



## Fit in den Frühling - 10 Tipps zur Ernährung

Vier Sünden unserer Lebensweise verstärken die Gefahr einer Herz-Kreislauf-Erkrankung besonders: **falsche Ernährung und Übergewicht, anhaltender Stress, Bewegungsmangel und Rauchen**. Wer diese vier Sünden meidet, beugt wirksam hohem Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßverschlüssen vor.

### Übergewicht - Wie erkennen ?

#### 1. BMI: (Body-Mass-Index)

Der "wünschenswerte" BMI hängt vom Alter ab. Folgende Tabelle zeigt BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen: **BMI = Körpergewicht (Kg) : (Körpergröße in m)<sup>2</sup>**.

Alter	BMI
19-24 Jahre	19-24
25-34 Jahre	20-25
35-44 Jahre	21-26
45-54 Jahre	22-27
55-64 Jahre	23-28
>64 Jahre	24-29

#### 2. Waist-Hip-Ratio (WHR)

= **Taillenumfang / Hüftumfang** in cm

Für die Bedeutung der Risikofaktoren ist auch die Fettverteilung wichtig. Fettansammlung am Bauch (Apfeltyp) bedeutet höheres Risiko als eine Fettansammlung an Hüfte und Oberschenkel (Birnentyp).

Erhöhtes Risiko: > 1,0 Männer, > 0,85 Frauen

Ein BMI über 30 führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck

**3. Taillenumfang:** (WHO) Normalwert bei Frauen bis zu 80 Zentimeter, bei Männer bis zu 94 Zentimeter. Übergewicht: Frauen bei einem Taillenumfang zwischen 80 und 88 Zentimeter, Männern zwischen 94 und 102 Zentimeter.

Das Stadium Adipositas (Fettleibigkeit) ist erreicht, wenn der Taillenumfang bei Frauen 88 Zentimeter und bei Männern 102 Zentimeter überschreitet. „Der Taillenumfang erlaubt eine bessere Vorhersage der Entwicklung eines Herzinfarktes, von Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen als zum Beispiel der Body-Mass-Index (BMI)“ Dt.Ges.f.Kardiologie 4.2007

**Egal welche wissenschaftliche Methode angewendet wird, das Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen nimmt mit dem Übergewicht zu !**

### 10 Tipps zur gesunden Ernährung (Dt. Gesellschaft für Ernährung (DGE))

1. Gleichmäßig über den Tag verteilt **1,5 bis 2 Liter trinken** !
2. Getränke sollten Bestandteil jeder Mahlzeit sein
3. **Vielseitig essen:** Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Fette
4. **Getreideprodukte & Kartoffeln als wichtiger Baustein** - reich an wichtigen Spurenelementen
5. **Obst & Gemüse - 5 x am Tag** Leicht bekömmlich und vorbeugend gegen Krankheiten
6. **Vielfältigkeit stärkt** Täglich Milch und Milchprodukte, 1 x in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
6. **Wenig Fett und wenig fettreiche Lebensmittel**
7. **Zucker & Salz in Maßen** Süßigkeiten & Snacks nicht als "Nahrung", sondern als "Extra Genuss"
8. **Schmackhaft, nährstoffschonend & fettarm zubereiten**  
Pflanzliche Lebensmittel verlieren an Qualität durch unsachgemäße Lagerung und zu starkes Erhitzen
9. **Mit Zeit & Genuss essen** Mit Muße essen fördert Appetit & Sinne und stärkt die Verdauung
10. **Bewegung** Zu gutem, ausgewogenen Essen gehört auch das richtige Maß an Bewegung



Links: <http://www.dge.de/> dt. Ges.für Ernährung  
<http://www.bmelv.de/> **BMErnährung, Verbraucherschutz** „Nationale Verzehrsstudie 2008“  
<http://www.gesunde.uni-freiburg.de/>