Ernährungsempfehlungen

bei Übergewicht

bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmenszieles der BVAEB.

© Marion Carniel

Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel

© Andi Bruckner

Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin

Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bild Cover: © Ground Picture/Shutterstock.com
Auflage: 02/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame!
Sehr geehrter Herr!

Übergewicht nimmt weltweit seit vielen Jahren stetig zu – ein Ende dieser gesundheitlichen Entwicklung ist bislang nicht absehbar. Die Folgen sind ernst: Übergewicht trägt maßgeblich zu den häufigsten Todesursachen wie Herzinfarkt und Schlaganfall bei und begünstigt weit verbreitete Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Gelenkprobleme. Sowohl die persönliche Belastung für Betroffene als auch die gesellschaftlichen Kosten sind enorm und kaum vollständig zu beziffern.

In den meisten Fällen liegt die Ursache in einem Lebensstil, der von zu hoher Kalorienzufuhr und zu wenig Bewegung geprägt ist – ein Verhalten, das nicht mit unserer biologischen Veranlagung übereinstimmt. So einfach diese Erklärung klingt, so komplex ist die Realität. Denn Verhaltensänderungen sind individuell herausfordernd und werden von vielen Faktoren beeinflusst.

Unsere moderne Lebenswelt macht es uns nicht leicht: Sie verführt zu Bequemlichkeit und ständigem Genuss, während gleichzeitig Leistungsdruck und Stress zunehmen. Beides kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken – selbst dann, wenn das grundlegende Wissen über gesunde Lebensführung längst vorhanden ist.

Diese Broschüre möchte Sie dabei unterstützen, Motivation zu entwickeln oder zu stärken und Ihnen praktische Impulse für ein gesünderes, aber dennoch genussvolles und erfülltes Leben geben.

Rückschläge gehören dazu. Entscheidend ist, wieder aufzustehen und den eigenen Weg fortzusetzen.

Prim.ª Dr.in Barbara Almut Rumpl
Therapiezentrum Buchenberg, Waidhofen an der Ybbs

Inhaltsverzeichnis

Was ist Übergewicht? – Grundlagen und Ursachen **6**

Wie sinnvoll ist die Waage, um Übergewicht festzustellen? **6**

Formeln für die Norm **7**

1. Bauchumfang 7

2. BMI (Body-Mass-Index) 9

Viele gute Gründe, um Ihren Bauchumfang zu verringern **10**

Schritte, die zum Ziel führen **11**

Mit der Ernährung fängt es an **12**

Hauptenergielieferanten **13**

Eiweiß – Baustein des Lebens **13**

Fett – auf die Qualität kommt es an **16**

Kohlenhydrate – unser wichtigster Treibstoff **18**

Glykämischer Index **19**

Trinken – aber was? **20**

Getränkeampel **20**

Vom Wissen zum Tun **21**

Meine persönliche Zielvereinbarung **21**

Das merke ich mir **22**

Tipps für das Essen im Restaurant/in der Kantine **22**

Tipps zum Kochen **23**

Tipps für das Essen am Arbeitsplatz **24**

Tipps für das Essen bei Einladungen **24**

Was ist Übergewicht? – Grundlagen und Ursachen

Dem Übergewicht und der Fettleibigkeit (Adipositas) liegt eine über das normale Maß hinausgehende Menge an Körperfett zugrunde. Zur Fettanreicherung im Körper kommt es durch eine sogenannte positive Kalorienbilanz aus erhöhter Energiezufuhr (vor allem durch Fett, Zucker und insgesamt kalorienreicher, nährstoffarmer Ernährung) einerseits und Mangel an Bewegung andererseits. Übergewicht kann zu Folgeerkrankungen und zu einer kürzeren Lebenserwartung führen. In Österreich ist jede zweite Person übergewichtig (BMI > 25), jede sechste sogar schwer übergewichtig (BMI > 30).

Ursachen für Übergewicht:

- Hoher Konsum an energiereichen Lebensmitteln, Fast Food, zuckerhaltigen Softdrinks, alkoholischen Getränken, falsches Essverhalten, häufige Zwischenmahlzeiten („Snacks“, Naschen)
- Bewegungsmangel
- Seelische Faktoren (Stress, Einsamkeit und Frustration)
- Erbfaktoren
- Essstörungen
- endokrine Erkrankungen
- Medikamente
- chronischer Schlafmangel

Wie sinnvoll ist die Waage, um Übergewicht festzustellen?

Die Feststellung des Körpergewichtes durch einfaches Abwiegen ist nach wie vor eine gute Möglichkeit zur Abschätzung des Risikos für Stoffwechselprobleme. Das braucht nicht täglich zu erfolgen, ein mittlerer Zeithorizont – etwa wöchentlich – ist angemessen.

Einfach in der Durchführung und recht aussagekräftig ist die Feststellung des Bauchumfanges. Häufig gibt uns die Kleidung (Hosenbund, Gürtel, Kleid) eine erste Antwort auf diese Frage.

Formeln für die Norm

Um sein Übergewicht richtig einschätzen zu können, gibt es verschiedene Berechnungs- und Messmethoden:

1. Bauchumfang

Unsere Vorfahren – Jäger und Sammler – mussten nicht selten mit Phasen von Hunger und Nahrungsmangel auskommen um zu überleben. Da war es biologisch sinnvoll, in Zeiten eines reichlichen Nahrungsangebotes gewisse Energiespeicher in Form von Fettdepots als Reserven anzulegen. Eben dies wurde durch unsere Evolution gefördert: Trotz Nahrungsmangels zu überleben sowie Phasen reichlichen Nahrungsangebotes zum Aufbau von Reserven zu nutzen. In der heutigen Welt ist die Mehrzahl der Menschen anhaltendem Hunger nicht mehr ausgesetzt, darüber hinaus führt überschüssiges Bauchfett zu komplexen Veränderungen des Stoffwechsels, welche über den Weg einer schleichenden chronischen Entzündung zu Erkrankungen für können.

Zuviel Bauchfett verändert die komplexen Steuerungsprozesse durch Hormone und andere Botenstoffe des Organismus, wodurch die Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) gefördert und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark erhöht wird.

Auch das Geschlecht spielt über die unterschiedliche hormonelle Situation eine Rolle bei der Einlagerung von Bauchfett. Männer haben im mittleren Lebensalter ein wesentlich höheres Risiko als Frauen. Vor allem der sogenannte „Bierbauch“ („Apfeltyp“) ist ein Hinweis für eingelagertes viszerales Fett. Nach den Wechseljahren erhöht sich auch bei Frauen das Risiko für viszerales Bauchfett.

Der beste Indikator für zu viel viszerales Fett ist die Messung Ihres Bauchumfanges. Eine Reduktion Ihres Bauchumfanges um nur einen Zentimeter kann das Risiko für Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und Typ II-Diabetes um 5% senken.

Der Vorteil der Bauchumfangmessung liegt in der einfachen Handhabung. Man benötigt dafür lediglich ein Maßband. Die Körpergröße spielt in der Bewertung keine wesentliche Rolle. Um zuverlässige und vor allem vergleichbare Werte zu erhalten, empfehlen wir folgende Methode:

Wie soll man Bauchumfang messen?

Wann?
Morgens vor dem Frühstück – einmal wöchentlich

Wo?
In Nabelhöhe oder an der dicksten Stelle

Wie?
Entspannt – im Stehen

Zielwerte für den Bauchumfang in cm

Frau	Mann
Normal < 88	Normal < 102
Ideal < 80	Ideal < 94

Bilder (v.o.n.u): © Bidzilya/Shutterstock.com, © Marion Carniel, © Marion Carniel

2. BMI (Body-Mass-Index)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ebenfalls eine, auch in der Wissenschaft weit verbreitete Methode zur relativen Einschätzung des Gewichtes. Der BMI gibt Auskunft über das Verhältnis zwischen dem Körpergewicht und der Körpergröße. Da der BMI aber bestimmte Faktoren (Alter, Geschlecht, Ethnie, Muskelmasse) nicht in die Berechnung mit einbezieht, besitzt auch er nur eine beschränkte Aussagekraft.

Formel zur Berechnung des BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

BMI-Berechnungsbeispiel:

Körpergröße = 1,78 m
Gewicht = 75 kg

75 kg : (1,78 m x 1,78 m) =
BMI 23,7

Sie können Ihren Body-Mass-Index noch einfacher mit der **BMI-Scheibe** auf dieser Seite oder dem **BMI-Rechner** auf unserer Website ausrechnen:

An diesem Platz befindet sich die BVAEB-BMI-Scheibe zum Herausnehmen. Sollte die BMI-Scheibe nicht vorhanden sein, können Sie diese gerne unter der e-Mail-Adresse oea@bvaeb.at anfordern.

www.bvaeb.at/bmi

Bewertung des BMI

	BMI	Risiko für Begleiterkrankungen
Untergewicht	< 18,5	erhöht
Normalgewicht	18,5 – 25	durchschnittlich
Übergewicht	25 – 30	gering erhöht
Adipositas Grad I	30 – 35	erhöht
Adipositas Grad II	35 – 40	hoch
Adipositas Grad III	≥ 40	sehr hoch

Viele gute Gründe, um Ihren Bauchumfang zu verringern

Eine Reduktion des Bauchfettes hat viele positive Auswirkungen auf Ihren Stoffwechsel und Ihr Wohlbefinden. Weniger Bauchfett bringt, neben weniger Risiko für viele Erkrankungen, zusätzlich Vitalität, Selbstbewusstsein, Lebenslust und Lebensqualität.

Das bringen 5 cm weniger Bauchumfang:

- Das Risiko für Typ-II-Diabetes sinkt um etwa 60%.
- Der HbA1c-Wert bei Menschen mit Diabetes sinkt um 1 bis 3%.
- Nüchternblutzucker bei Menschen mit Diabetes sinkt um 30 bis 40 mg/dl.
- Bestehender Bluthochdruck wird reduziert und das Risiko, ihn zu bekommen, sinkt.
- Das Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin sinken.
- Gleichzeitig wird bei mehr Bewegung das (gute) HDL-Cholesterin erhöht.

Tabelle: ÖAG Leitlinien

Schritte, die zum Ziel führen

- Essen Sie regelmäßig drei Mahlzeiten pro Tag – mit einer Zwischenpause von 4 bis 5 Stunden, dazwischen trinken Sie nur energiefreie Getränke.
- Essen Sie täglich max. 2 Portionen Obst und mind. 3 Portionen Gemüse und Salat
- Essen Sie wenig Fleisch und Fleischprodukte (Wurst, Leberpastete etc.)
- Essen Sie zu jeder Mahlzeit eine Eiweißportion.
- Wählen Sie einen fixen Essplatz und essen Sie nur dort.
- Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben.
- Alles ist erlaubt – aber die Menge macht eventuell das „Gift".
- Beginnen Sie mit kleinen Schritten, die Sie aber konsequent verfolgen.
- Lassen Sie sich durch Ausrutscher nicht entmutigen.

© siam.pukkato/Shutterstock.com

Mit der Ernährung fängt es an

Für jede oder jeden von uns bedeutet Essen und Trinken Genuss und Lebensfreude. Es ist wichtig, dass Sie sich auch beim Abnehmen diese Freude und den täglichen Genuss bewahren. Natürlich kommt unserer täglichen Ernährung noch eine zusätzliche Bedeutung zu – Essen und Trinken versorgen unseren Stoffwechsel mit lebensnotwendigen Kalorien und Substanzen. Wir benötigen sozusagen Essen als Treibstoff und Schmiermittel.

„Tanken“ wir zu viel, speichert der Körper den Überschuss als Fettgewebe und Übergewicht baut sich auf. Übergewicht kann überwiegend durch Ihr Zutun ganz entscheidend beeinflusst werden. Der sinnvollste und auch nachhaltigste Weg ist die Kombination von gesundem Essen in angemessener Menge (Energieaufnahme) und körperlicher Bewegung (Energieverbrauch).

Entscheidend ist, dass Sie Ihren Körper ausreichend mit allem versorgen, was er benötigt. Dazu zählen die drei Energielieferanten Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß, aber auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Wasser sind für die Gesundheit Ihres Körpers wichtig.

Hauptenergielieferanten

Eiweiß

1 g liefert 4 kcal
Die Kombination machts!
Tagesbedarf: ca. 0,8 g/kg Körpergewicht

Fett

1 g liefert 9 kcal
Auf die Qualität achten!
Tagesbedarf: max. 1 g/kg Normalkörpergewicht*

Kohlenhydrate

1 g liefert 4 kcal
Auf den glykämischen Index kommt es an!
Tagesbedarf: ca. 4 g/kg Körpergewicht

Eiweiß – Baustein des Lebens

Eiweiß (Protein) spielt eine zentrale Rolle in Körperaufbauprozessen. Praktisch alle Strukturen unseres Körpers brauchen Eiweiß als Grundbaustein.

Eiweiß findet man in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Eiweiß dient dem Körper in erster Linie als Aufbaustoff und erst in zweiter Linie als Energielieferant. Damit unterscheidet sich die Funktion von Eiweiß von der Funktion der beiden anderen Hauptnährstoffe.

---

* **grobe Berechnung für Normalgewicht:** Körpergröße in cm minus 100

alle Bilder: © Marion Carniel

Biologische Wertigkeit

Eiweiße sind für unseren Stoffwechsel umso wertvoller, je mehr körpereigenes Material daraus gebildet werden kann (Organe, Muskeln, Knochen, Blut, Hormone, Abwehrstoffe).

Gemessen wird die Eiweißqualität als biologische Wertigkeit (BW).

Beispiele für die biologische Wertigkeit:

	BW
Eier	100%
Soja	81%
Fleisch und Geflügel	80%
Milch	72%
Hülsenfrüchte	72%
Reis	66%
Weizen	47%

Durch die Kombination von tierischen mit pflanzlichen Lebensmitteln lässt sich die biologische Wertigkeit erhöhen.

Beispiel:

Kartoffeln mit Ei haben zusammen einen biologischen Wert (BW) von 136%, Milch mit Weizen 125%.

Eiweißbedarf – Wie viel braucht der Mensch?

Eiweiß ist der Powerstoff unseres Körpers. Es ist Voraussetzung für physische und geistige Höchstleistungen, Kreativität, Wachsamkeit, Konzentration, die reibungslose Funktion aller Organe und der Glücksgefühle.

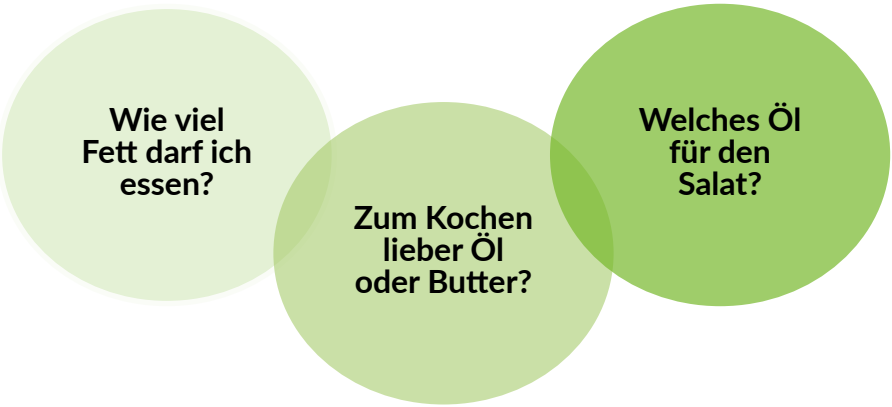
Eiweiß-Tabelle

20 Gramm Eiweiß stecken in:	10 Gramm Eiweiß stecken in:
3 Hühnereiern	300 ml fettarmer Milch
80 g Hühnerbrust	300 ml Buttermilch
80 g magerem Schweinefleisch	300 ml Magerjoghurt
80 g Putenbrust	75 g Hüttenkäse (Picotta)
80 g magerem Lammfleisch	50 g Mozzarella
100 g Kalbsfilet	75 g Magertopfen
100 g Schweinskotelette	40 g Schnittkäse, 30% F.i.T
90 g Schweinefilet	100 g Vollkornmehl
95 g Kaninchenfleisch	80 g Haferflocken
125 g magerer Geflügelwurst	135 g Naturreis
65 g Schinken	110 g Mais
70 g geräuchertem Lachs	95 g Hirse
120 g Kabeljau	75 g Nudeln mit Ei
110 g Makrele	125 g Weizenschrotbrot
100 g Sardinen	100 g Knäckebrot
100 g Forelle	60 g Cashewnüssen
120 g Scholle	35 g Erdnüssen
120 g Seezunge	35 g Leinsamen
110 g Garnelen	50 g Mandeln
120 g Langusten	50 g Pistazienkernen
125 g Tintenfisch	40 g Sonnenblumenkernen
100 g Thunfisch	48 g Sesamsamen
130 g Lachs	345 g Maroni
100 g Heilbutt	50 g getrockneten Bohnen
120 g Steinbutt	125 g Tofu
45 g Parmesan (2 EL gerieben)	175 g grünen Erbsen
54 g Sojabohnen	220 g Karfiol
75 g Weizenkeime (3 EL)	300 g Brokkoli

Fett – auf die Qualität kommt es an

Fette sind nichts Schädliches, sondern sogar lebensnotwendig für unseren Körper. Sie sind wichtig als Energielieferanten, haben dabei aber auch noch andere wesentliche Funktionen in unserem Stoffwechsel.

Fett ist nicht gleich Fett, doch welches Fett ist nun das Richtige?



Entscheidend ist, dass Sie sparsam mit Fett umgehen und Fette mit hoher Qualität auswählen. Durchschnittlich nimmt der Österreicher deutlich zu viel Fett zu sich (laut Österreichischem Ernährungsbericht sind es täglich 37% der Gesamtenergie, das Ziel wäre 30%). Vor allem der Anteil an Fetten aus Fleisch und Wurst (diese enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren) ist zu hoch.

Wie viel und welches Fett pro Tag?

Kochfett

Bevorzugen Sie als Kochfette pflanzliche Öle. Zum Erhitzen eignen sich Oliven- und Rapsöl. Für die Zubereitung von kalten Speisen (Salate) sind alle Öle aus Nüssen und Samen besonders empfehlenswert (Walnuss-, Haselnuss-, Sesam-, Hanf-, Mohn-, Leinöl). Diese Öle sind zudem reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren (Vorbeugung gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und Typ-II-Diabetes).

Trotz der gesundheitlichen Vorteile, gehen Sie auch damit sparsam um. Täglich 2 bis 4 Esslöffel (EL) hochwertiger Öle sind ausreichend!

Streichfett

Gehen Sie mit Streichfett sparsam um. Verwenden Sie davon maximal 10 g täglich, dies entspricht ca. 1 Esslöffel.

Butter ist ein natürliches Produkt – Margarine sollte möglichst keine gehärteten Fette enthalten.

Versteckte Fette

werden meist unbewusst gegessen.
Achten Sie bei der Auswahl und beim Einkauf Ihrer Speisen auf den Fettgehalt und die Fettqualität der Lebensmittel. Einen sehr hohen Fettgehalt können Wurstwaren, Fleisch, Milchprodukte (Butter, Käse), Süßigkeiten, Fertigprodukte, Saucen sowie Mehlspeisen haben. Zudem ist die Fettqualität dieser Lebensmittel oft nicht besonders vorteilhaft (viel gesättigte Fettsäuren). Hingegen enthalten Fische einen beträchtlichen Anteil an Omega-3-Fettsäuren (besonders Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele) und sollten deshalb ein- bis zweimal pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen.

alle Bilder: © Marion Carniel

Kohlenhydrate – unser wichtigster Treibstoff

Kohlenhydrate sind, neben Eiweiß und Fett, wichtige Nährstoffe in unserem Essen. Ungefähr die Hälfte unserer täglich aufgenommenen Energie sollte aus Kohlenhydraten stammen. Dies gilt auch für zuckerkranke Menschen.

Kohlenhydrate spielen eine wesentliche Rolle in unserem Stoffwechselgeschehen. Die wichtigste Aufgabe ist jedoch die Energiebereitstellung für Nerven- und Gehirnzellen, aber auch für muskuläre Leistungen.

Kohlenhydrate sind Zuckerverbindungen, die sich in ihrer chemischen Struktur und Zusammensetzung unterscheiden und sich durch unterschiedliche Verdauung auch unterschiedlich auf den Stoffwechsel auswirken.

Einfachzucker	Zweifachzucker
• **Fruchtzucker** (Fruktose) • **Traubenzucker** (Glukose)	• **Rohr- und Rübenzucker** (Saccharose) auch als „Zucker“ oder Haushaltszucker bezeichnet • **Malzzucker** (Maltose) • **Milchzucker** (Laktose)

Einfach- und Zweifachzucker können sehr schnell aufgenommen werden und liefern deshalb auch sofort verwertbare Energie für unseren Körper. Es kommt zu einem raschen Blutzuckeranstieg, dem wiederum eine starke Insulinausschüttung folgt. Insulin ist ein Hormon, das für die Regulation des Blutzuckers entscheidend ist. Es sorgt dafür, dass der Zucker vom Blut in die Zellen geschleust wird.

Eine starke und rasche Ausschüttung von Insulin kann anschließend zu einem schnellen Abfall des Blutzuckerspiegels führen, unter Umständen sogar unter die Normalwerte. Dies führt bei den meisten Menschen neben Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten zu Heißhungerattacken und vermehrtem Essen, was bei Übergewicht besonders ungünstig ist (negative Spirale, Teufelskreis).

Vielfachzucker
• **Stärke** • **Ballaststoffe**

Vielfachzucker, besonders Ballaststoffe, sind Kohlenhydrate, die für den Menschen teilweise nicht verdaulich sind, nur zu einer geringen Insulinausschüttung führen und die Kalorienbilanz (aus Kalorienaufnahme und -verbrauch) wenig belasten. Außerdem hält nach einer ballaststoffreichen Mahlzeit das Sättigungsgefühl wesentlich länger an.

Glykämischer Index

Eine Aussage, wie schnell Kohlenhydrate in unserem Körper aufgenommen werden, trifft der glykämische Index (GI). Der GI beschreibt das Maß des Blutzuckeranstieges nach dem Essen von kohlenhydrathaltigen Speisen bzw. Getränken.

Oft findet man unterschiedliche GI-Werte in den Tabellen. Dies ist aber dann verständlich, wenn man berücksichtigt, dass der glykämische Index von der Verarbeitung (kochen), der Zubereitung, der Zusammensetzung und allenfalls vom Reifegrad eines Lebensmittels abhängig ist.

Speisen mit einem niedrigen GI wirken sich günstiger auf den Blutzuckerspiegel aus, das heißt, dass sie den Blutzuckerspiegel nur langsam und nicht hoch ansteigen lassen und damit die Steuerungsinstrumente (Insulin) weniger beanspruchen. Dies sind in erster Linie Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreideprodukte und Obst. Tauschen bringt Vorteile:

Niedriger Glykämischer Index	Hoher Glykämischer Index
• Salz- oder Kümmelkartoffeln • Ungeschälter Reis, Wildreis • Vollkornbrot • Salat, rohes Gemüse	• Kartoffelpüree, Pommes frites • Rundkornreis, Risottoreis • Weißbrot, Semmel, Toast, Striezel • Apfelmus, Kompott, Marmelade

Trinken – aber was?

Wasser übernimmt im Körper wichtige und vielfältige Funktionen. Ausreichend zu trinken ist lebensnotwendig. Der Flüssigkeitsbedarf ist je nach Alter und Tätigkeit unterschiedlich. Die tägliche Zufuhr von Flüssigkeit sollte etwa zwei Liter betragen, dazu zählen auch viele Speisen, insbesondere Suppen, Kaffee und Obst. Dabei dürfen Sie sich an Ihrem Durstgefühl orientieren. Von dieser Empfehlung ausgenommen sind Menschen mit Herzschwäche (Wasseransammlung in den Beinen) oder schwerem Leber- oder Nierenschaden. Bei Sport oder Tätigkeit in schwül-warmer Umgebung kann der Flüssigkeitsbedarf viel höher liegen.

Um Ihren Körper beim Abnehmen optimal zu unterstützen, trinken Sie auch in den Pausen zwischen den Mahlzeiten, dies kann ein Hungergefühl verringern

Getränkeampel

- Cola, Limonaden
- Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar
- Fruchtsaft pur
- Energy-Drinks
- Sirupe

enthalten viel Zucker!

- Light-Limonaden und Wellness-Getränke
- Alkohol (kein Durstlöscher, nur in Maßen)
- Kakao
- Koffein in: Kaffee, Schwarz-/Grüntee, Mate

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Früchte- und Kräutertee
- Selbstgemachter Eistee
- Soda-Zitrone
- Wasser mit frischen Früchten und Kräutern versetzt

Vom Wissen zum Tun

Setzen Sie sich vor Beginn einer Ernährungsumstellung kurz- und langfristige Ziele, am besten schriftlich.

Vielleicht möchten Sie ...

- schlanker aussehen?
- wieder in die Lieblingshose passen?
- beim Stiegensteigen nicht mehr so aus der Puste kommen?
- die Schuhe ohne Probleme zubinden?

Meine persönliche Zielvereinbarung

.....

.....

.....

.....

.....

Kurzfristiges Ziel Datum	Mittelfristiges Ziel Datum	Langfristiges Ziel Datum .....
Bauchumfang	Bauchumfang	Bauchumfang .....
BMI	BMI	BMI .....
kg	kg	kg .....

Das merke ich mir

- Bei der Speisenauswahl ist alles erlaubt, essen Sie mit Genuss und achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung.
- Achten Sie auf ausreichende, kalorienarme Flüssigkeitszufuhr.
- Essen Sie langsam und kauen Sie jeden Bissen sehr sorgfältig.
- Essen Sie nicht aus Langeweile.
- Trösten oder belohnen Sie sich nicht mit Essen.
- Legen Sie Wert auf frische, saisonale und regionale Lebensmittel.
- Lassen Sie sich nicht zum Essen überreden. Essen Sie nur, wenn Sie auch wirklich hungrig sind.

Tipps für das Essen im Restaurant/in der Kantine

- Verzichten Sie auf gebundene Suppen als Vorspeise, wählen Sie lieber einen Salat mit Joghurtdressing.
- Wählen Sie Speisen mit fettarmen Zubereitungsarten wie z.B. Dünsten, Grillen oder in der Folie garen.
- Bevorzugen Sie Petersilienkartoffeln oder Reis statt Pommes frites.
- Wählen Sie als Nachspeise frisches Obst, Fruchtsalate, Sorbets oder Joghurt mit Obst.
- Als Alternative zur Nachspeise könnten Sie eine Tasse Kaffee oder Tee trinken.
- Überessen Sie sich nicht, sondern essen Sie nur so viel, dass Sie angenehm satt sind.

Tipps zum Kochen

- Verwenden Sie speziell beschichtete Pfannen und Töpfe, damit können Sie fettarm kochen.
- Belegen Sie Backbleche immer mit Backpapier, damit können Sie einiges an Fett einsparen. Speisen wie z.B. Gemüselaibchen, faschierte Laibchen oder Kartoffelspalten können so fettarm zubereitet werden.
- Zum Binden von Saucen verwenden Sie geriebene rohe Kartoffeln, püriertes Gemüse oder Stärkemehl (aus Mais, Kartoffel).
- Bei Aufläufen können Sie Schlagobers zur Hälfte durch Milch, bei Rahmsaucen Sauerrahm zur Hälfte durch gerührtes Magerjoghurt ersetzen.
- Bei Kuchen und Mehlspeisen kann Zucker um ein Viertel bis zu einem Drittel der im Rezept angegebenen Menge eingespart werden.
- Verwenden Sie Brat- oder Alufolie zum Garen im eigenen Saft. Legen Sie Fisch oder Fleisch zusammen mit Gemüse und Kräutern in eine Alufolie und garen Sie es so im Backofen.
- Verzichten Sie auf Öl im Kochwasser von Teigwaren. Es legt sich nämlich wie ein Film über die Nudeln und verhindert, dass die Sauce gut haften bleibt.
- Gehen Sie mit Salz zurückhaltend um, es bindet Flüssigkeit im Körper und erhöht den Blutdruck.
- Stattdessen verwenden Sie kreativ und mit Phantasie Kräuter und Gewürze zur Zubereitung und Verfeinerung. So macht das Kochen Spaß und das Essen schmeckt jedes Mal anders.

Tipps für das Essen am Arbeitsplatz

- Verzichten Sie auf die Süßigkeitenlade.
- Der ideale Pausensnack ist Obst.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihr Essen und meiden Sie Ablenkungen. Legen Sie dafür Ihr Mobiltelefon beiseite und vermeiden Sie während dem Essen e-Mails zu lesen.
- Legen Sie während des Essens öfters Ihr Besteck weg und machen Sie eine Pause.
- Bietet sich die Möglichkeit einer Mittagskantine an, so nehmen Sie diese in Anspruch. Bei bewusster Auswahl ist das meist günstiger als ein kalorienreicher Imbiss.

Tipps für das Essen bei Einladungen

- Gehen Sie schon ein bis zwei Tage vorher mit der Energiezufuhr zurückhaltend um oder machen mehr Bewegung.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen. Ein leerer Teller wird meist schnell wieder gefüllt.
- Nehmen Sie keinen Nachschlag. Lehnen Sie freundlich, aber bestimmt ab.
- Achten Sie auf Kalorien in Getränken (Zucker, Alkohol). Bevorzugen Sie ein energiefreies Getränk (z.B. Mineral- oder Leitungswasser).

Notizen

BVAEB-Kundenservicestellen

WIEN, NIEDERÖSTERREICH UND BURGENLAND

Landesstelle für Wien, Niederösterreich und Burgenland
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien
Telefon: 050405-23700
e-Mail: postoffice@bvaeb.at

Außenstelle St. Pölten
Bahnhofplatz 10, 3100 St. Pölten
Telefon: 050405-23700
e-Mail: ast.stpoelten@bvaeb.at

Außenstelle Eisenstadt
Neusiedler Straße 10, 7000 Eisenstadt
Telefon: 050405-23700
e-Mail: ast.eisenstadt@bvaeb.at

OBERÖSTERREICH

Landesstelle für Oberösterreich
Hessenplatz 14, 4020 Linz
Telefon: 050405-24700
e-Mail: lst.oberoesterreich@bvaeb.at

KÄRNTEN

Landesstelle für Kärnten
Siebenhügelstraße 1,
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: 050405-26700
e-Mail: lst.kaernten@bvaeb.at

STEIERMARK

Landesstelle für Steiermark
Grieskai 106, 8020 Graz
Telefon: 050405-25700
e-Mail: lst.steiermark@bvaeb.at

SALZBURG

Landesstelle für Salzburg
St.-Julien-Straße 12A, 5020 Salzburg
Telefon: 050405-27700
e-Mail: lst.salzburg@bvaeb.at

TIROL

Landesstelle für Tirol
Meinhardstraße 1, 6010 Innsbruck
Telefon: 050405-28700
e-Mail: lst.tirol@bvaeb.at

VORARLBERG

Landesstelle für Vorarlberg
Montfortstraße 11, 6900 Bregenz
Telefon: 050405-29700
e-Mail: lst.vorarlberg@bvaeb.at

Die Öffnungszeiten der Kundenservicestellen finden Sie auf unserer Website
www.bvaeb.at/kontakt

BVAEB-Ambulatorien

für Patientinnen und Patienten aller Kassen

WIEN

Ambulatorium U3Med Erdberg
Erdbergstraße 202/E7a, 1030 Wien
- Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
- Innere Medizin/Vorsorgeuntersuchung
- Physikalische Medizin

Telefon: 050405-13999

Ambulatorium Wien Josefstadt
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien
- Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
- Innere Medizin/Vorsorgeuntersuchung
- Augenheilkunde

Telefon: 050405-21970

Zahnambulatorium Wien Praterstern
Praterstern 3, 1020 Wien
Telefon: 050405-37400

Zahnambulatorium Wien Westbahnhof
Mariahilferstraße 133, 1150 Wien
Telefon: 050405-37200

NIEDERÖSTERREICH

Zahnambulatorium St. Pölten
Julius-Raab-Promenade 1/1/2,
3100 St. Pölten
Telefon: 050405-37220

OBERÖSTERREICH

Zahnambulatorium Linz
Bahnhofplatz 3–6/Top 25, 4020 Linz
Telefon: 050405-37240

KÄRNTEN

Zahnambulatorium Villach
Bahnhofplatz 1, 9500 Villach
Telefon: 050405-37320

STEIERMARK

Zahnambulatorium Eisenerz
Hammerplatz 1, 8790 Eisenerz
Telefon: 050405-37380

Zahnambulatorium Graz
Bahnhofgürtel 85, TOP B1A, 8020 Graz
Telefon: 050405-37340

SALZBURG

Zahnambulatorium Salzburg
St.-Julien-Straße 12A, 5020 Salzburg
Telefon: 050405-27310

TIROL

Zahnambulatorium Innsbruck
Südtiroler Platz 3, 6020 Innsbruck
Telefon: 050405-37280

VORARLBERG

Zahnambulatorium Feldkirch
Bahnhofstraße 40/3, 6800 Feldkirch
Telefon: 050405-37300

Bilder (v.l.n.r.): © FOTO Eak/Shutterstock.com, © Proxima Studio/Shutterstock.com, © ESB Professional/Shutterstock.com, © CLIPAREA | Custom media/Shutterstock.com, © Maridav/Shutterstock.com

Die Öffnungszeiten aller Ambulatorien finden Sie auf unserer Website
www.bvaeb-ambulatorien.at

Mach‘s einfach.

Mach‘s smart.

Mach‘s papierfrei.

Mach‘s anders.

Mach‘s digital mit

Meine bvaeb

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

auch online unter: www.meinebvaeb.at

Informationen zu den Leistungen und Services der BVAEB erhalten Sie unter:

050405 (österreichweit zu den Servicezeiten)

www.bvaeb.at/kontakt