# ZU VIIIEL
# **ZU FETT**
# ZU SÜSS

Laut Robert Koch-Institut sind 61 Prozent der Männer und 47 Prozent der Frauen übergewichtig. Statistisch gesehen wird in Deutschland rund 90 Gramm Zucker pro Tag verzehrt. Das ist fast das Doppelte der offiziellen Richtwerte! Zudem essen wir zu viel vom falschen Fett, bescheinigt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), und das schadet dem Stoffwechsel. Mit unseren Tipps reduzieren Sie die Gefahr von Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht.

## Unser Angebot

Wir halten Vorträge und unterstützen Projekttage. Auch Kochveranstaltungen führen wir gerne bei Ihnen vor Ort oder in unseren Küchen durch.



## Essenspausen statt Pausensnacks

Wir snacken heute mehr denn je. Besonders beliebt sind Lebensmittel mit hoher Energiedichte, die sich wiederum negativ auf das Gewicht und unseren Stoffwechsel auswirken.

### Was bedeuten Energiedichte und Nährstoffdichte?

Die Energiedichte gibt an, wie viele Kalorien eine bestimmte Menge Lebensmittel enthält. Ein hoher Wasser- und/oder Ballaststoffanteil spricht in der Regel für eine niedrige Energiedichte.

Die Nährstoffdichte ist das Verhältnis von Nährstoffgehalt eines Lebensmittels zu dem Energiegehalt des Lebensmittels. Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte enthalten somit viele Nährstoffe und sind gleichzeitig energiearm. Hierzu zählen vor allem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

### Das freut den Stoffwechsel

- langsam essen und genießen
- möglichst zu jeder Mahlzeit Gemüse
- ausreichend trinken: gerne kalorienfrei
- mehr Bewegung: Kalorienverbrauch und Muskelaufbau

**Tipp:**

Legen Sie regelmäßige Essenspausen (4–5 Stunden) zwischen den Mahlzeiten ein.



## Fitter durch gute Fette

Fette liefern mit neun Kilokalorien pro Gramm doppelt so viel Energie wie Eiweiß und Kohlenhydrate. Eine fettarme Ernährung ist aber per se nicht zu empfehlen. Fette werden zur Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen benötigt, liefern Baumaterial für die Körperzellen und sind Bestandteil von Hormonen.

### Entscheidend ist die Auswahl der Fettsäuren:

- viele ungesättigte Fettsäuren durch pflanzliche Öle und fetten Fisch
- wenig gesättigte Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln und Fertiggerichten

### Wirkung auf den Stoffwechsel

- Ungesättigte Fettsäuren senken Blutfett- und Cholesterinwerte und den Blutdruck.
- Gesättigte Fettsäuren erhöhen das Blutcholesterin sowie die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Das freut den Stoffwechsel

- täglich 20 bis 40 g pflanzliche Fette und Öle sowie 30 g Nüsse
- bei tierischen Lebensmitteln, vor allem bei Fleisch(-produkten), fettarme Variante wählen
- versteckte Fette in Produkten wie Kuchen, Chips oder Süßigkeiten meiden

**Tipp:**

Nährwerttabelle und Nutri-Score helfen bei der richtigen Lebensmittelauswahl.

# Raus aus der Süß-Falle

Zu „Zucker“ zählen nicht nur Haushaltszucker, brauner Zucker oder Traubenzucker. Auch der Zucker aus Honig, Sirupen, Dick- sowie Fruchtsäften ist anzurechnen.

## Wirkung auf den Stoffwechsel

Eine zucker- (und fett-)reiche Ernährung gilt als „energiedicht“, führt also viele Kalorien bezogen auf die Nahrungsmenge zu und sorgt deshalb auf Dauer für Übergewicht. Zusätzlich fordert ein ständig überhöhter Blutzuckerspiegel die Bauchspeicheldrüse zur permanenten Insulinbildung auf. Heiß- oder Folgehunger und später Diabetes mellitus Typ 2 kann die Folge sein.

## Das freut den Stoffwechsel:

- lieber frisches Obst statt Saft und süße Smoothies
- Vollkornprodukte wählen, sie machen länger satt
- nur ab und zu Kuchen und Gebäck

**Tipp:**

Bitterstoffe dämpfen den Hunger auf Süßes: Kräuter, Rucola, Chicoree, Radicchio, Kräutertees...

# UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

91522 **Ansbach**, Platenstraße 10, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86150 **Augsburg**, Prinzregentenstraße 9, Tel. 0821 157031
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de

91301 **Forchheim**, Daimlerstraße 8, Tel. 09191 64689
forchheim@verbraucherservice-bayern.de

85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **Regensburg**, Frauenbergl 4, Tel. 0941 51604
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de

83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

**LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER**

**VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.**
Dachauer Str. 5/V, 80335 München,
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

3. Auflage: November 2025 Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Gestaltung: www.wormundlinke.de Bildnachweis: stock.adobe.com: S.3: Katecat - , S.4 simonesmith - , S.5 skvalval - ;

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Ernährung

# ZU VIIIEL **ZU FETT** ZU SÜSS

## Wertvolle Tipps für eine bessere Ernährung!

**WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.**