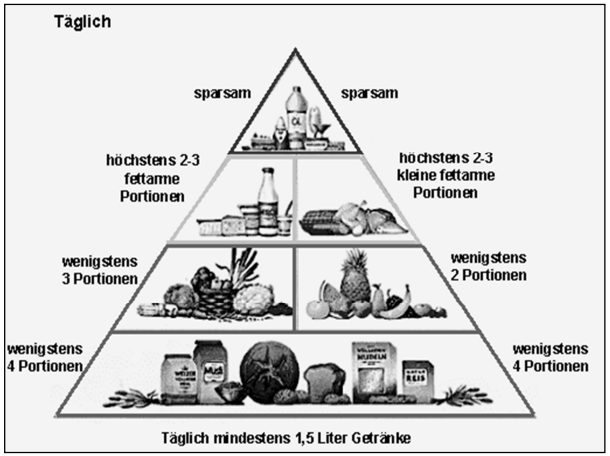
Die große Fastfood-Fett-Liste

	Fett (g)	Prozent vom Tagesbedarf
Portion		
Mayonnaise (20 g)	16	21
Pommes, klein	13	17
Chef-Salat	23	30
Big Mac	33	44
Hamburger	10	13
Cheeseburger	15	20
Fisch-Mac	26	35
Currywurst (150 g) mit Ketchup	49	65
Bratwurst (150 g) mit Brötchen und Senf	51	68
Bockwurst (100 g) mit Brötchen und Senf	27	36
Pizza Margherita	17	22
Pizza Salami	25	33
Milchshake (0,3 l)	10	13
Apfeltasche	13	17

So viele Würfelzucker-Stücke sind in:

1 Schokoküsse	4 Stück
1 Port. Nuss-Nougat-Creme	8 Stück
1 Milchschnitte	4 Stück
1 Tüte Gummibärchen	49 Stück
2 Kugeln Eiscreme	6 Stück
1 Tüte Karamellbonbons	59 Stück
1 Tafel Schokolade	17 Stück

Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine breite Basis!



Mühlenkreis
MINDEN-LÜBBECKE

Herausgeber: Kreis Minden-Lübbecke
Portastr. 13, 32423 Minden
0571 / 807-0

Ansprechpartner
Dr. Dietlinde Röske
Tel.: 0571 807-28230,
E-Mail: d.roeske@minden-luebbecke.de

www.minden-luebbecke.de

Richtige Ernährung und viel Bewegung

Wohlfühlgewicht

www.minden-luebbecke.de

Mühlenkreis
MINDEN-LÜBBECKE

Strebst du dein Idealgewicht an?

Vergiss es! Das Idealgewicht wurde längst abgeschafft; es war schlicht und einfach eine Fehlberechnung.
Das Idealgewicht ist „out“ - das Wohlfühlgewicht ist „in“. Nach Erkenntnissen der Ernährungsmedizin bedeutet das Wohlfühlgewicht das gesunde Gewicht. Dieses liegt in einer großen Schwankungsbreite. Man kann die Menschen nicht auf ein bestimmtes Gewicht festlegen, vor allem nicht die Jugendlichen, die noch wachsen.

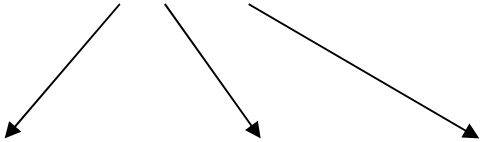
So findest du dein Wohlfühlgewicht heraus:
1. Körpergröße messen
2. Wiegen (ohne Schuhe, mit leichter Bekleidung)
3. In dieser Tabelle unter deiner Körpergröße nachschauen

Orientierungswerte:

Körpergröße	Schwankungsbereich
156 cm	38 - 52 kg
158 cm	39 - 54 kg
160 cm	41 - 55 kg
162 cm	42 - 57 kg
164 cm	44 - 59 kg
166 cm	46 - 61 kg
168 cm	47 - 63 kg
170 cm	49 - 65 kg
172 cm	51 - 67 kg
174 cm	52 - 69 kg
176 cm	54 - 72 kg
178 cm	56 - 74 kg
180 cm	58 - 76 kg
182 cm	60 - 78 kg
184 cm	62 - 81 kg
186 cm	64 - 83 kg
188 cm	66 - 86 kg
190 cm	69 - 88 kg

Hast du schon Diäten zum Abnehmen ausprobiert? Vergiss sie! Schlankheitsdiäten sind „out“. Es ist medizinisch nachgewiesen, dass man nach Absetzen der Diät schneller zunimmt als vorher (Jo-Jo-Effekt).

Der Weg zum Wohlfühlgewicht beruht auf drei Bausteinen



A) Zusammenstellung des Essens **B) Essgewohnheiten** **C) Bewegung**

A) Zusammenstellung des Essens

Du darfst alles essen, wenn du ein paar Tricks berücksichtigst:

- Vielseitig, aber nicht zu viel, abwechslungsreiches Essen schmeckt, ist vollwertig und macht satt
- Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel, denn zuviel Fett macht fett
- Wenig Süßes! Zuviel Zucker fördert Fettpolster
- Viele Vollkornprodukte, zum Beispiel Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Müsli
- Reichlich Obst, Gemüse, Kartoffeln und Reis, daran darfst du dich satt essen
- Fleisch und Fisch sind wichtig, zweimal pro Woche reicht
- Trinken mit Verstand! Mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte sind ideale Durstlöscher und Fitnessdrinks.

B) Essgewohnheiten

Überdenke deine Essgewohnheiten:

- *Beachte ich meine Körpersignale und esse ich nur bei Hunger?*
- *Wie viele Mahlzeiten esse ich täglich?*
- *Oder esse ich bei Stress, bei Frust, bei Einsamkeit oder anderem Kummer?*

Du darfst fünf kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen. Nimm dir Zeit und genieße dein Essen.

Dein Hausarzt, Deine Krankenkasse oder ein Ernährungsberatungszentrum können Dich beraten. Eine kostenlose und vertrauliche Beratung kannst du auch in der Beratungsstelle für Jugendliche bekommen.

Altkreis Minden:
Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen
Portastr. 9
32423 Minden
Tel: 0571 807-12000

Altkreis Lübbecke:
Familienberatungsstelle des Diakonischen Werkes
Pfarrstr. 5
32312 Lübbecke
Tel: 05741 9559

C) Bewegung

Sorgst du für genügend Bewegung?
Es muss nicht das Fitnessstudio sein. Bring Bewegung in deinen Alltag; hierzu eignen sich zum Beispiel Treppen als Trimmgerät, Radfahren und Inliner als Fortbewegungsmittel sowie Schwimmen, Joggen, Tanzen etc.

Hab mit dir selbst Geduld, setz dir kleine Etappenziele, belohne dich bei Erfolg!