



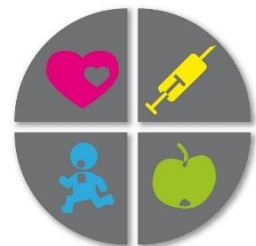
Prim. Dr. Norbert Bauer, MBA

Facharzt für Innere Medizin und Internistische Intensivmedizin
Sportarzt

Gesundheitszentrum - 2880 Kirchberg am Wechsel, Markt 83, Obergeschoß
www.primar-bauer.at Tel.: 0677 643 00 977 ordination.primar.bauer@gmail.com

Prävention – Ernährung

- Beschränken Sie Ihre Kalorienzufuhr, um Ihr Gewicht zu reduzieren. (**FdH** !)
- Erhöhen Sie Ihren Kalorienverbrauch durch **Bewegung** (3 Stunden / Woche).
- **Gemüse und Obst** sollte **50%** der Nahrungszufuhr ausmachen!
- Je mehr Gemüse und je größer die Abwechslung – umso besser.
- Bevorzugen Sie **Vollkornprodukte** (Vk-Brot, Vk-Nudeln, Vk-Reis).
- Begrenzen Sie den Genuss stark verarbeiteter Getreideprodukte (Weißbrot, weißer Reis, Mehlspeisen).
- Wählen Sie **hochwertige Fette** (z.B. Rapsöl, Olivenöl und Nüsse).
- Begrenzen Sie den Verzehr von Butter und vermeiden Sie Transfettsäuren.
- Nehmen Sie gesundes **Eiweiß** zu sich: Mageres Fleisch (besonders Pute und Huhn), Fisch, fettreduzierte Milchprodukte, Eiklar und Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen).
- Schränken Sie den Genuss von Rind- und Schweinefleisch, Wurstwaren sowie Käse ein.
- Meiden Sie verstecktes Fett (Wurstwaren, Mehlspeisen) und ungünstiges Fett (Frittiertes, Speisen mit sichtbaren Fetträndern).
- Vermeiden Sie Fertigprodukte!!!
- Reduzieren Sie den Salzkonsum.
- Trinken Sie **Wasser**, Tee oder Kaffee (am besten zuckerfrei).
- Begrenzen Sie den Genuss von Milch und Milchprodukten.
- Vermeiden Sie gesüßte Getränke.
- Alkohol muss nicht sein.
- Nahrungsergänzungsmittel oder Vitaminpillen sind nicht förderlich (sind ausreichend in Obst und Gemüse enthalten).



Zu Ernährungsfragen hat sich ‚**Der gesunde Teller**‘ bewährt. Erstmals publiziert wurde er von der Harvard Medical School. Gutes Anschauungsmaterial gibt es auch von der österreichischen Gesundheitskasse. Diese Produkte finden Sie im Internet auch für vegetarische oder vegane Ernährung.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/german/>
<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.692033&version=1563187799>

Eine **ausgewogene Ernährung** in Verbindung mit **regelmäßiger Bewegung** ermöglicht es, Gesundheitsziele zu erreichen.

BMI:	Bauchumfang:
Personen <65 Jahre: idealer BMI 18,5-25kg/m ²	Männer < 102 cm (ideal < 94 cm)
Personen >65 Jahre: idealer BMI 22-27 kg/m ²	Frauen < 88 cm (ideal < 80 cm)