

## Ernährungsrichtlinien für Übergewichtige

- + nehmen Sie tgl. 3 Mahlzeiten zu sich, nicht mehr und nicht weniger (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)
- + halten Sie 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten ein (keine Zwischenmahlzeiten!!)
- + nehmen Sie sich Z e i t für die Zubereitung des Essens und fürs Essen selber und widmen Sie sich ausschließlich diesem (nicht nebenher telefonieren, lesen, fernsehen...)  
essen Sie nur an einem gedeckten Tisch und nicht nebenher im Stehen oder Gehen.
- + meiden Sie schnell verwertbare Kohlehydrate wie Süßes und Weißmehl - bevorzugen Sie ballstoffreiche Vollkornprodukte; diese lassen den Insulinspiegel nur gering ansteigen
- + beginnen Sie jede Mahlzeit mit Eiweiss (Milchprodukte, Ei, Tofu, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch)
- + essen Sie 5 Portionen Gemüse/Obst pro Tag
- + essen Sie Obst am Ende der Mahlzeit
- + die letzte Mahlzeit sollte 4 - 5 Std. vor dem Zu-Bett-gehen beendet sein
- + trinken Sie viel W a s s e r - 35-40ml/kg Körpergewicht  
meiden Sie Softdrinks, Fruchtsäfte und Bier
- + meiden Sie gehärtete Fette (sog. Transfette sind in billigen Back-und Bratfetten, in FastFood, Pommes, Chips und Keksen zu finden)
- + verwenden Sie hochwertige Öle (Raps- u./o. Olivenöl) und Margarine aus Reformhaus oder Naturkostladen  
(Rapsöl enthält einen hohen Anteil der wichtigen Omega-3-Fettsäuren)

vergessen Sie die **Bewegung** nicht!!!  
Minimalprogramm 30 min. Ausdauersport/ Tag