



KRANKENHAUS  
**ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA**

ALLGEMEIN-,  
VISZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE

# Ernährungs- und bewegungstherapeutische Ansätze in der Adipositasbehandlung



KRANKENHAUS ST. ELISABETH UND ST. BARBARA HALLE (SAALE)



KRANKENHAUS  
**ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA**

**ALLGEMEIN-,  
VISZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE**

# Herzlich Willkommen

## Ernährung bei Adipositas

KRANKENHAUS ST. ELISABETH UND ST. BARBARA HALLE (SAALE)



KRANKENHAUS  
**ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA**

**ALLGEMEIN-,  
VISZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE**

## **Diäten & Co**

Wirklich sinnvoll oder nicht?

KRANKENHAUS ST. ELISABETH UND ST. BARBARA HALLE (SAALE)



# Diäten & Co

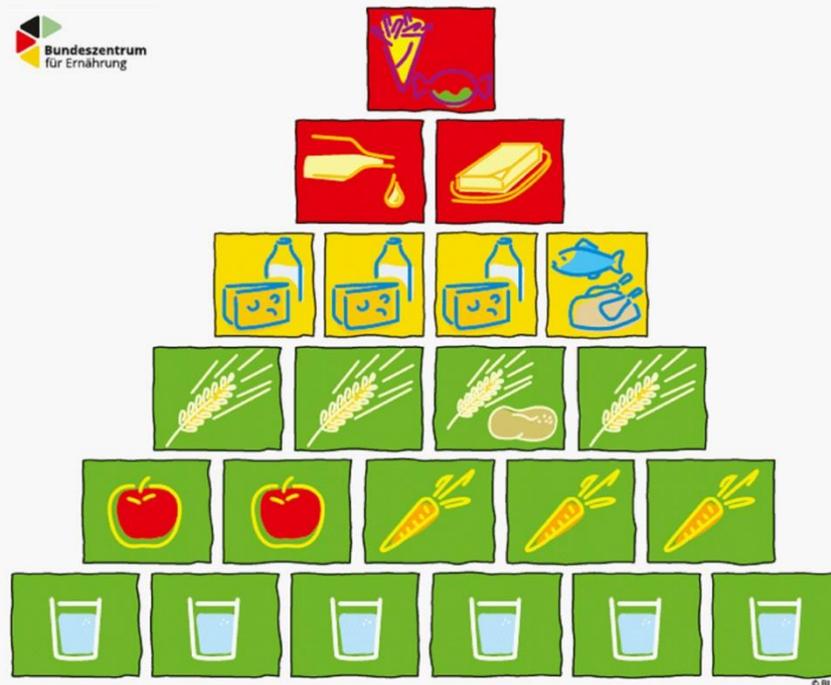
Beispiele:

- Low Carb
- Kohlsuppendiät
- FDH
- Kalorienzählen uvm.

**Folgen:**

- einseitige, unausgewogene Ernährung
- Stress
- unzureichende Zufuhr von Nährstoffen

**→ Jojo Effekt**



KRANKENHAUS  
ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA

ALLGEMEIN-,  
VIZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE

# Ziel: langfristige Ernährungsumstellung

KRANKENHAUS ST. ELISABETH UND ST. BARBARA HALLE (SAALE)



KRANKENHAUS  
**ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA**

**ALLGEMEIN-,  
VISZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE**

# Getränke

Wie viel soll getrunken?



KRANKENHAUS  
**ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA**

**ALLGEMEIN-,  
VISZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE**

## Getränke

- Getränkemenge ist individuell
- Getränkeauswahl sollte berücksichtigt werden



KRANKENHAUS  
**ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA**

**ALLGEMEIN-,  
VIZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE**

# Mahlzeitengestaltung

KRANKENHAUS ST. ELISABETH UND ST. BARBARA HALLE (SAALE)



# Mahlzeitengestaltung

## Regelmäßige Mahlzeiten

Mahlzeitenabstand:

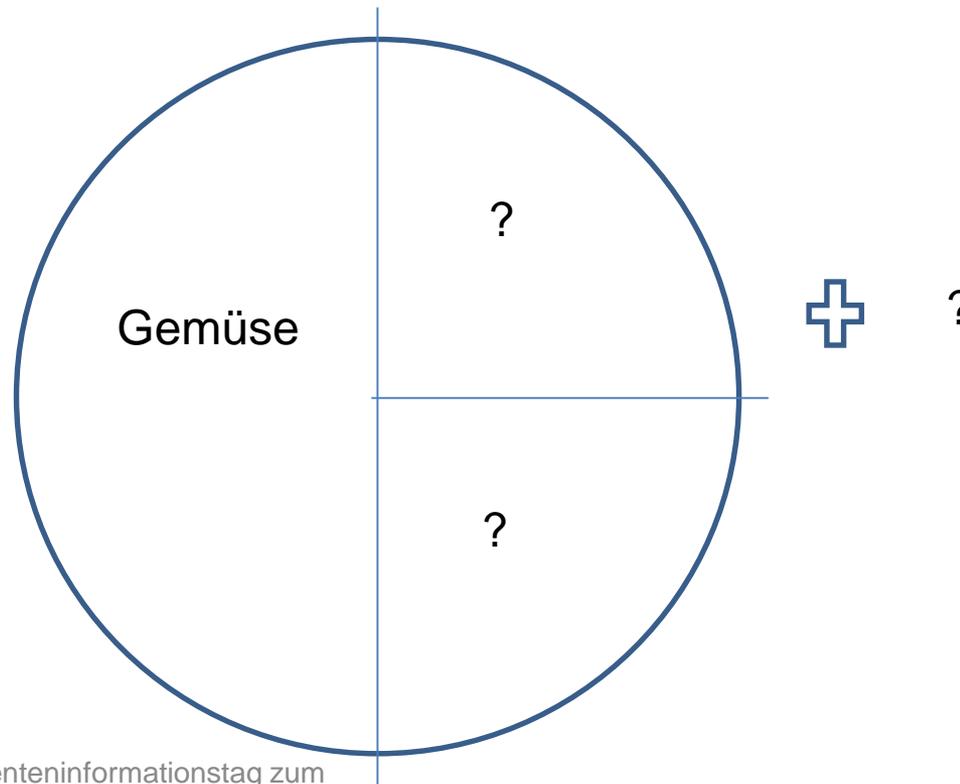
- 4-5 Stunden Abstandsregel
- keine Snacks zwischendurch
- Ausnahme: über 5 Stunden – sinnvolle Zwischenmahlzeit einbauen



# Mahlzeitengestaltung

## Mahlzeitenzusammenstellung

Woraus besteht eine Mahlzeit?





KRANKENHAUS  
ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA

ALLGEMEIN-,  
VIZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE

## Gemüse

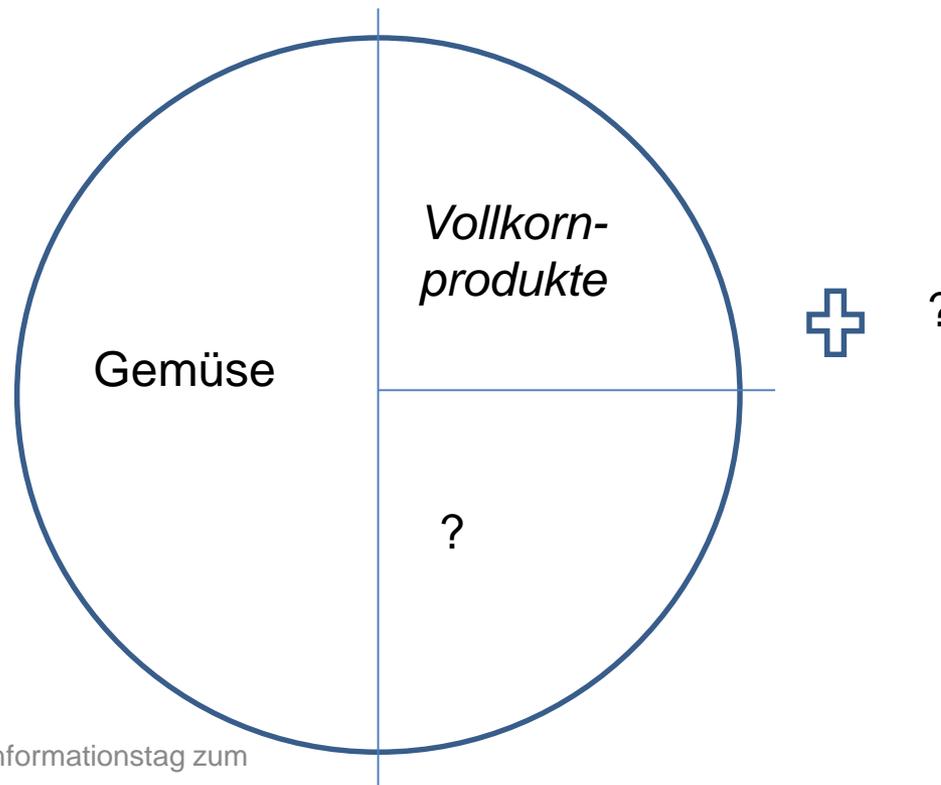
- 2-3 Portionen / Tag
- roh besser als zubereitet
- saisonbedingt



# Mahlzeitengestaltung

## Mahlzeitenzusammenstellung

Woraus besteht eine Mahlzeit?





KRANKENHAUS  
ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA

ALLGEMEIN-,  
VISZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE

# Vollkornprodukte

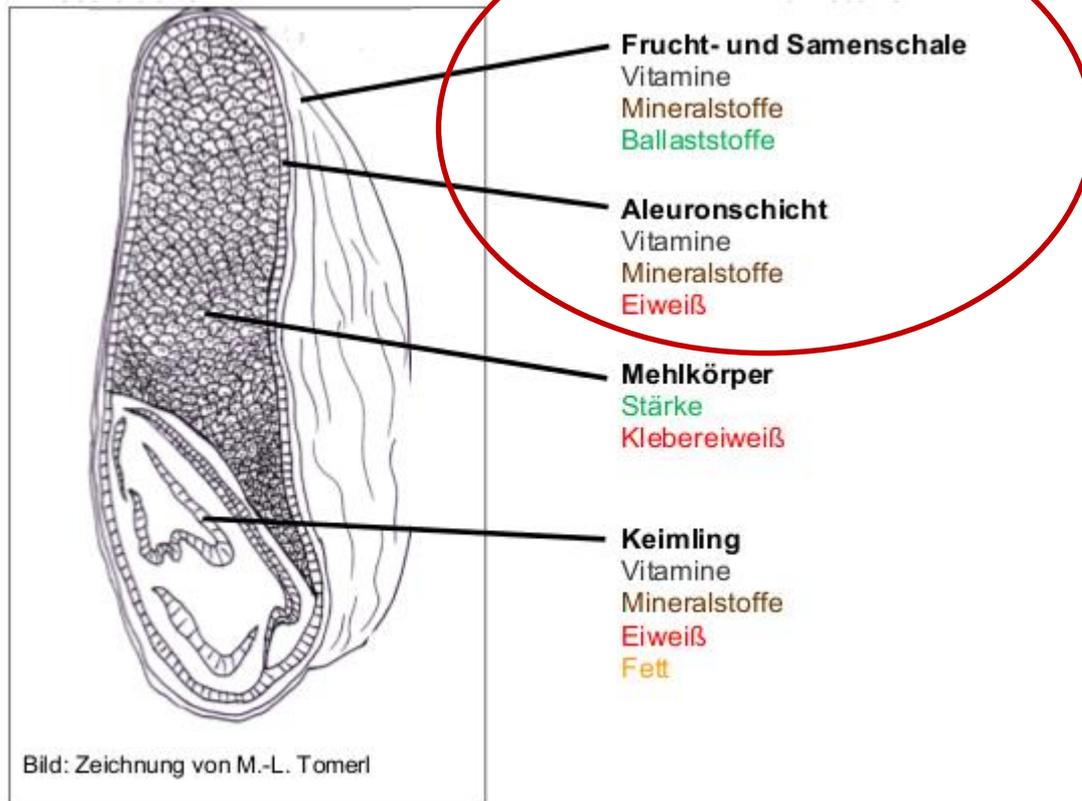
- Was bedeutet Vollkorn?

KRANKENHAUS ST. ELISABETH UND ST. BARBARA HALLE (SAALE)



# Vollkornprodukte

## Was bedeutet das?





# Vollkornprodukte

## Was bedeutet das?

Auf der Zutatenliste sollte an erster Stelle stehen:

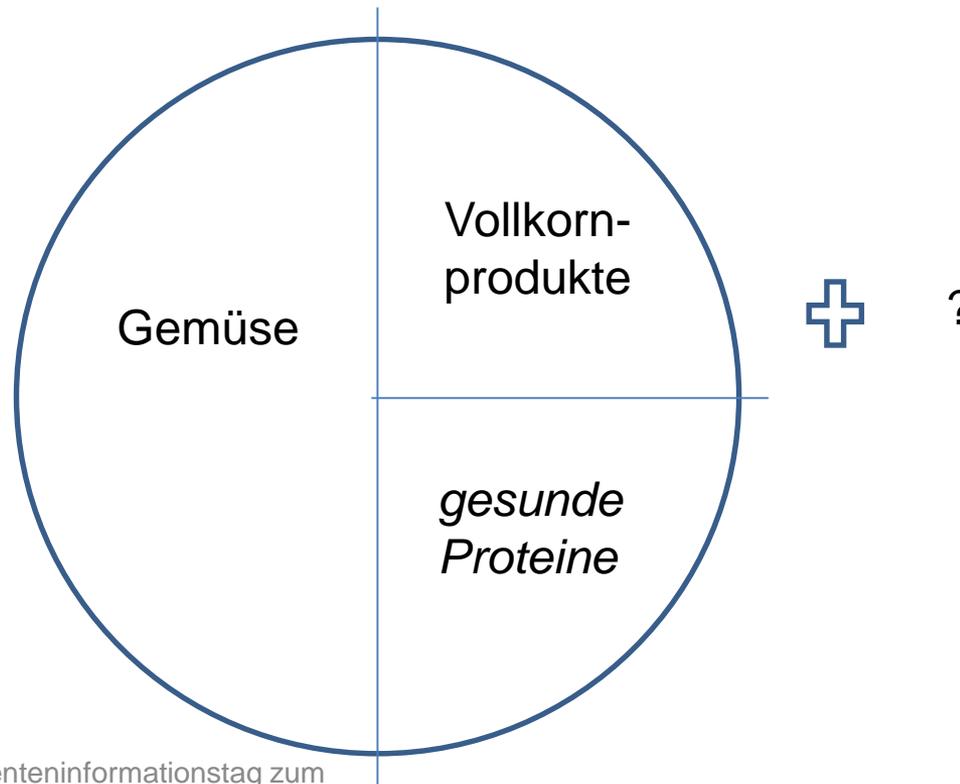
**VOLLKORNBROT**  
mit 10 % Sonnenblumenkernen  
**Zutaten:** **ROGGENvollkorn**  
(Mehl und Schrot), Natursau-  
erteig (Wasser, ROGGENvoll-  
kornmehl, ROGGENmehl),  
Wasser, WEIZENVollkorn-  
mehl, Sonnenblumenkerne,  
WEIZENmehl, ROGGENmehl,



# Mahlzeitengestaltung

## Mahlzeitenzusammenstellung

Woraus besteht eine Mahlzeit?





KRANKENHAUS  
ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA

ALLGEMEIN-,  
VISZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE

## Gesunde Proteine

- Nüsse, Ölsaaten
- Hülsenfrüchte/ Sojaprodukte
- Fisch/ fettarme Milchprodukte

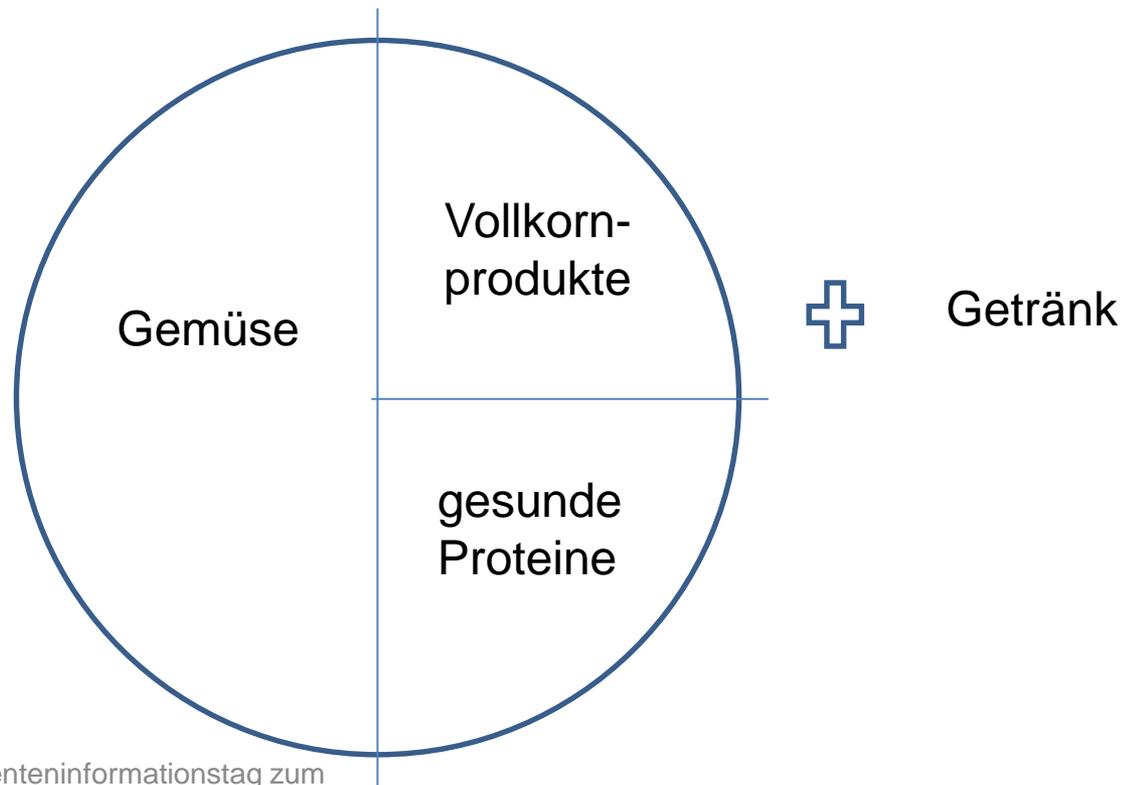
KRANKENHAUS ST. ELISABETH UND ST. BARBARA HALLE (SAALE)



# Mahlzeitengestaltung

## Mahlzeitenzusammenstellung

Woraus besteht eine Mahlzeit?





KRANKENHAUS  
**ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA**

**ALLGEMEIN-,  
VISZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE**

## **Kauaktivität**

- Kauen, Schmecken, Genießen



# Kauen, Schmecken & Genießen

## Schneller Esser oder Genießer?

Kauen

- 32mal oder 30 Sekunden Kauen
- Speichel kann wirksam werden
- Geschmackstoffe werden besser freigesetzt
- Nährstoffe werden vorverdaut



KRANKENHAUS  
**ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA**

**ALLGEMEIN-,  
VISZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE**

## Genuss

- mit allen Sinnen (Riechen, Fühlen, Hören, Schmecken)
- Genussinseln schaffen

KRANKENHAUS ST. ELISABETH UND ST. BARBARA HALLE (SAALE)



KRANKENHAUS  
**ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA**

ALLGEMEIN-,  
VISZERAL- UND  
TUMORCHIRURGIE

## Langfristige Ernährungsumstellung

- individuelle sind Ernährungstherapien möglich
- finanziell unterstützt von Krankenkassen