

Ratgeber

Kalorien

Ratgeber

**Kalorie:
Masseinheit
für den
Energiewert
von Lebens-
mitteln**

Experten

Der Ratgeber «Kalorien» entstand unter freundlicher Mitwirkung folgender Ernährungs- und Bewegungsexpertinnen:

Stéphanie Bieler (Ernährungsberaterin BSc BFH)



arbeitet bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Bern. Sie leitet den kostenlosen Informationsdienst Nutrinfo, der Fragen rund um die Ernährung beantwortet.

→ www.sge-ssn.ch

Dr. Melanie Loessner (Dr. oec. troph.)



kommuniziert als freischaffende Ernährungswissenschaftlerin. Sie ist Inhaberin der Online-Plattform Vitamintexte und unterstützt unter anderem Projekte im Ernährungs- und Lebensmittelbereich.

→ www.vitamintexte.ch

Evelyne Dürr (MSc ETH Bewegungswissenschaften)



arbeitet seit 2014 bei Helsana. Als Fachspezialistin Gesundheitsmanagement engagiert sie sich im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung für die Kunden.

→ www.helsana.ch

Die Expertinnen standen dem Redaktionsteam beratend und redaktionell zur Seite.

Inhalt

Wissen

4 Facts & Figures

Von Elvis' Sandwich bis Glückspunkt

6 Was sind Kalorien?

Wie wir sie messen und definieren

8 Aufnahme und Verwertung

So entsteht aus Nahrung Energie

10 Biologische Voraussetzungen

Alter, Geschlecht, Masse und Gene

12 Die wichtigsten Nährstoffe

Über Eiweiss, Kohlenhydrate und Fett

14 Das richtige Mass

Eine Orientierungshilfe

16 BMI weltweit

Wo leben die schwersten, wo die leichtesten Menschen?

Bewegen

18 Kalorienbilanz

Gewicht ist eine Frage des Gleichgewichts

20 Wahr oder falsch?

Mythen und Wahrheiten zum Thema Ernährung

24 Eine Frage des Verbrauchs

Eine kalorienhaltige Bildstrecke

34 Im Gleichgewicht

So beeinflussen wir unsere Kalorienbilanz

42 Mehr Bewegung, aber wie?

14 einfache Tipps für Bewegung im Alltag

44 Zero Zucker

Müssen wir auf Zucker verzichten?

46 Fasten

Expertin Melanie Loessner über das Intervallfasten

48 Fasten in Kulturen und Religionen

Regeln und Zeremonien

Vermitteln

50 Entweder – oder?

Kalorienbombe oder leichte Kost? Wählen Sie selbst

54 Just do it!

Fünf Erfolgsgeschichten

60 Glossar

Kalorien von A bis Z



Weitere interessante Tipps und Storys:
www.helsana.ch/de/blog

Facts & Figures



Nacht-Esser-Syndrom

Zirka einen Viertel des Tagesbedarfs essen Betroffene spätabends oder mitten in der Nacht. Ein kaum erforschtes Krankheitsbild. Der gestörte Essrhythmus führt zu Schlafproblemen oder Übergewicht.

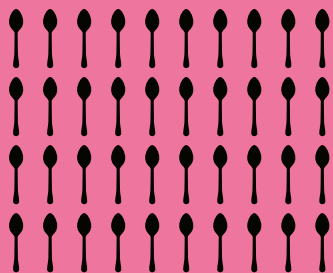


45 Minuten intensiv Fussball

spielen ist notwendig, um die Kalorien von 100 Gramm Milchschokolade abzutrainieren.

31%

der 18- bis 75-Jährigen in der Schweiz sind übergewichtig. Als adipös, also stark übergewichtig, gelten 13 Prozent. Das zeigt die erste schweizerische Ernährungserhebung (2017).



40 TL pro Tag

Der Regisseur Damon Gameau nahm für seinen Selbstversuch im Dokumentarfilm «That Sugar Film» täglich 160 Gramm Zucker zu sich – der durchschnittliche australische Konsum. Nach 60 Tagen war er 8,5 Kilogramm schwerer als vor dem Experiment.

Alles in einem

400 Kalorien aus der Flasche: Soylent Drinks sind flüssige Nahrungsmittel, die gemäss Hersteller eine Mahlzeit ersetzen und 20 Prozent des täglichen Nährstoffbedarfs decken.

Salz-Zucker-Fett-Komplott

Wie Lebensmittelkonzerne Verbraucher täuschen, erklärt Journalist Michael Moos in seinem Buch.



Elvis' Lieblings-Sandwich

- 4 Scheiben Toast
- 4 Specktranchen
- 1 Banane
- 4 EL Erdnussbutter

Brot toasten und Speck knusprig braten, die Banane in Scheiben schneiden. Die Toasts mit je einem EL Erdnussbutter bestreichen. Die Zutaten auf zwei Toasts verteilen, die anderen Toasts darauf legen. In der Pfanne mit Butter anbraten. Fertig ist der 1600-Kalorien-Snack für Kings.

100 Jahre

Ogimi – das japanische Dorf der Hundertjährigen. Ihre traditionelle Ernährung ist ein Grund für ihr langes Leben.



Fun Fries

1285 Kalorien zählt die grösste Portion mit Käse und Speck von McDonald's.

«Schokolade ist Gottes Entschuldigung für Brokkoli»

Richard Paul Evans, amerikanischer Schriftsteller



Bliss Point

bezeichnet die optimale Konzentration von Zucker, Fett oder Salz in einem industriell hergestellten Nahrungsmittel. Der Glückspunkt aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn. Ein Trick der Nahrungsmittelindustrie, der Konsumenten süchtig macht.

Was sind Kalorien?

Kalorien sind nichts Schlechtes, denn sie versorgen uns mit wertvoller Energie.

Der Begriff Kalorie ist eine alte Masseinheit der Energie beziehungsweise Wärmemenge. Das Wort stammt vom lateinischen «Calor» ab, was Wärme heisst. Eine Kilokalorie bezeichnet die Energie, die nötig ist, um 1 Liter Wasser von 14,5 auf 15,5 Grad Celsius zu erwärmen. Mit der Masseinheit wird auch die Energie definiert, die wir mit der Nahrung aufnehmen, sowie die Energie, die unser Körper für alle seine Funktionen benötigt.

Kalorie oder Joule?

Die international geltende, offizielle Energieeinheit lautet Joule. Trotzdem wird der Brennwert von Lebensmitteln weiterhin in beiden Einheiten angegeben. Allgemein sprechen wir von «Kalorie», die offizielle Bezeichnung lautet jedoch «Kilokalorie». Bei der Aussage «1 Gramm Zucker enthält 4 Kalorien» sind eigentlich 4 Kilokalorien gemeint.

Wie misst man Kalorien?

Der Brennwert der Nahrung lässt sich im Labor messen, und zwar in einem sogenannten Bombenkalorimeter. Das Gerät besteht aus zwei Gefässen. Das äussere wird mit Wasser gefüllt, das innere (die «Bombe») mit der Probe. Letztere verbrennt und gibt dabei Wärme an das Wasser ab. Der Unterschied zwischen der Anfangs- und Endtemperatur ergibt die Verbrennungsenergie.

Energiedichte

Nahrungsmittel liefern eine unterschiedliche Anzahl an Kalorien je Gramm. Käse oder Nüsse beispielsweise sind

sehr energiedicht. Die gleiche Menge Gemüse oder Früchte enthält wesentlich weniger Kalorien.

Leere Kalorien

Bei «leeren» Kalorien handelt es sich nicht etwa um Nahrungsmittel ohne Kalorien. Das Gegenteil ist der Fall: Lebensmittel, die ein hohes Mass an leeren Kalorien enthalten, liefern meist viel Energie in Form von Fett oder Zucker, aber wenig andere Nährstoffe. Es mangelt an Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und Nahrungsfasern. Von leeren Kalorien spricht man oft im Zusammenhang mit Süssigkeiten, Backwaren, Chips, Fertiggerichten, Fast Food, Süssgetränken und Alkohol. ●

Lebensmittel mit «leeren» Kalorien liefern vor allem Energie, sättigen wenig und enthalten kaum Mikronährstoffe.



So entsteht Energie

Sonnenenergie sorgt für das Wachstum der Pflanzen. Diese wandeln das Licht in Zucker, also Kohlenhydrate, um. Diesen Prozess nennt man Photosynthese. Die Pflanzen sind Nahrungsquelle für Tier und Mensch. Sie liefern ihnen die nötigen Kohlenhydrate und andere Nährstoffe.

Wenn wir Fleisch essen, so erhält unser Körper indirekt die Energie der Sonne, welche das Tier via Pflanze aufgenommen hat. So entsteht aus dieser Sonnenenergie, unter anderem, die mechanische Energie unserer Muskeln.

Kilojoule vs.
Kilokalorie
1 kJ = 0,239 kcal
1 kcal = 4,184 kJ

Wie genau wird Nahrung zu Energie? Eine Reise durch die verschiedenen Stationen des Körpers.

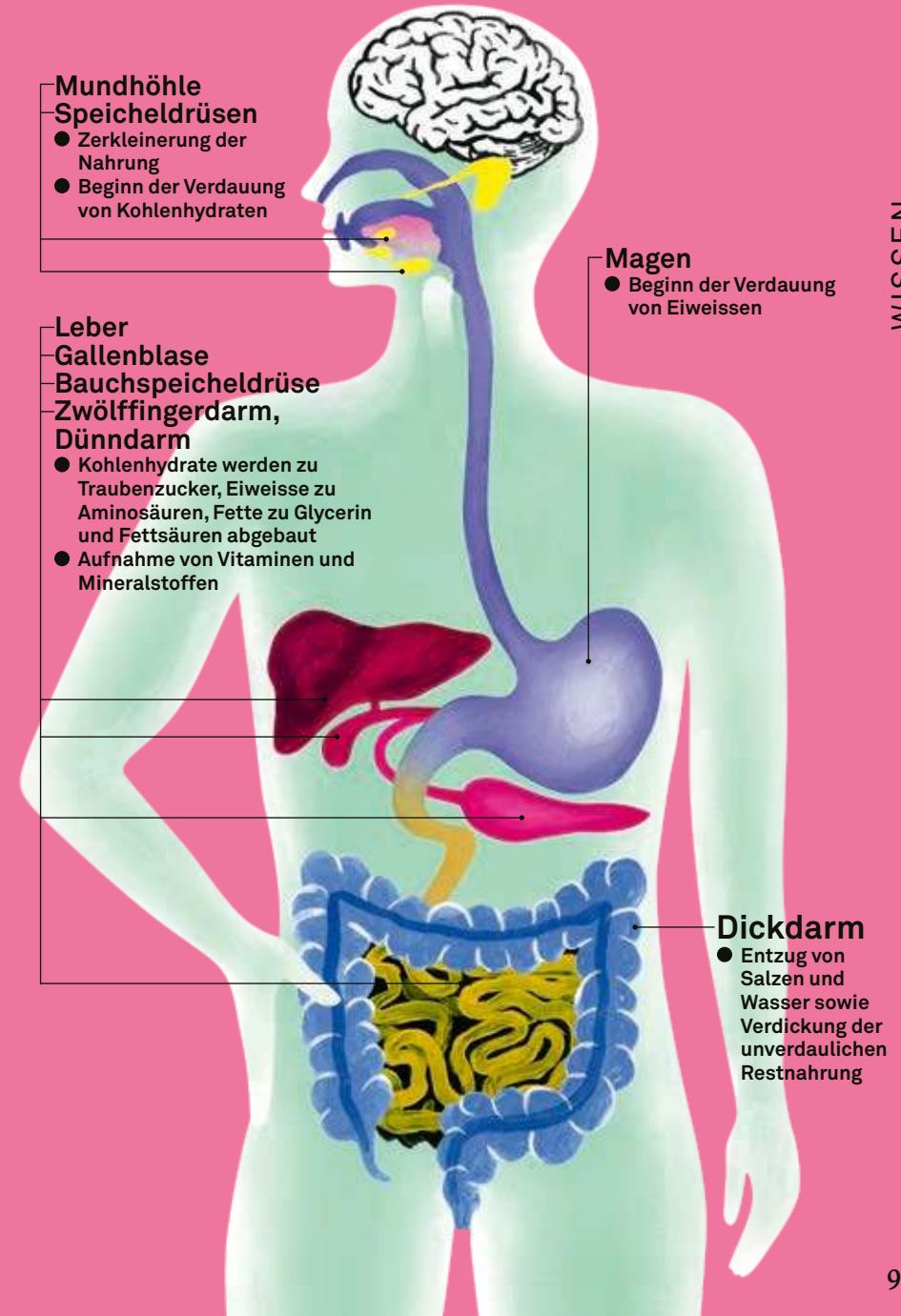
Jedes Lebewesen benötigt Nahrung zum Leben. Doch mit einem Stück Brot oder einem Glas Milch kann der Körper noch nichts anfangen. Er muss die einzelnen Nahrungsmittel zunächst in ihre Bestandteile zerlegen, damit sie der Körper aufnehmen und in Energie umwandeln kann. Auf dem Weg vom Mund über die Speiseröhre und den Magen wird die Nahrung zerkleinert. Hier setzen bereits erste Schritte der Verdauung ein. Im Dünndarm (v. a. Zwölffingerdarm) findet die eigentliche Verdauung statt. Dabei werden die Grundbausteine der Nahrung wie Aminosäuren oder Zucker ins Blut abgegeben und gelangen so in den ganzen Körper. Die Lymphgefäße nehmen die Fette auf, unverdaute Reste wandern in den Dickdarm und werden schliesslich ausgeschieden.

Wie viel Energie der Körper benötigt, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Allein schon der Grundumsatz, also der Energiebedarf im Ruhezustand, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Bei einer erwachsenen Person sind es im Durchschnitt etwa 1300 bis 1500 Kalorien pro Tag. Ein

Grossteil des Grundumsatzes benötigt der Körper allein, um seine konstante Temperatur von 36 bis 37 °C zu halten. Von allen Organen verbrennen Muskeln am meisten Energie, nämlich 24 Prozent. Wer mehr Muskeln hat, steigert somit auch seinen Grundumsatz. Je nachdem, wie viel wir leisten, brauchen wir weitere Energie. Das ergibt, bei normaler körperlicher Aktivität, durchschnittlich insgesamt etwa 1800 bis 2500 Kalorien. ●

Anteil am täglichen Energieverbrauch des Körpers im Ruhezustand

- 24% Muskeln
- 22% Leber
- 19% Gehirn
- 10% Niere
- 7% Herz
- 4% Fettgewebe
- 14% andere



Biologische Voraussetzungen

Der Energiebedarf ist individuell und hängt nicht nur mit der körperlichen Aktivität zusammen, sondern auch mit Körpergrösse, Erbgut oder Entwicklung.

Geschlecht

Männer haben einen höheren Grundumsatz als Frauen. Das heisst, sie benötigen allein für die Aufrechterhaltung ihrer Körperfunktionen mehr Kalorien als Frauen, die im Schnitt kleiner, leichter und weniger muskulös sind. Auch der Bedarf an gewissen Vitaminen und Mineralstoffen ist bei Männern etwas höher als bei Frauen. Der weibliche Organismus benötigt jedoch vor der Menopause mehr Eisen für die Blutbildung.

Alter

Der Körper hat in jedem Alter andere Bedürfnisse. Im Verhältnis zum Körpergewicht am meisten Energie benötigen wir im Säuglingsalter. Babys brauchen im Verhältnis zu ihrer Grösse mehr Fett und Eiweiss fürs Wachstum. Teenager erleben einen weiteren Schub. Mit etwa 20 Jahren ist die Entwicklung abgeschlossen. Nun nimmt der Energiebedarf kontinuierlich ab, ab Mitte 30 tendenziell auch die Muskelmasse. Eine 60-jährige Person braucht durchschnittlich 200 Kalorien weniger für den Grundumsatz als eine 25-jährige.

Genetische Veranlagung

Es kommt nicht nur darauf an, was man isst, sondern auch, wer es isst: Unser Erbgut bestimmt mit, wie unser Körper mit den aufgenommenen Nährstoffen umgeht. Etwa, ob wir Fruchtzucker und Milchzucker vertragen oder wie schnell Alkohol abgebaut wird. Wie die Leber zum Beispiel Koffein verarbeitet, hängt von bestimmten Enzymen ab, die nicht bei jedem Menschen gleich ausgeprägt sind. Deshalb wirkt der Wachmacher nicht bei allen gleich. Auch die Vorliebe für Süses scheint teilweise in unseren Genen verankert zu sein. Was wir essen und wie wir leben, beeinflusst umgekehrt auch unsere Gene. Man nennt dies Epigenetik. Ein spannendes Beispiel bietet die Schwangerschaft: Das Baby bekommt bereits im Mutterleib vieles von der Welt mit. Diese Erfahrungen wirken sich auf die Gene aus. Nimmt die Mutter während der Schwangerschaft etwa stark zu, hat das Kind ein erhöhtes Risiko, später selbst übergewichtig zu werden.

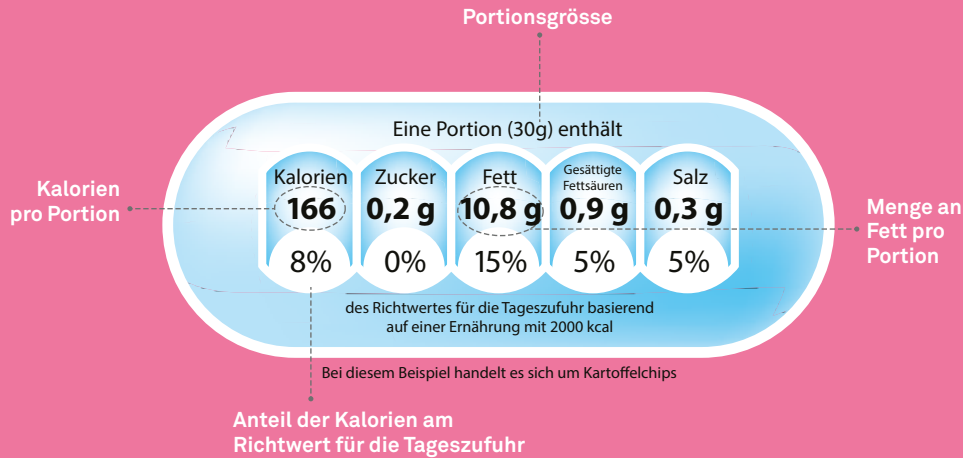
Körperbau

Skelettarchitektur, Körperzusammensetzung und Stoffwechsel hängen bis zu einem gewissen Grad zusammen. Ob jemand gross und langgliedrig, von Natur aus recht muskulös oder eher stämmig ist, beeinflusst auch seinen Grundumsatz. Tendenziell liegt der Grundenergiebedarf einer kleinen, feingliedrigen Person tiefer als derjenige eines gross gewachsenen, eher breit gebauten Menschen.

Nutrigenetik erforscht, wie Erbgut und Ernährung zusammenhängen. Ein Ziel der Forschungen in diesem Bereich ist die personalisierte Ernährung per Gentest. Wir haben bereits Einblick, auf welche Art die Gene bestimmen, wie der Körper etwa auf Salz, Fett oder Koffein reagiert. Doch vieles liegt noch im Dunkeln. Daher lassen sich aus den Tests unserer Gene bisher keine eindeutigen Rückschlüsse ziehen.

Die wichtigsten Nährstoffe

Eiweiss, Kohlenhydrate und Fett sind die Hauptnährstoffe in unserer Ernährung. Dieses Trio versorgt unseren Organismus mit Energie.



Eiweiss

Proteine – der Fachbegriff für Eiweiss – sind der Baustoff für die Erneuerung unserer Zellen und Gewebe. Ausserdem dienen sie im Blutplasma als Transportmittel für Substanzen wie Vitamine oder Eisen und sind Bestandteile von Körperflüssigkeiten und Sekreten. Die empfohlene Zufuhr liegt für Erwachsene bei 0,8 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht, für Sportler leicht höher. Bei einem angenommenen Gewicht von 65 Kilogramm würde dies rund 50 Gramm Eiweiss pro Tag entsprechen. In 100 Gramm Pouletbrust stecken rund 25 Gramm Eiweiss, in einem

1 Gramm Eiweiss liefert 4 Kilokalorien.

Deziliter Vollmilch etwa 3 Gramm. Wer mehr Eiweiss zu sich nimmt als nötig, belastet unter Umständen seinen Organismus, vor allem die Nieren. Eiweissmangel kommt bei gesunden Menschen – ausser bei einer extrem einseitigen Ernährung – nicht vor.

Kohlenhydrate

Als Energielieferant spielen in unserer Ernährung Kohlenhydrate eine wichtige Rolle. Denn unser Gehirn und die roten Blutkörperchen beziehen ihre Energie ausschliesslich aus diesem Nährstoff und setzen pro Tag ungefähr 180 Gramm Glucose um. Ein Überschuss an Kohlenhydraten und Energie wird als Depotfett im Körper gespeichert. Man unterscheidet zwischen drei Arten von Kohlenhydraten: Monosaccharide wie Trauben- oder Fruchtzucker, Disaccharide (etwa jener Zucker, den wir den Lebensmitteln zufügen) sowie Polysaccharide (zum Beispiel Stärke in Kartoffeln oder Nahrungsfasern). Während Monosaccharide sehr schnell ins Blut gelangen, werden Polysaccharide in mehreren Schritten abgebaut, was zu einer längeren Sättigung beiträgt.

1 Gramm Kohlenhydrate liefert 4 Kilokalorien.

Fett

Von allen Nährstoffen ist Fett der energiereichste: Ein Gramm Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiss. Wir benötigen Fett als Polster für unsere Organe, als Wärmeschutz oder zur Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Fett ist aber auch ein wichtiger Geschmacksträger. Zudem trägt es zur Sättigung bei. Man unterscheidet zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte braucht der Körper nur wenig. Sie dienen in erster Linie als Energielieferant. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolen und Linolsäure hingegen sind essenziell: Unser Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie somit via Nahrung (z. B. Leinöl) aufnehmen. ●

1 Gramm Fett liefert 9 Kilokalorien.

Das richtige Mass

Wie viel sollte ein gesunder Mensch wiegen? Eine Orientierungshilfe.

Zu dick, zu dünn – jede zweite erwachsene Person möchte laut dem Bundesamt für Statistik ihr Körpergewicht ändern. Und darunter befinden sich erstaunlich viele, die medizinisch gesehen normalgewichtig sind. Messmethoden bieten eine erste Orientierung, ob die eigenen Masse in der Norm liegen.

Doch darüber hinaus ist ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper gefragt. Gerade Jugendliche, die sich erst an ihre neue Körperform gewöhnen müssen, brauchen für eine gesunde Selbstwahrnehmung positive Vorbilder aus ihrem Umfeld. Die Herausforderung, das eigene Wohlfühlgewicht zu finden und zu halten, begleitet uns jedoch ein Leben lang, denn körperliche Veränderungen sind normal.

Was bringen Messmethoden?

Sie helfen, Gesundheitsrisiken zu erkennen. Übergewicht begünstigt hauptsächlich Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Krebs, Gelenk- und Rückenschmerzen. Bei Untergewicht fehlen oft lebenswichtige Nährstoffe, was das Immunsystem, die Muskelfunktion sowie die Wundheilung reduziert und die Knochenkrankheit Osteoporose fördert.

Body Mass Index (BMI)

Die bekannteste und meist verwendete Methode ist der BMI. Er vergleicht Gewicht und Grösse. Die Formel: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergrösse in Metern im Quadrat (kg/m^2). Es gelten eigene Skalen für Erwachsene und Kinder. Eine weiterentwickelte Form des BMI, der Smart Body

Mass Index, schliesst auch Alter und Geschlecht mit ein. Beide Methoden berücksichtigen weder die Statur noch das Verhältnis von Fett- und Muskelmasse. So weisen Sportler häufig einen zu hohen BMI auf, ohne übergewichtig zu sein.

Bauchumfang

Diese Messgrösse ergänzt den BMI, wenn man das individuelle Risiko für Folgekrankheiten beurteilen möchte. Vor allem das in der Bauchhöhle eingelagerte Fett, das sogenannte viszerale Fett, kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken und zu den oben genannten Folgekrankheiten führen.

Messmethoden, die den Bauchumfang berücksichtigen, sind: Waist-to-Height Ratio (WHtR), also das Verhältnis von Bauchumfang zur Körpergrösse – oder das Verhältnis Bauch/Hüfte, auf Englisch Waist-to-Hip Ratio (WHR). Bei uns weniger bekannt ist der Body Shape Index. Gemessen wird dabei der Bauchumfang auf der Höhe des Bauchnabels. ●

Zahlen

18,5-24,9

gilt beim BMI gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Normalgewicht.

94 cm

sollte der Bauchumfang bei Männern nicht überschreiten. Bei Frauen liegt der Wert bei 80 cm. Entscheidend ist auch die Grösse einer Person.

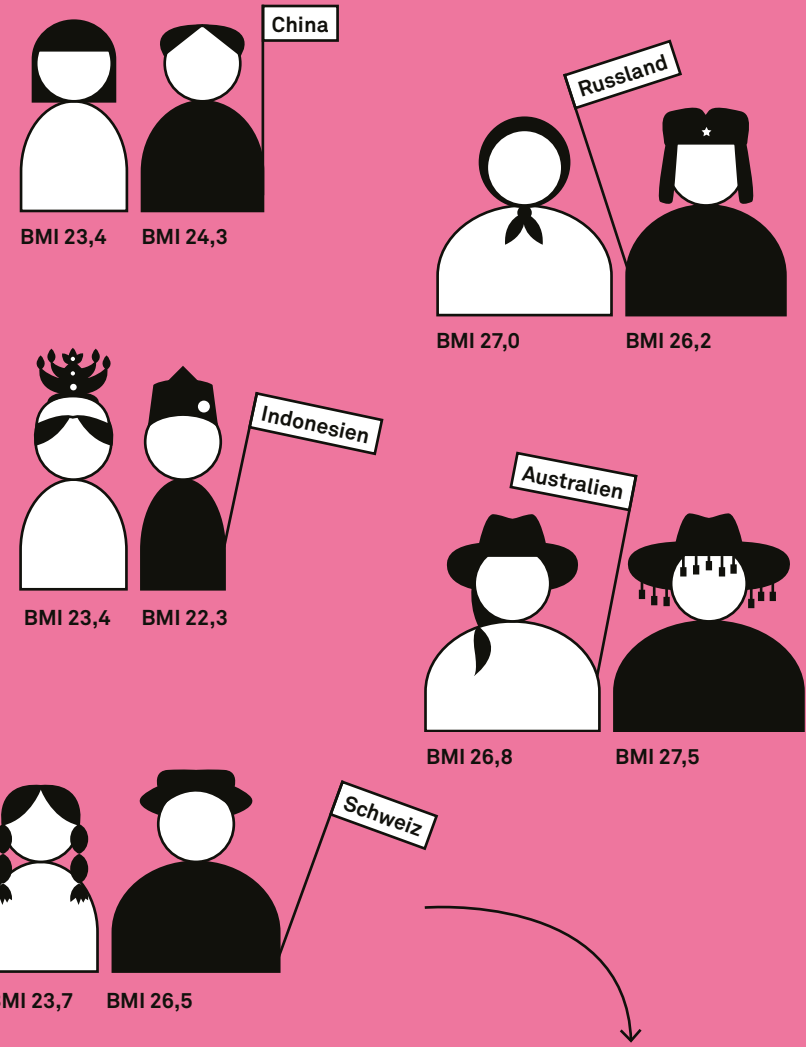
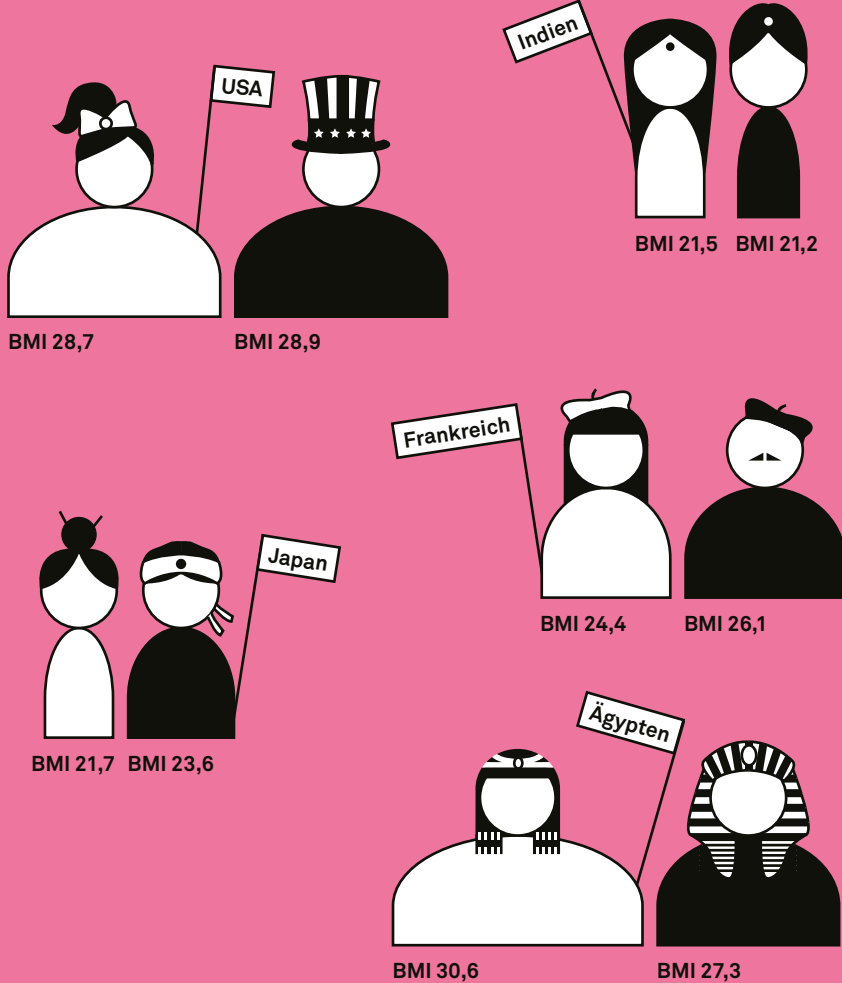
50%

Grobe Faustregel: Der Bauchumfang sollte nie grösser sein als die Hälfte der Körpergrösse.

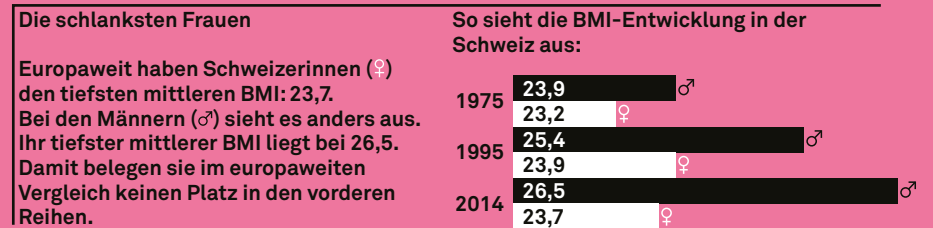
BMI weltweit

Knapp zwei Milliarden Menschen sind übergewichtig, das entspricht einem BMI von 25 oder höher. Wir blicken auf einzelne Länder und ihre durchschnittlichen Werte.

WISSEN



WISSEN



Kalorienbilanz

Diverse Faktoren beeinflussen den Kalorienhaushalt. Wer mehrere Fragen mit Ja beantwortet, sollte seine Gewohnheiten überdenken.

Bei der Arbeit sitze ich meistens.

Oft nasche ich aus Langeweile.

Zu Hause bewege ich mich wenig.

Früher konnte ich mehr essen und war schlanker.

Ich mache kaum Sport.

→ Berechnen Sie Ihren ungefähren Kalorienbedarf:
www.sge-ssn.ch/mein-kalorienbedarf

Wahr oder falsch?

Ernährungs- und Sportwissenschaftler stossen immer wieder auf neue Erkenntnisse und widerlegen alte. Was stimmt noch?

Frühstück ist wichtig

Frühstücken Sie jeden Morgen? Bleiben Sie dabei. Sie fühlen sich damit wahrscheinlich vitaler und leistungsfähiger. Und der Heisshunger auf einen Pausensnack bleibt unter Umständen ebenfalls aus. Bezüglich Gewichtsmanagement ist jedoch in erster Linie die gesamte Energiemenge über den Tag verteilt relevant.



Dünne Menschen leben länger

Mal hiess es, Schlanke leben länger, dann waren es wieder die Übergewichtigen. Forscher der Cambridge University haben knapp 240 Studien neu ausgewertet: Normalgewichtige Personen



leben durchschnittlich am längsten. Sowohl Unter- als auch Übergewicht führen zu einer höheren Sterblichkeit.

Aus Fett werden Muskeln

Körperfett in Muskelmasse umzuwandeln, geht leider nicht. Fett muss abgebaut, und Muskeln müssen trainiert werden. Wer Muskeln aufbaut, erhöht seinen Grundumsatz. Eine ausgewogene, dem Bedarf angepasste Ernährung und regelmässige Bewegung sind gute Voraussetzungen für ein gesundes Körpergewicht.



Schwere Knochen

Die Knochen wiegen bei jedem Menschen etwa 8 bis 10 Prozent des normalen Körpergewichts. Weibliche Skelette sind tendenziell leichter als männliche, doch der Unterschied beträgt höchstens drei Prozent. Auch Gene, Ernährung, Alter und Belastung beeinflussen die Beschaffenheit der Knochen.



Scharfes Essen verbrennt mehr Kalorien

Das Capsaicin in Chili löst ein Hitzegefühl im Körper aus. Tatsächlich scheint dieser Inhaltsstoff dazu zu führen, dass Zellen vermehrt Energie in Wärme umwandeln. Zu einem messbar gesteigerten



Energieumsatz führt das jedoch nicht. Da hilft nur Sport!

Zittern macht schlank

Frieren braucht mehr Energie: Der Muskeltonus steigt an, und die braunen Fettzellen, unsere «Wärmeöfen», müssen



mehr Energie umsetzen, um die Körpertemperatur zu halten. Gut zu wissen – aber eine sinnvolle Strategie zur Gewichtsreduktion sieht anders aus.

Lebensmittel mit Minuskalorien

So schön es klingen mag: Negativkalorien gibt es nicht. Kein Lebensmittel verbrennt beim Essen und Verdauen mehr Energie, als es dem Körper zuführt.



Jojo-Effekt: Diäten machen dick

Weniger Nahrung deutet der Körper als Notsituation und stellt deshalb seinen Stoffwechsel um. Bei restriktiven Diäten drosselt er seinen Energieverbrauch: Neben Fettmasse gehen vor allem Wasser und Muskel-



eiweiss verloren. Essen wir wieder normal, arbeitet der Körper weiter im Sparmodus und speichert das Maximum an Nahrung. Zudem ist der Grundenergiebedarf durch

Der Fettverbrennungspuls liegt bei 120

die verlorene Muskelmasse reduziert. Schnell wiegt man wieder gleich viel – oder gar noch mehr als vorher.

Die Fettverbrennung wird nicht erst nach 30 Minuten Sport oder bei einer bestimmten Pulsfrequenz angekurbelt, sondern ab Trainingsstart. Für die Gewichtsreduktion ist es zudem irrelevant,




ob der Körper seine Energie aus den Kohlenhydrat- oder den Fettspeichern bezieht. Entscheidend ist die Gesamtenergiebilanz. ●

Eine Frage des Verbrauchs

BEWEGEN

BEWEGEN

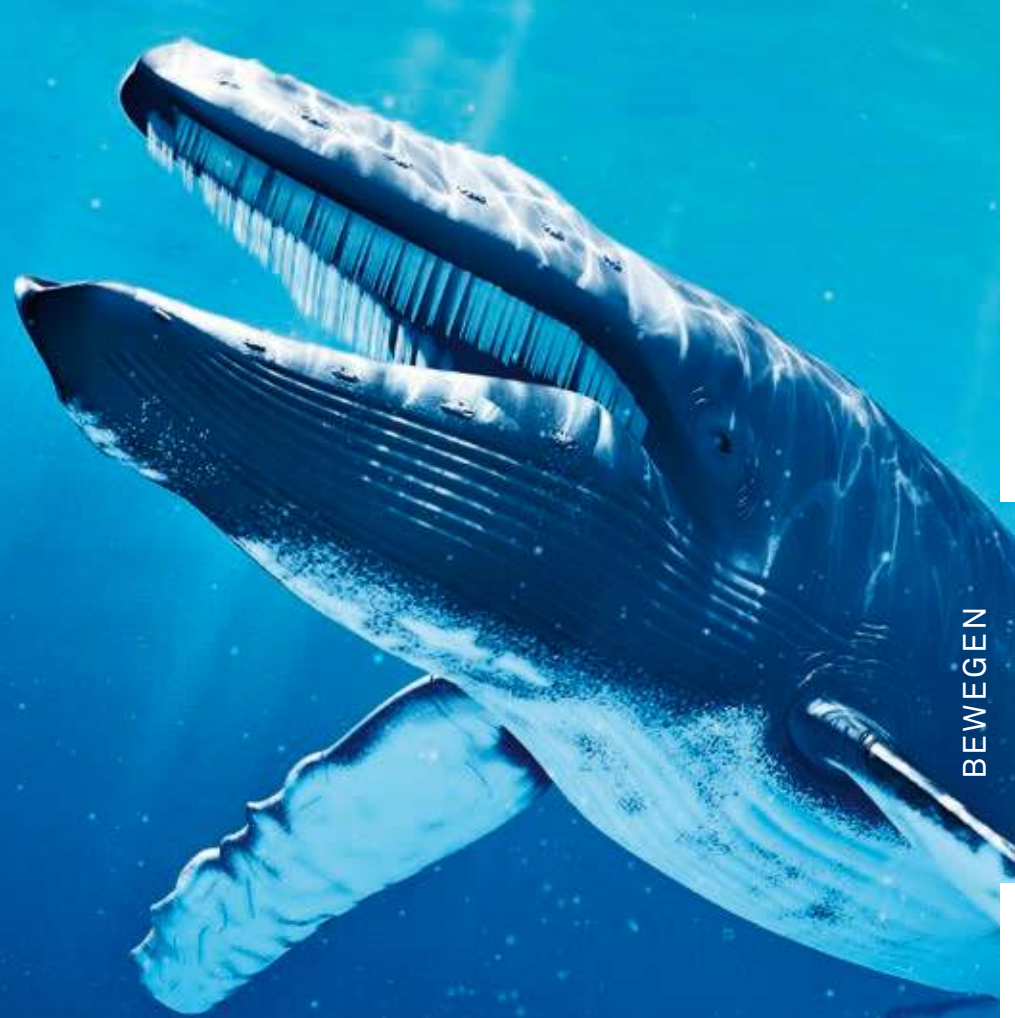
**Der Körper funktioniert wie ein Auto:
Jeder hat seine eigene Energiebilanz.
Diese setzt sich zusammen aus Bauart,
Gewicht, Fahreigenschaften und
Treibstoff. Einziger Unterschied: Autos
setzen kein Fett an ...**



Jung und alt: Unser Energiebedarf verändert sich in jeder Lebensphase. Weil Babys schnell wachsen, brauchen sie bis zu dreimal mehr Energie pro Kilogramm als Erwachsene. Auch Kinder benötigen mehr Energie – einerseits, weil sie wachsen, andererseits, weil sie sich viel bewegen. Ab 25 Jahren geht unser Energiebedarf langsam zurück, ab 55 schliesslich markant: Die Stoffwechselrate sinkt deutlich, die Muskelkraft nimmt ab und die Organe brauchen weniger Energie.



BEWEGEN



BEWEGEN

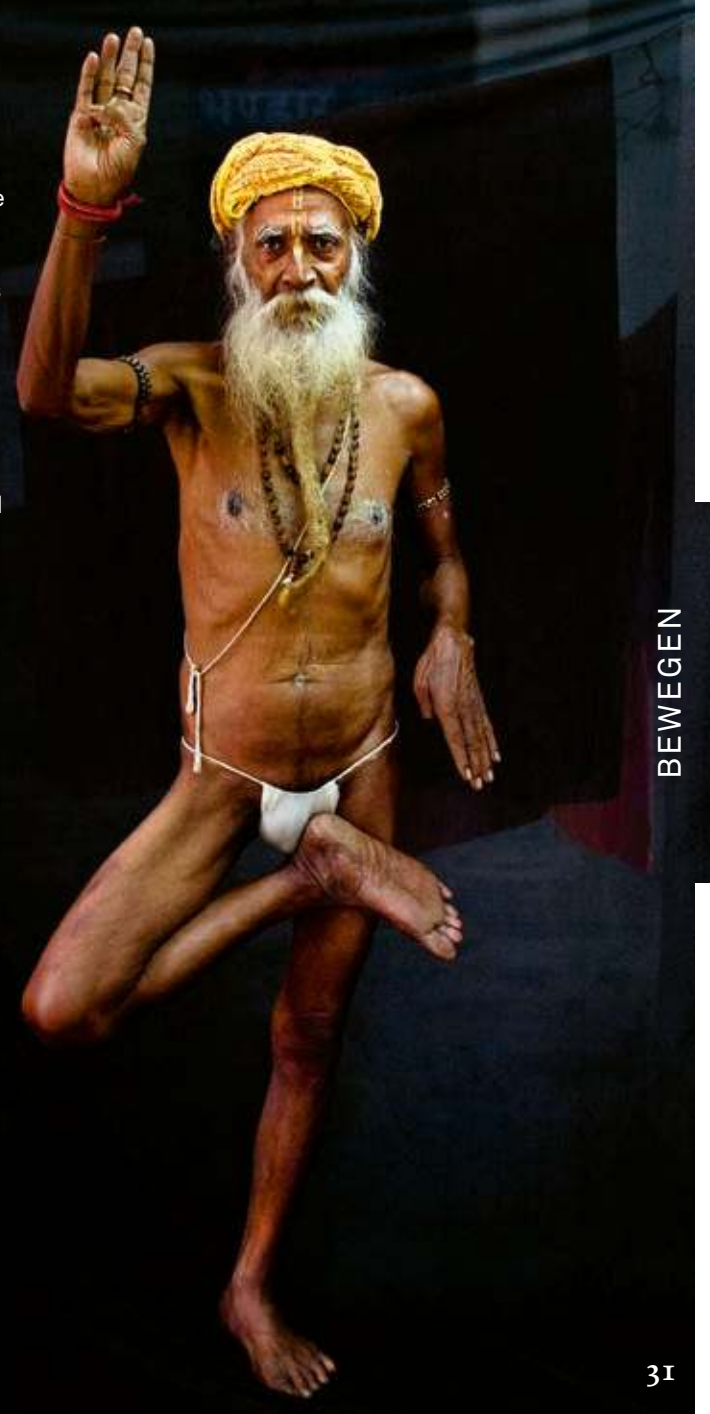
Angebot und Nachfrage: Tiere haben über die Jahrtausende hinweg ihren Energiehaushalt den Nahrungsressourcen angepasst. Das grösste Tier der Erde, der Blauwal, verfügt über eine besonders effektive Energiebilanz: Pro Tauchgang nimmt er mit Krebsen und Fischen 90-mal mehr Energie auf, als er für den gesamten Tauchvorgang verbraucht. Auf solch üppige Mahlzeiten kann der Orang-Utan locker verzichten. Im Verhältnis zu seiner Grösse verbraucht er weniger Kalorien als die meisten Säugetiere.



BEWEGEN

Minimum und Maximum:

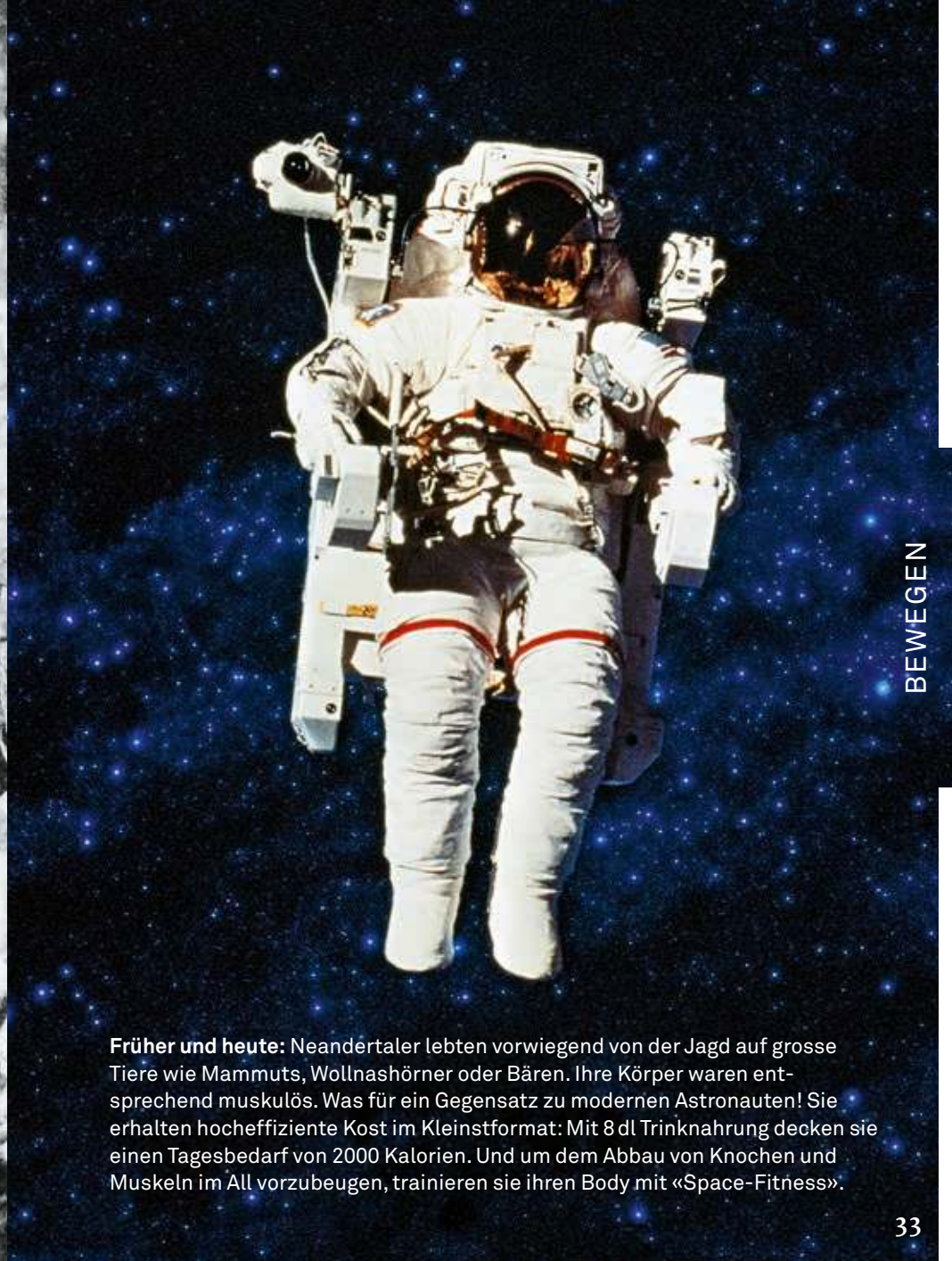
Wieso sich die einen nur von Luft und Wasser ernähren wollen und andere nie satt werden können, bleibt wohl für immer ein Rätsel. Dass Yogis über Jahre gar nichts essen, wie einige von ihnen behaupten, dürfte aber eine Mär sein. Nur schon für die Erhaltung der Körperwärme und der Organfunktion braucht ein erwachsener Mensch normalerweise mindestens 1300 Kalorien täglich. Ein japanischer Sumo-Ringer käme da definitiv zu kurz: Er vertilgt pro Tag bis zu 20 000 Kalorien.



BEWEGEN



BEWEGEN



BEWEGEN

Früher und heute: Neandertaler lebten vorwiegend von der Jagd auf grosse Tiere wie Mammuts, Wollnashörner oder Bären. Ihre Körper waren entsprechend muskulös. Was für ein Gegensatz zu modernen Astronauten! Sie erhalten hocheffiziente Kost im Kleinstformat: Mit 8 dl Trinknahrung decken sie einen Tagesbedarf von 2000 Kalorien. Und um dem Abbau von Knochen und Muskeln im All vorzubeugen, trainieren sie ihren Body mit «Space-Fitness».

Im Gleichgewicht

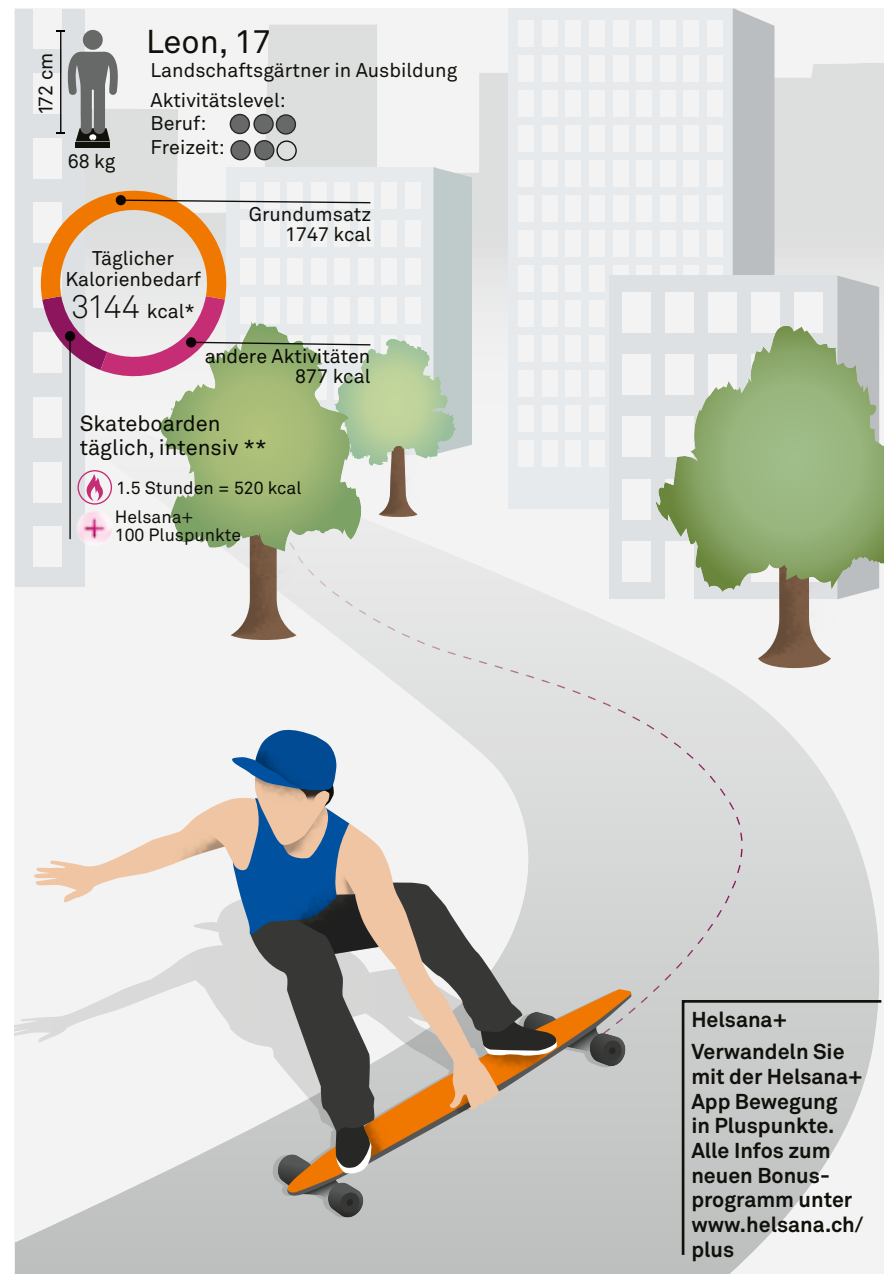
Mit den richtigen Massnahmen und starkem Willen können wir unsere Energiebilanz selber beeinflussen.

I Input

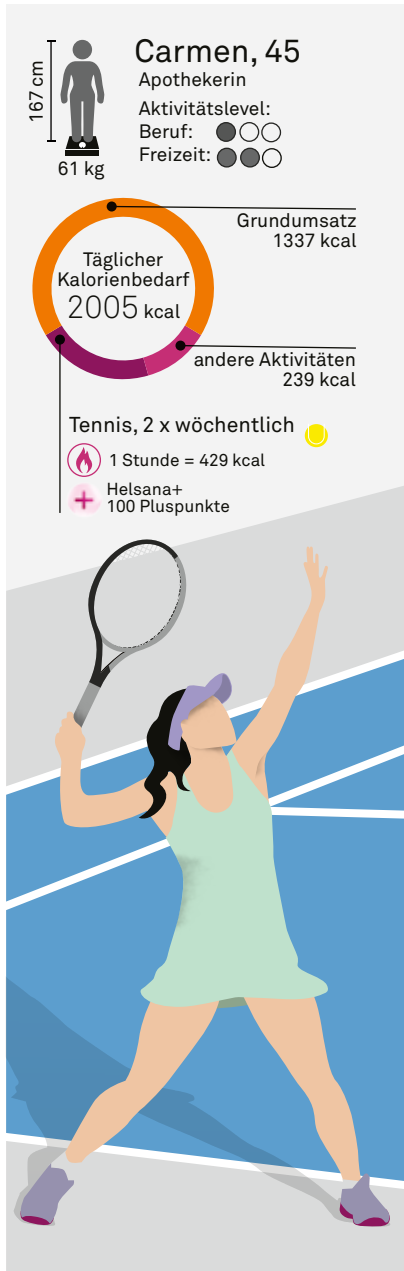
Hunger ist keine
Katastrophe.
Wir verhalten uns aber so.

Jeden Tag treffen wir durchschnittlich etwa 200 Essentscheidungen, manche mehr, manche weniger bewusst. Wirklich Hunger haben wir dabei eher selten. Oft verführt uns vielmehr der Genuss. Wir empfinden es heute als normal, zu jeder Zeit im Supermarkt ein riesiges Angebot an wohl-schmeckender und energiedichter Nahrung vorzufinden. Auf dieses Angebot reagiert unser Körper mit Appetit und Dauerhunger. Unser Stoffwechsel kommt aus dem Gleichgewicht und wir nehmen an Gewicht zu. Verantwortlich dafür sind permanentes «Snacken», schnell verfügbare Kohlenhydrate, aber auch Faktoren wie Stress und Schlafmangel. Eine ausgeglichene, günstige Energiebilanz hingegen

kann unsere Lebensqualität erhöhen und hilft uns beim Gesundbleiben. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und ein normales Körpergewicht. Wenn es um die Aufnahme von Kalorien, also den Input, geht, denken viele von uns gleich ans Kalorienzählen. Mit ein paar Anhaltspunkten ist es aber gar nicht schwierig, gleichzeitig gesund, genussvoll und kalorienbewusst zu essen: Kohlenhydratreiche Lebensmittel haben die grösste Wirkung auf Blutzucker und Insulinstoffwechsel. Wer Blutzuckerschwankungen und Heisshungerattacken vermeiden will, reduziert am besten Zucker und Stärke auf dem Speiseplan. «Leere» Kalorien stecken vor allem in Chips, Weissbrot, Nudeln und Süssigkeiten. Hier können wir viele unnötige Kalorien einsparen. Auch Getränke bieten viel Kaloriensparpotenzial. Herr und Frau Schweizer konsumieren im Durchschnitt täglich 2,4 dl Süssgetränke. Der Genuss



* Ungefähre Angaben für einen Beispieltag, gemäss Kalorienbedarfsrechner auf sge-ssn.ch
** Kalorienverbrauch errechnet mit Yazio.com



von zuckerhaltigen Getränken und besonders auch Light-Produkten mit Süsstoffen lässt unseren Blutzuckerspiegel sofort in die Höhe schnellen. Das ist auf Dauer schädlich.

Wer selber kocht, weiss genau, was er isst. Naturbelassene und frische Lebensmittel sind gesünder als Fertigprodukte. Selber gekochte Mahlzeiten sind meist leichter als das, was der Supermarkt oder das Fast-Food-Restaurant als Fertigménüs anbieten. In industriell verarbeiteten Lebensmitteln finden sich zudem häufig versteckte Zucker. Ein erster Schritt: Ersetzen Sie Fruchtjoghurts und gezuckerte Fertigmüeslis in Ihrem Vorrat durch Naturjoghurt und Hafer- oder Getreideflocken mit frischen Früchten. Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan liefern viele Vitamine und hochwertiges Eiweiss. Frische und bunte Lebensmittel, also reichlich Gemüse und Obst, sättigen mit ihrer niedrigen Energiedichte ausgezeichnet und bringen ausserdem Vielfalt auf die Teller.

Unser Sättigungsgefühl

Langsames Essen und gründliches Kauen machen satt. Ein erstes Sättigungsgefühl beim Essen geht von der Dehnung der Magen-

wand nach ungefähr zwanzig Minuten aus. Wer also schnell isst, merkt zu spät, dass er eigentlich schon genug hat. Hier hilft es zum Beispiel, wenn man vor der Hauptmahlzeit Rohkost oder Salat isst.

Kalorienangaben auf Lebensmittelverpackungen geben an, wie viel verwertbare Energie in jedem Lebensmittel steckt. Dieser physiologische Brennwert wird im Labor ermittelt. Doch die Werte sind nicht so genau, wie es die Angaben vermuten lassen. Sogenannte «gute Futterverwerter» können aus derselben Menge Nahrung mehr Kalorien herausziehen und nehmen daher eher zu als andere. Der Grund dafür ist ein Mix aus Veranlagung und der körperlichen Statur, vor allem der individuellen Muskelmasse. Entscheidend ist dabei auch, ob ein und dasselbe Essen roh, zerkleinert oder gegart verzehrt wird.

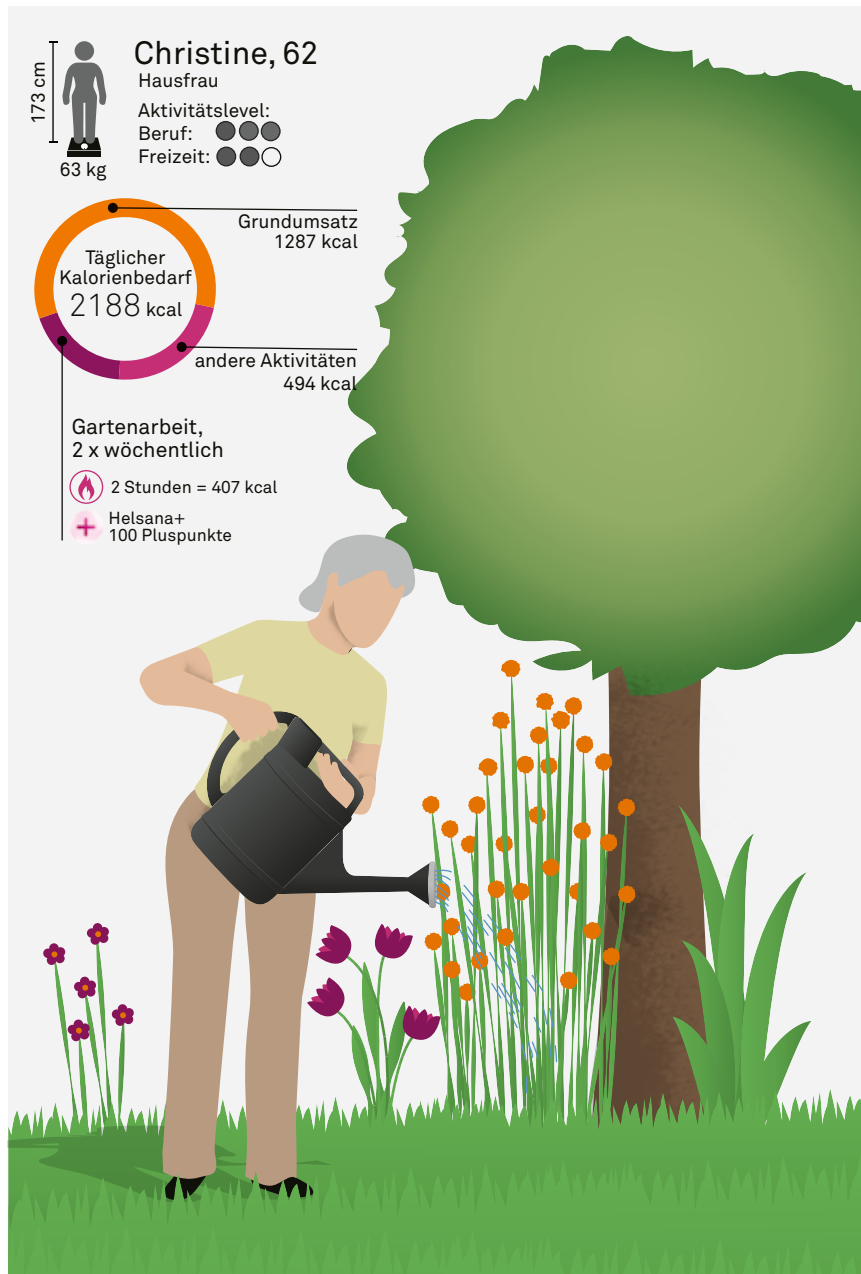
2

Output

Kalorien zählen ist nicht sinnvoll. Bewegung ist gesünder.

Nur wenn wir unserem Körper weniger Energie zuführen, als er verbraucht, erzielen wir eine sogenannte negative Kalorienbilanz.





Dieses Defizit erreichen wir entweder durch Einsparen von Nahrung oder durch mehr Bewegung. Ideal ist eine Kombination aus weniger Nahrung und mehr Bewegung.

Doch wir sind faul geworden. Praktisch jeder technische Fortschritt des letzten Jahrhunderts führte direkt oder auch indirekt zu weniger körperlicher Aktivität. Wir haben es uns angewöhnt, Bewegung in unserem Alltag möglichst zu reduzieren oder ganz zu vermeiden – um dann in unserer Freizeit oft mühsam oder intensiv Sport zu treiben.

Abnehmen mit Sport allein ist leider eine sehr langwierige Angelegenheit und wird oft überschätzt. Auch sind konkrete Angaben, wie viel Sport wir treiben müssen, um auf einen bestimmten Kalorienverbrauch zu kommen, oft ungenau und nicht für alle gleich geeignet. Daher gehen die Empfehlungen immer mehr dahin, möglichst viel Bewegung in unseren Alltag einzubauen und so regelmässig Kalorien zu verbrennen. Gleichzeitig stärken wir hiermit Muskeln, Bewegungsapparat und Ausdauer.

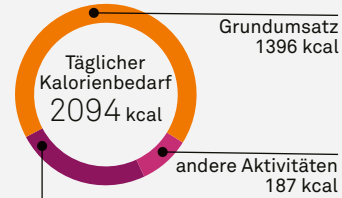
Ob staubsaugen, das Badezimmer putzen oder Rasen mähen – Haus- und Gartenarbeit sind schweisstreibend. Wer nicht richtig fit ist, merkt das schnell. Warum

also nicht aus den lästigen Pflichten gleichzeitig noch ein Sportprogramm machen, währenddessen Kalorien verbrennen und an der Kondition arbeiten? Der Mensch ist nicht zum Sitzen geschaffen, trotzdem verbringen wir die meiste Zeit des Tages sitzend. Wie viele Stunden am Tag sitzen Sie? Vielleicht können Sie sich ein Stehpult einrichten? Oder Sie telefonieren mal stehend – oder spazieren während des Gesprächs etwas umher. Und bauen Sie ganz bewusst Fusswege in Ihren Alltag ein, indem Sie das Auto weiter weg parkieren oder einige Tramstationen früher ein- und aussteigen.

Abschalten ist wichtig

Auch unser Verdauungssystem benötigt mal eine Pause. Eine natürliche Pause gibt es nachts, wenn wir schlafen und keine Nahrung zu uns nehmen. Regelmässige Essenspausen auch während des Tages helfen uns, das Gewicht zu halten oder abzunehmen. Auf Nahrungspausen und somit weniger Insulin im Blut setzen neue Ernährungs- und Fastenkonzepte (vgl. S. 46).

Weitere Faktoren in unserem Energiehaushalt sind der Umgang mit Schlaf und Stress. Künstliches Licht, stundenlange Bildschirmarbeit oder ein chronisches



Salsa tanzen,
am Wochenende

🔥 2 Stunden = 511 kcal
+ Helsana+
100 Pluspunkte



Schlafdefizit bringen unsere innere Uhr durcheinander und unser Gehirn in einen dauerhaften Erregungszustand. Ein Mangel an Schlaf kann neben anderen Beschwerden auch Übergewicht verursachen. Wer gestresst ist, isst oft zu viel oder greift öfters zu Snacks.

3 Bewusst entscheiden

Ab und zu ist ein starker
Wille gefragt.

Warum fällt es uns in unserem Alltag oftmals so schwer, unser Idealgewicht zu erreichen oder zu halten? Dafür müssen wir einen Blick zurück in die Vergangenheit werfen.

Unsere Vorfahren lebten als Jäger und Sammler und waren zur Nahrungssuche den ganzen Tag auf den Beinen. Sie assen, was sie gerade fanden. Ehe der Mensch sesshaft wurde, gab es immer wieder Tage, an denen er keine feste Nahrung zu sich nahm. Und wenn mal reichlich davon vorhanden war, dann nur für kurze Zeit.

Heute klingt das für uns schon fast dramatisch, doch solche unfreiwilligen Fastentage schaden

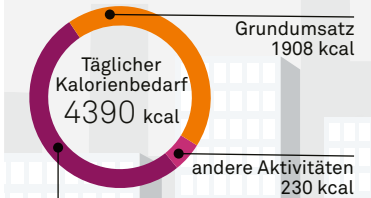
keineswegs. Im Gegenteil: Sie entlasteten den Organismus und machten ihn widerstandsfähiger.

Was auch immer wir über die Kalorienaufnahme und die Kalorienabgabe und deren Verhältnis zueinander wissen: Die Entscheidung darüber, was und wie wir essen und wie wir uns bewegen und erholen, müssen wir selber treffen. Unser eigenes Ess- und Bewegungsverhalten zu verändern, erfordert viel Geduld und Achtsamkeit. Viele kleine Veränderungen in unseren Gewohnheiten verhelfen uns jedoch längerfristig zu einem bewegten, entspannten und somit auch gesunden Alltag. ●

So überlisten Sie Ihr Hirn

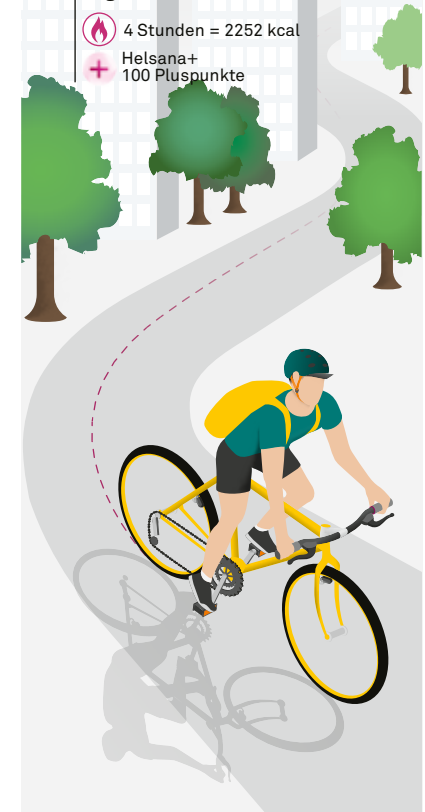
Sie wollen Ihre Energiebilanz ins Lot bringen? Das hilft:

- Gute Vorsätze brauchen alltags-taugliche, überschaubare Ziele.
- Achten Sie auf positive und präzise Formulierungen, z. B. «Ich gönne mir täglich eine Reihe Schokolade».
- Definieren Sie einen Zeitrahmen: «Ich laufe diesen Monat täglich 30 Minuten.»
- Schreiben Sie Ihre Ziele auf. Überprüfen Sie regelmässig, ob Sie sie erreicht haben, und formulieren Sie neue Vorsätze.



Velofahren,
täglich im Job

🔥 4 Stunden = 2252 kcal
+ Helsana+
100 Pluspunkte



Mehr Bewegung, aber wie?

Mit diesen praktischen Tipps bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag.



**Aquafit
in der
Badewanne**

➔ Wer aktiv ist, profitiert. Jetzt die neue
Helsana+ App downloaden: www.helsana.ch/plus

Bringen Sie Ihr
Fahrrad auf
Vorderrad. So
können Sie es
jederzeit nutzen.

**Fitnessstudio
daheim
einrichten:
Boxsack,
Gewichte,
Yoga-Matte**

Küchenmaschinen
ignorieren:
Kneten Sie den Teig
selbst, nutzen Sie
den Schwingbesen.

**Mit dem Vierbeiner
Gassi gehen. Sie haben
keinen Hund? Fragen
Sie Ihren Nachbarn.**

**Abwechslung
im Büro:
stehen statt sitzen,
gehen statt stillstehen**

**Rennen Sie nach Hause: zuerst
nur 100 Meter, dann 200 Meter,
später die ganze Strecke.**

**Putzen ist
lästig, macht
aber fit.**

Tennispartie statt Candle
Light Dinner: Über-
raschen Sie Ihren Partner!

**Spielen Sie mit Ihren
Kollegen in der Pause
eine Partie Fussball oder
Frisbee.**

Ferien mit Action:
Planen Sie die
Bewegung in Ihren
nächsten Urlaub
gleich mit ein.

Machen Sie
beim Warten
auf den Bus
etwas Fussgym-
nastik.

Stehen Sie beim
Zähneputzen
auf einem Bein –
so verbessern
Sie Ihre Balance.

**Probieren
Sie Neues aus:
Jonglieren,
Slacklinen usw.**

Wie viel Zucker schadet? Warum kommt man so schwer um den Zucker herum? Und was ist falsch an «zero» und «light»?

1. Wieso ist Zucker ungesund?

Zucker ist nicht per se ungesund. Im Gegenteil: Wir brauchen ihn zum Leben, denn er ist ein wichtiger Energielieferant. Nur zu viel Zucker ist ungesund.

2. Wie viel Zucker ist ok?

Die WHO empfiehlt maximal 6 Teelöffel pro Tag (1 TL = ca. 4 gr). In der Schweiz konsumieren Erwachsene im Durchschnitt 32 Teelöffel am Tag.

3. Weshalb lieben wir Süßigkeiten?

Dafür gibt es evolutionäre Gründe: Es gibt kaum Stoffe, die süß und zugleich giftig sind, im Gegensatz zu den bitteren Stoffen. Süß ist unser Sicherheitsgeschmack.

4. Wieso macht Zucker süchtig?

Zucker lässt den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Das gibt uns ein Hochgefühl. Das Gehirn produziert Serotonin, unser Glücks-

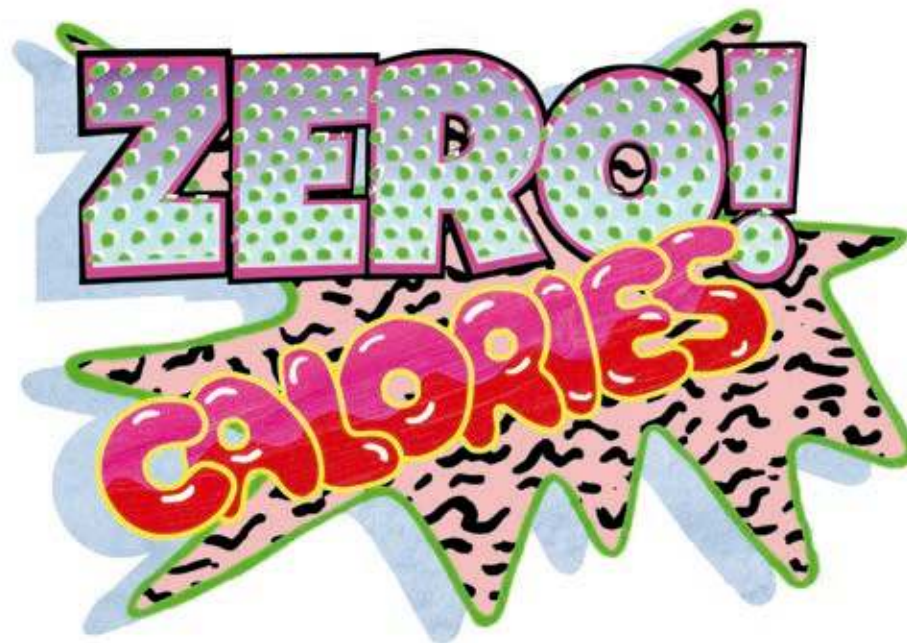
hormon. Der Feelgood-Effekt flaut aber rasch ab, weshalb wir schon bald zum nächsten Bonbon greifen.

5. Wo hat's überall Zucker drin?

Zwei Drittel des Zuckers, den wir konsumieren, stecken nicht in Schokolade und Zuckerwaren, sondern in anderen Produkten: Softdrinks, Backwaren, Knuspermüesli, Brotaufstrichen, Knabberartikeln, Konserven, Fruchtjoghurts, Fertiggerichten wie Pizza oder Tortellini, Salatsaucen oder Ketchup.

6. Ist brauner Zucker gesünder als weisser?

Nein. Es ist nicht die Art des Süßungsmittels, sondern die Menge, die entscheidend ist. Insofern spielt es keine Rolle, ob Sie weissen Zucker oder eine Alternative benutzen. Auch natürliche Süßstoffe wie Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig enthalten Zucker. Jede Zuckerart sollte man deshalb massvoll konsumieren.



7. Wie «light» ist light?

In Speisen, die als «light» deklariert sind, wird das Fett oft durch den Geschmacksträger Zucker ersetzt, damit sie noch immer schmecken.

8. Und was ist mit Cola Zero?

Künstlich gesüßte Getränke regen die Produktion von Insulin an, genau gleich wie Zucker. Unser Hirn reagiert auf Süßigkeiten ohne Kalorien mit einem Hungergefühl. Die Kalorien, die man also mit einem Getränk wie Cola Zero einspart, holt man später einfach nach. Die Folge: Unser Blutzuckerspiegel schnell gleich nochmals in die Höhe.

9. Wieso sind Kinder so vernascht?

Jüngere Menschen haben eine höhere Süßschwelle: Damit ihnen etwas schmeckt, muss es stärker gezuckert sein.

10. Welches Risiko bringt ein hoher Zuckerkonsum mit sich?

Beim permanenten Naschen schüttet die Bauchspeicheldrüse ständig das Hormon Insulin aus, dank dem der Zucker aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen wird. Dauerhaft zu viel Insulin im Blut lässt die Zellen dem Hormon gegenüber unempfindlich werden. Fachleute sprechen von einer Insulinresistenz, einer Vorstufe von Diabetes. ●

Intervallfasten oder «intermittierendes» Fasten wird immer populärer. Die Ernährungsexpertin Melanie Loessner erklärt, wieso diese Form von Fasten so gesund ist.

Frau Loessner, was bedeutet Intervallfasten?

Das ist eine Ernährungsform, bei der wir in einem bestimmten Rhythmus zwischen Phasen von normaler Nahrungsaufnahme und Fastenzeiten wechseln. Im Gegensatz zum Heilfasten sind die Perioden ohne Essen kurz.

Und wo liegt der Unterschied zu einer Diät?

Bei einer Diät muss der Körper über längere Zeit mit weniger Kalorien auskommen, während man bei dieser Methode normal essen kann. Deshalb ist sie alltagstauglicher.

Welche Vorteile bringt uns dieses Fasten?

Wir können abnehmen und so etwa Diabetes oder Bluthochdruck vorbeugen. Entzündliche Erkrankungen wie Asthma, Arthritis, Rheuma oder chronische Schmerzen treten seltener auf oder gehen längerfristig zurück. Wir fühlen uns allgemein besser und schlafen tiefer.

Was bewirkt der regelmässige Nahrungsverzicht in unserem Körper?

Er erlaubt unseren Stoffwechselprozessen, sich zu erholen. Wenn wir ständig essen, schüttet die Bauchspeicheldrüse dauernd Insulin aus, der Blutzuckerspiegel steigt an, sinkt ab, steigt an. Irgendwann ist das System überfordert.

Wie muss man sich denn die Intervalle genau vorstellen?

Die populärste Methode ist «5+2»: Wir ernähren uns 5 Tage normal und 2 Tage mit maximal 600 Kalorien, vorzugsweise in Form von nährstoffreichen Nahrungsmitteln wie Gemüse und Früchten. Eine andere Methode besteht im Auslassen einer Mahlzeit, so dass wir 12 bis 16 Stunden lang nichts essen. Auch Entlastungstage, etwa nach Festen, sind möglich.

«Der Körper braucht längere Essenspausen.»

Wer moderat einsteigen will, dem rate ich, auf alle Zwischenmahlzeiten zu verzichten und so vier bis fünf Stunden lang nichts zu essen.

Aber es hiess doch immer: lieber fünf kleinere Mahlzeiten am Tag statt drei grosse!

Diese Erkenntnis gilt als überholt. Heute wissen wir: Der Körper braucht längere Essenspausen, damit diese Blutzuckerspitzen nicht mehr auftreten.

Kann ich auch fasten, wenn ich arbeite?

Natürlich. Bei dieser Fastenmethode gibt es keinen bedeutenden Leistungsabfall. Wer dies weiss, kann einen knurrenden Magen auch besser ertragen.

Darf jeder fasten?

Jeder, der gesund ist. Kinder, Schwangere, Stillende und Menschen mit Essstörungen sollten nicht fasten. Und wer Medikamente nimmt, etwa gegen Bluthochdruck, sollte den Arzt fragen. Wichtig: während des Fastens viel trinken, und zwar nur Ungesüsstes. ●



Dr. Melanie Loessner arbeitet als freischaffende Ernährungswissenschaftlerin. Sie ist Inhaberin der Online-Plattform Vitamintexte. Mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern lebt sie in der Nähe des Greifensees im Zürcher Oberland.

Regeln und Zeremonien



Christentum

- **Fastenzeit**
Mit dem Aschermittwoch beginnt die 40-tägige Fastenzeit als

Vorbereitung auf Ostern, das Fest der Auferstehung Jesu Christi. Für Katholiken gehört der Aschermittwoch zusammen mit dem Karfreitag zu den wichtigsten Fastentagen.

- **Zwei Gänse**
Die zweite längere Fastenzeit dauert vom Martinstag, 11. November, bis Weihnachten. Am ersten Tag kommt die Martinsgans auf den Tisch, am letzten die Weihnachtsgans.

- **Fasnacht**
Das bunte Treiben der Fasnacht und die Völlerei enden mit dem Aschermittwoch.

Judentum

- **Fastenzeit**



Juden haben mehrere Fastentage, der wichtigste ist Jom Kippur. Er findet im September oder Oktober statt und gilt als voller Feiertag. Das Fasten beginnt jeweils am Vorabend und dauert bis zum Einbruch der Dunkelheit am nächsten Tag.

Niemand darf länger als 25 Stunden komplett aufs Essen und Trinken verzichten.



- **Nacht Himmel**
Essen und trinken dürfen die Gläubigen wieder, wenn drei Sterne am Himmel leuchten.

Islam

- **Fastenzeit**
Im Ramadan, dem neunten Monat im muslimischen Kalender, gibt es schon vor Sonnenaufgang Frühstück. Danach essen und trinken Gläubige erst wieder nach Sonnenuntergang.



Der Ramadan endet mit einem grossen Fest mit vielen Süsigkeiten. Türkische Muslime nennen es deshalb «das Zuckerfest».

- **Mondkalender**
Der islamische Kalender ist ein Mondkalender. Darin ist ein Jahr kürzer als das Sonnenjahr der Christen. Im Winter fällt das Fasten wegen der kurzen Tage leichter.

Buddhismus

- **Fastenzeit**
Im Buddhismus gibt es keine einheitliche Fastenzeit.

- **Halbe Portion**
Viele Buddhisten nehmen nur kleine Portionen zu sich, wenn sie meditieren. Ihrer Ansicht nach ist die innere Einkehr am einfachsten, wenn der Magen weder knurrt noch voll ist.



- **Die Zahl 5**
Für die Zen-Buddhisten hat die Zahl fünf eine besondere Bedeutung. In den Fasten- und Feierzeiten kennen sie deshalb für ihre Gerichte fünf Kochmethoden, fünf Geschmacksrichtungen, fünf Gewürze und fünf Farben.



Hinduismus

- **Fastenzeit**
Feste Fastenzeiten oder -rituale gibt es keine. Jeder entscheidet für sich selbst.

- **Askese**
Viele Gurus verzichten über lange Zeit weitgehend auf das Stillen leiblicher Bedürfnisse. So trinken und essen sie etwa nur gerade so viel, dass sie überleben, und sind sexuell enthaltsam.

- **Vorbilder**
Manche Hindus fasten zu Ehren von Shiva, manche zu Krishnas Geburtstag, wieder andere nach dem Vorbild von Gandhi, um auf Missstände aufmerksam zu machen.



Fastenkultur

Menschheitsgeschichte
Heilfasten und spirituelles Fasten sind so alt wie die Völker selbst. Praktisch alle Kulturen, Weltreligionen und Naturvölker kennen es seit jeher. Bereits die alten Ägypter und Griechen sollen sich darin geübt haben.

Fastenregeln
So unterschiedlich die Kulturen, so unterschiedlich die Formen des Fastens. Die einen kennen strengste Regeln, die anderen überlassen Zeitpunkt und Form den Gläubigen. In vielen Religionen sind schwangere oder stillende Frauen, Kinder, Betagte und Kranke vom Fasten befreit.

Die Moderne
Die katholische Kirche erliess im Mittelalter strengste Fastenregeln, mit denen die Reformation aufräumte. Heute erlebt das spirituelle Fasten eine Renaissance. Immer mehr Menschen sind bereit zum Verzicht, sei es um eine innere und andere Haltung zu finden, als Meditation oder zur Selbstfindung.

Entweder oder?

Spaghetti oder Pizza? Rotwein oder Bier?
Tiramisu oder gebrannte Crème?
Wir haben für Sie Gerichte und Getränke
kalorientechnisch unter die Lupe genommen.



Minestrone: 88 kcal
entspricht 50 Minuten bügeln



Blattsalat französische Sauce: 196 kcal
entspricht 115 Minuten bügeln



Pizza Margherita: 625 kcal
entspricht 185 Minuten putzen



Spaghetti Napoli: 315 kcal
entspricht 95 Minuten putzen



1 dl Rotwein: 69 kcal
entspricht 15 Minuten
leichter Gartenarbeit



3 dl Bier: 105 kcal
entspricht 23 Minuten
leichter Gartenarbeit



100 g Reis, gekocht: 123 kcal
entspricht 35 Minuten Auto waschen



135 g Pommes: 390 kcal
entspricht 115 Minuten Auto waschen

Tiramisu: 511 kcal
entspricht 100 Minuten Rasen mähen



Die kluge Wahl
Wer jeweils die leichtere der beiden Optionen gewählt hat, spart insgesamt 989 kcal. Dies entspricht rund der Hälfte des durchschnittlich empfohlenen Tagesbedarfs von 2000 kcal.

Gebrannte Crème: 243 kcal
entspricht 48 Minuten Rasen mähen



VERMITTELN

VERMITTELN

Just do it!

Mal sind es zu viel, mal zu wenig: Fünf Personen über ihre persönlichen Erfahrungen mit Kalorien.

FOTOGRAFIE: DOMINIK HODEL

Daniel, 27

«Anfang 2016 wog ich noch 130 Kilogramm, heute 43 Kilogramm weniger. Damals war alles mühsam – sogar das Schuhebinden. Dann begann ich mich gesünder zu ernähren und verzichtete vor allem auf Weissbrot, Süßes und Alkohol. Die ersten zehn Kilos brachte ich rasch zum Schmelzen. Darauf startete ich mit Krafttraining.

«Der Schrittzähler wurde mein wichtigster Begleiter.»

Mein Körper begann sich zu verändern – und ich mich mehr zu bewegen. Der Schrittzähler wurde mein wichtigster Begleiter. 12 000 Schritte lege ich heute pro Tag im Minimum zurück, an Wochenenden sind es mit Tanzen gegen 40 000. Und dies, obwohl Bewegung in meinem Kopf noch immer als unbequem gespeichert ist. Aber ich raffte mich auf. Der Erfolg motiviert mich. Ich bin ein ganz neuer Mensch geworden.»



Statt Tag und Nacht am Computer zu sitzen, hat Daniel Bewegung in sein Leben gebracht.



Silvia, 52

«Ich wollte die Ernährung umstellen, weil ich an meiner oberen Gewichtsgrenze angelangt und oft müde war. So bin ich auf ein Onlineprogramm gestossen, das mich mit Wochenplänen und Rezeptvorschlägen versorgt. Jetzt koche ich vor, damit ich mich auch bei der Arbeit richtig ernähre. Da die Portionen gross sind und gut schmecken, kann ich problemlos auf ungesunde Snacks verzichten. Heute habe ich wieder viel mehr Energie.»

www.freunde-am-kochen.ch



Mathias, 22

«Breakdance ist meine Leidenschaft – und sehr energieraubend. Ich verbrenne bei den Trainings so viel, dass sich gar keine Polster ansetzen können. Dieses gute Lebensgefühl möchte ich auch anderen Jugendlichen vermitteln. Mit «Gorilla», einer gemeinnützigen Freestylesportbewegung, gehe ich als Instruktor an Schulen. Ich bin überzeugt, dass jede und jeder Freude an der Bewegung finden kann.»

www.gorilla.ch



Petra, 41

«Schon länger hegte ich den Wunsch, fitter und beweglicher zu werden und zudem etwas abzunehmen. Durch einen USA-Aufenthalt, bei dem ich vielen Übergewichtigen begegnet bin, hat es Klick gemacht: Ich wandte mich an eine Personaltrainerin. Dank ihrer Unterstützung, mit Lauftrainings, Ernährungscoaching und Gruppentraining wandelte ich

mich vom Coach-Potato zur Sportlerin. Zu meinem Erstaunen! Bis dahin war Sport für mich immer lästig gewesen. Heute nehme ich mit Freude an Läufen wie dem Silvesterlauf in Zürich teil.»

«Bis dahin war Sport für mich immer lästig gewesen.»



Francesca hat dank einer Ernährungsberaterin dem Essen gegenüber wieder mehr Gelassenheit entwickelt.

Francesca, 30

«Plötzlich habe ich bemerkt, dass ich es mit meinen sportlichen Aktivitäten und dem Verzicht aufs Essen übertrieben hatte: Ich machte immer mehr Fitness und hielt gleichzeitig Diät. Aus dem Ziel, zwei Kilogramm abzunehmen, wurden schliesslich zehn. Als mich mein Umfeld auf mein verändertes Aussehen ansprach, wandte ich mich an eine Ernährungsberaterin. Dank ihr habe ich dem Essen gegenüber wieder mehr Gelassenheit entwickelt. Ich bin

«Ich bin auf gutem Weg, meine Kalorienbalance zu finden.»

auf gutem Weg, meine Kalorienbalance zu finden. Jetzt gönne ich mir zwischendurch auch wieder mal etwas Unvernünftiges – mit Genuss! Sich zu viel mit dem Thema Kalorien und Gewicht auseinanderzusetzen, kostet Energie. Ich habe mittlerweile meine Waage aus der Wohnung verbannt.» ●

Fachstellen und Tipps

Fachstellen:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:
www.sge-ssn.ch
- Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen:
www.svde-asdd.ch
- Bundesamt für Sport:
goo.gl/kY9bi2
(Bewegungsempfehlungen)

Gesunde Ernährung Onlinecoaching:

- Ebalance:
www.ebalance.ch
- Oviva:
www.oviva.com
- Weight Watchers:
www.weightwatchers.com/ch
- My Coach:
www.freunde-am-kochen.ch

Bewegung:

- Fitnesstest der Suva:
www.suva.ch/fitnesstest
- Suche eines Personaltrainers:
www.sptv.ch
- Bewegungsangebot Helsana Trails:
www.helsana.ch/trails

Speziell für Familien und Jugendliche:

- Gorilla:
www.gorilla.ch
- feel-ok:
www.feel-ok.ch

Speziell für Familien:

- Bewegungsspass im Familienalltag:
www.helsana.ch/broschuerenshop
- Ernährungsspass im Familienalltag:
www.helsana.ch/broschuerenshop

Speziell für Ältere:

- Pro Senectute:
www.prosenectute.ch

Glossar

A

Adipositas

Bei einem BMI von 25,0 bis 29,9 (→ Body Mass Index) spricht man von Übergewicht. Adipositas, also Fettsucht oder Fettleibigkeit, beginnt gemäss Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei einem BMI von 30,0.

Askese

Der Begriff bezeichnet den freiwilligen Verzicht auf Genussmittel zugunsten eines höheren Ziels (z. B. innere Zufriedenheit). Zu den verschiedenen Formen der Askese gehört die Nahrungsaskese, bei der sich die Ernährung auf das Lebensnotwendige beschränkt.

B

Bliss Point

Der Glückspunkt bezeichnet die optimale Konzentration von Zucker, Fett oder Salz in Lebensmitteln. Bei der Herstellung neuer Produkte ist der Bliss Point zentral: Das neuronale Belohnungssystem im Gehirn wird dadurch aktiviert.

Blutzuckerspiegel

Der Blutzuckerspiegel ist das Mass für die Menge an Zucker

(Glucose), die sich im Blut befindet. Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel kann ein Zeichen für Diabetes sein.

Body Mass Index (BMI)

Der BMI dient als Orientierungshilfe, um das Körpergewicht zu beurteilen. Die Statur sowie der Fett- und Muskelanteil im Körper werden jedoch nicht berücksichtigt.

C

Cholesterin

Cholesterin ist ein Fettbaustein des Körpers und ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen, die jede Zelle des Körpers umgeben. Ausserdem ist es Grundbaustein für einige lebenswichtige Hormone und spielt eine entscheidende Rolle in der → Energiebilanz. Ein zu hoher Cholesterinspiegel ist ein Risikofaktor für Arteriosklerose.

Clean Eating

Das Ernährungskonzept stammt aus den USA. Clean Eating bedeutet, möglichst frische und unverarbeitete Nahrungsmittel essen. Dabei werden Fertiggerichte und industriell verarbeitete Lebensmittel

gemieden. Man kocht mit frischen Zutaten wie Obst, Salat, Gemüse, Vollkornprodukten oder Fisch.

D

Diabetes mellitus

Die als «Zuckerkrankheit» bezeichnete Stoffwechselstörung charakterisiert sich durch einen erhöhten Zuckergehalt im Blut. Bekannt sind vor allem der Typ 1, eine Autoimmunerkrankung, und der Typ 2, auch «Altersdiabetes» genannt. Mit rund 90 Prozent ist der Typ 2 der häufigste.

Dinner Cancelling

Zu Deutsch bedeutet dieser Begriff «das Abendessen auslassen». Das sogenannte Abendfasten ist eine Form des → intermittierenden Fastens. Damit bleiben zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und dem Frühstück etwa 13 Stunden, in denen sich die Stoffwechselprozesse des Körpers erholen können.

Disaccharide

Disaccharide (=Zweifachzucker) sind aus zwei gleichen oder zwei unterschiedlichen Einfachzuckern aufgebaut. Die wichtigsten

Disaccharide sind Saccharose, d. h. Haushaltszucker oder Rohrzucker, sowie Lactose, d. h. Milchzucker. Auch Maltose (Malzzucker) gehört zu den Disacchariden und ist vor allem in keimendem Getreide sowie in Bier enthalten.

E

Energiedichte

Nahrungsmittel liefern eine unterschiedliche Anzahl an Kalorien je Gramm. Käse oder Nüsse beispielsweise sind sehr energiedicht. Die gleiche Menge Gemüse oder Früchte enthält wesentlich weniger Kalorien.

Energiebilanz

In der Ernährungslehre bezeichnet die Energiebilanz die Differenz zwischen der Energie, die ein Mensch aufnimmt, und der Energie, die er tatsächlich verbraucht. Die Energiebilanz einer Person ist positiv, wenn sie mehr Energie zu sich nimmt, als sie benötigt. Nimmt sie weniger als nötig zu sich, ist ihre Energiebilanz negativ.

F

Fettzellen

In unserem Körper gibt es drei Arten von Fettgewebe: weisses, braunes und als Zwischenform davon das sogenannte beige

Fettgewebe. Den grössten Anteil bilden weisse Fettzellen. Sie speichern in erster Linie überschüssige Energie und sind damit für die Entwicklung von Übergewicht verantwortlich. Braunes Fettgewebe dagegen kann überschüssige Energiereserven in Wärme umwandeln.

Fitnesstracker

Fitnesstracker – auch «Wearables» genannt – sind elektronische Armbänder, welche die Gesundheits- und Fitnessdaten des Trägers aufzeichnen (z. B. Laufdistanz, Puls, Kalorienverbrauch). Die Geräte lassen sich mit einem Computer oder einem Smartphone synchronisieren, sodass der Träger seine Daten über einen längeren Zeitraum sammeln und beobachten kann.

Fotosynthese

Mit der Energie des Sonnenlichts verwandeln Pflanzen Wasser und Kohlenstoffdioxid in Traubenzucker. Diesen verbrauchen sie, um die eigenen Lebensvorgänge aufrechtzuerhalten, oder bauen ihn in Stärke um.

G

Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren sind oft tierischen Ursprungs und sind etwa

in Fleisch oder Butter vorhanden. Der Körper produziert gesättigte Fettsäuren selber. Deshalb sollten sie auch nicht in allzu grossen Mengen über die Nahrung eingenommen werden. Zu viele gesättigte Fettsäuren können einen negativen Einfluss auf den Gesamtcholesterinspiegel haben.

Glykämischer Index (GI)

Der glykämische Index zeigt auf, wie schnell die Kohlenhydrate aus einem Nahrungsmittel als Zucker im Blut auftauchen. Je höher der Wert, desto höher der Anstieg des Blutzuckerspiegels. Lebensmittel mit einem niedrigen GI sättigen tendenziell besser als solche mit einem hohen GI.

Grundumsatz

Der Grundumsatz ist die individuelle Energiemenge, die wir pro Tag für die elementaren Körperfunktionen wie Atmung, Kreislauf, Verdauung benötigen. Dieser Wert bezieht sich auf den absoluten Ruhezustand, d. h. in einer entspannten Liegeposition und bei konstanter, angenehmer Raumtemperatur. Jede körperliche Tätigkeit und Aktivität darüber hinaus zählt zum → Leistungsumsatz, auch bekannt als Arbeitsumsatz. Beide Werte zusammen ergeben den Gesamtumsatz.

H

Helsana+ App

Mit der Helsana+ App erhalten Sie beim Aktivsein, beim Vorsorgen, für Ihre Mitgliedschaft, z. B. in einem Fitnessstudio, oder für Ihre Treue wertvolle Pluspunkte – diese verwandeln wir in bares Geld. Jetzt Helsana+ App downloaden und vielfältig profitieren.

I

Insulin

Das Hormon Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse gebildet. Seine wichtigste Funktion besteht darin, den Blutzuckerspiegel zu senken. Letzterer steigt vor allem dann, wenn wir kohlenhydratreiche Nahrung zu uns nehmen. Als Reaktion darauf schütten Körperzellen Insulin ins Blut aus.

Insulinresistenz

Wenn wir ständig essen, schüttet der Körper permanent Insulin aus, um den Zuckergehalt im Blut konstant zu halten. Erschöpft sich dieser Prozess, vermag unser Körper den Zucker nicht mehr in die Zellen aufzunehmen. Es entsteht eine Insulinresistenz.

Intermittierendes Fasten

Beim intermittierenden oder Intervallfasten

wechselt man ab zwischen relativ kurzen Phasen, in denen man bewusst auf die Nahrungsaufnahme verzichtet (einige Stunden bis wenige Tage), und Phasen, in denen man normal isst.

K

Kalorienbilanz

Die Kalorienbilanz bezeichnet die Gegenüberstellung von Kalorienverbrauch und Kalorienzufuhr. Der Verbrauch ist individuell und hängt von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Grösse und der körperlichen Leistung ab. Ein Ungleichgewicht zwischen der Energieaufnahme und dem effektiven Bedarf führt zu einer Gewichtsab- oder -zunahme.

Kilojoule

Der Begriff bezeichnet die international gültige, offizielle Masseinheit für Energie. Verbrennt unser Körper Nährstoffe, wird Energie freigesetzt. Diese wird anhand von Kilojoules gemessen. 1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien, 1 Kilokalorie = 4,184 Kilojoule.

L

Leere Kalorien

Von «leeren» Kalorien spricht man, wenn Nahrungsmittel ausser Energie kaum

lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Leere Kalorien stecken etwa in Süssigkeiten, Backwaren, Chips, Fast Food, Limonaden, Alkohol.

Alpha-Linolen-/ Linolsäure

Alpha-Linolensäure ist eine dreifach ungesättigte Fettsäure. Sie ist in zahlreichen Ölen enthalten, zum Beispiel in Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Chiaöl. Linolsäure ist hingegen eine zweifach ungesättigte Fettsäure und gehört zu den Omega-6-Fettsäuren. Auch Linolsäure kommt in zahlreichen Ölen vor.

M

Makronährstoffe

Aus den Makronährstoffen gewinnt unser Körper die Energie. Dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette. Wie viel Energie ein Makronährstoff enthält, wird in → Kilojoule angegeben.

Mikronährstoffe

Mikronährstoffe sind etwa Vitamine oder Spurenelemente. Sie liefern selbst keine Energie und werden vom Körper nur in kleinen Mengen benötigt. Für den Organismus sind sie wichtig, da sie beispielsweise für den Zellwachstum oder die

Muskulatur benötigt werden.

Monosaccharide

Monosaccharide (=Einfachzucker) sind die kleinste Form an Kohlenhydraten. Sie bilden als Bausteine → Disaccharide und → Polysaccharide. Der Körper nimmt Monosaccharide dank ihrer kleinen Form auch schnell im Körper auf.

N

Nacht-Esser-Syndrom

Betroffene essen zirka ein Viertel des Tagesbedarfs spätabends oder in der Nacht. Dies führt zu Schlafproblemen oder Übergewicht. Das Krankheitsbild ist noch kaum erforscht.

Nahrungsfasern

Nahrungsfasern sind in Vollkornprodukten enthalten wie etwa in Vollkornbrot oder Hülsenfrüchten, in Früchten und Gemüse. Im Darm angelangt, nehmen die Fasern Wasser auf und quellen. Dadurch regen sie die Darmpassage, also die Verdauung, an.

Negative Kalorienbilanz

Eine negative Kalorienbilanz bedeutet, dass der Körper an einem Tag mehr Kalorien verbraucht, als er durch Nahrung und Getränke aufnimmt. Dies ist

nur sinnvoll, wenn das Gewicht reduziert werden muss. Die optimale → Kalorienbilanz hilft beim Gesundbleiben. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung.

P

Polysaccharide

Polysaccharide sind eine Zusammensetzung von mindestens zehn → Monosacchariden. Die grösste Gruppe von Polysacchariden ist Stärke. Diese kommt etwa in Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchten vor. Eine weitere wichtige Gruppe ist diejenige der Nahrungsfasern.

S

Serotonin

Serotonin ist ein Botenstoff des Körpers, der für die Übertragung von Signalen im Gehirn eine wichtige Rolle spielt. Auch für das Herz-Kreislauf-System oder das Darmnervensystem hat Serotonin eine grosse Bedeutung. Angeregt wird die Produktion dieses «Wohlfühlhormons» etwa dann, wenn wir Schokolade essen oder Sport machen.

Stoffwechsel

Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, hält die Körperfunktionen aufrecht. Als Stoffwechsel bezeichnet man alle biochemischen Vorgänge

in den Zellen. Hier werden die Bestandteile der zugeführten Nährstoffe mithilfe von Enzymen umgewandelt, meist zur Energiegewinnung.

Süssschwelle

Der Begriff bezeichnet unser Empfinden für «süss». Diese Grenze zeigt an, ab wann jemand etwas als süss empfindet. Die Süssschwelle ist individuell. Man kann sie bei sich selber reduzieren, indem man den Konsum von gesüsststen Lebensmitteln einschränkt.

U

Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren gibt es verschiedene. Unterschieden werden einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese sind insbesondere in Pflanzenölen, aber auch in Nüssen enthalten.



Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Verlagsbeilage zum Kundenmagazin «Aktuell»; **Verlag:** Helsana Versicherungen AG; **Redaktion** «Aktuell/Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch; **Redaktionsleitung:** Claudia Wyss; **Redaktion:** Daniela Diener (stv. Redaktionsleiterin), Daliah Kremer, Carmen Schmidli, Daniela Schori, Michael Suter, Julia Diezinger, Melanie Loessner; **Realisation:** Helsana Versicherungen AG; **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich (externe Beratung: Rainer Brenner); **Übersetzung und Korrektorat:** Apostroph Zürich AG; **Druck:** Stämpfli AG, Bern; **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder www.helsana.ch/kontakt; Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.

©Helsana, 2017. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.
Bild- und Quellennachweise: Janine Wiget: S.4–5; Lina Müller: S.7, 9, 14–15, 20–23, 42, 45; Raffinerie: S.12, 16–17, 35–41, 48; Erwin Wurm: S.24–25, Erwin Wurm, Fat Convertible, 2005, mixed media, 130×469×237 cm | 51 1/4×184 2/3×93 1/3 Foto: Studio Erwin Wurm / VG Bild-Kunst, Bonn, Deutschland, Courtesy: Xavier Hufkens Gallery, Brüssel, Belgien, Fotograf: Vincent Everharts, © Pro Litteris; Getty Images: S.26–27; 32–33; Konrad Wothe/Minden Pictures: S.28; Keystone: S.29–31; iStockphoto: S.48–49; Shutterstock: S.48–49; nom-nom.ch: S.50–53; Dominik Hodel: S.55–58; Stefan Marx: S.64



gedruckt in der
schweiz

Mögen
Sie noch?