VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

ZU VIIIEL – **ZU FETT** – ZU SÜSS

Essenspausen statt Pausensnacks

Essen ist heute ständig und fast überall verfügbar. Auch im Homeoffice wird mehr gesnackt als sonst. Hierbei werden vor allem Lebensmittel mit hoher Energiedichte verzehrt.

Wirkung auf den Stoffwechsel
- Gewichtszunahme insbesondere Bauchfett
- Stille Entzündungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes Typ 2

Das freut den Stoffwechsel
- langsam essen und genießen
- möglichst zu jeder Mahlzeit Gemüse
- ausreichend trinken: möglichst kalorienfrei
- mehr Bewegung: Kalorienverbrauch und Muskelaufbau

Tipp
Legen Sie regelmäßige Essenspausen von mindestens vier Stunden ein. Damit vermeiden Sie das Snacken und eine zusätzliche Kalorienzufuhr.

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Straße 5, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax: 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern
www.instagram.com/verbraucherservicebayern

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

ZU VIIIEL – **ZU FETT** – ZU SÜSS

Fitter durch gute Fette

Fette liefern Energie, werden zur Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen benötigt, liefern Baumaterial für die Körperzellen und sind Bestandteil von Hormonen. Pflanzliche Fette sind essentiell.

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, Blutdruck und sind gut für die Fließeigenschaft des Blutes.
- Gesättigte Fettsäuren erhöhen das Blutcholesterin sowie die Gefahr für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das freut den Stoffwechsel

- täglich 20 bis 40 g pflanzliche Fette und Öle sowie 30 g Nüsse
- bei tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst und Käse (fettarme Variante wählen)
- versteckte Fette meiden: Sie sind in vielen Produkten wie Kuchen, Chips oder Süßigkeiten enthalten.

Tipp

Nährwerttabelle und Nutri-Score helfen bei der richtigen Lebensmittelauswahl.

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Straße 5, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax: 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern
www.instagram.com/verbraucherservicebayern

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

KDFB

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

ZU VIIIEL – **ZU FETT** – ZU SÜSS

Raus aus der Süß-Falle

Täglich verzehrt jeder Deutsche statistisch gesehen rund 90 Gramm Zucker.
Das ist fast das Doppelte der offiziellen Richtwerte!
Zu „Zucker“ zählen auch Zucker aus Honig, Sirupen sowie Fruchtsäften.

Wirkung auf den Stoffwechsel

- erhöhte Insulinausschüttung → Heißhungerattacken → Entwicklung eines Diabetes Typ 2
- hohe Fruktoseaufnahmen → Gefahr Fettleber und Gicht

Das freut den Stoffwechsel

- Vollkornprodukte bevorzugen
- lieber frisches Obst statt Saft und Smoothies
- nur ab und zu Kuchen und Gebäck
- Süßigkeiten in kleinen Mengen höchstens einmal am Tag genießen

Tipp

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

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT.
ÜBERALL IN BAYERN.

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Straße 5, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax: 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern
www.instagram.com/verbraucherservicebayern

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten