Sauce mariniert
<b>Eier</b>	Eiklar	Eigelb
<b>Milch und Milchprodukte</b>	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
<b>Käse</b>	fettarme Käsesorten bis 30% Fett in Tr., z. B. Hüttenkäse, Camembert 30% Fett	Käsesorten ab 40% Fett in Tr., z. B. Brie, Doppelrahmfrischkäse
<b>Fette/ Öle</b>	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)
<b>Obst</b>	alle Arten Frischobst (je nach Jahreszeit)	Obstkonserven
<b>Gemüse</b>	alle Arten, gedünstet oder als Rohkost, frisch oder Tiefkühlkost (nach Jahreszeit)	Gemüsekonserven
<b>Kartoffeln, Nudel, Reis</b>	Pell-, Salz-, Schalenkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße, Naturreis, Vollkornteigwaren	Bratkartoffeln, Pommes frites, Chips, polierter Reis, Weißmehlteigwaren
<b>Brot-/ Backwaren</b>	magerer Hefeteig, Quark-Öl-Teig mit Obst, Vollkornbrot	Salzgebäck, Gebäck aus Weißmehl
<b>Süßwaren</b>	Kompotte, Süßstoff	Schokolade, Bonbons, Eis, Nougat, Marzipan
<b>Getränke</b>	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