

## Gesunde Ernährung

---



**Autorin:**  
Barbara Brunner  
Dipl. Ernährungsberaterin HF, Zuger Kantonsspital

**Wie senke ich das Gewicht, wenn ich über Feiertage/Festtage zugenommen habe?** Kleine Ziele setzen. Eine Gewichtsreduktion von 1-3 kg pro Monat ist realistisch.

### Reduzieren von fettreichen Speisen

fettarme Menükomponenten wie beispielsweise mageres Fleisch und Fisch, Stärkebeilagen ohne Saucen sind zu bevorzugen. Bei Salat und Gemüse kann man herzhaft zugreifen. Falls trotzdem fettreiche Komponenten gewählt werden, so ist es sinnvoll, diese mit fettarmen Komponenten zu ergänzen. z.B. das panierte Schnitzel mit Salzkartoffeln oder Reis/Teigwaren zu kombinieren und mit Gemüse oder Salat ergänzen. Wenn noch Hunger da ist, kann nochmals Salat oder Gemüse gegessen werden. Generell gilt, dass Gemüse und Salat den grössten Anteil ausmachen sollten, gefolgt von Stärkebeilagen wie Kartoffeln, Reis, Teigwaren etc. und dem Eiweissanteil wie z.B. mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier etc.

### Süssigkeiten

max. 3 – 4mal wöchentlich etwas Süsses essen und statt dessen eine Frucht zum Dessert vorziehen.

### Getränke

Alkoholische Getränke meiden denn diese liefern sehr viele leere Kalorien. Nach dem Fett ist der Alkohol der zweitgrösste „Dickmacher“! Süssgetränke und Fruchtsäfte sind ebenfalls versteckte Energielieferanten und sollten deswegen nur in kleinen Mengen genossen werden.

### Voraus denken

Abends eingeladen? Bei einer Einladung zu einem üppigen Nachtessen, kann man am Mittag ein kalorienarmes Mittagessen essen. Als Mittagessen geeignet wäre z.B. Tomatenspaghetti mit Reibkäse und Endivien-, Rüeblisalat.

### Regelmässige Bewegung

Mind. 3 x 30 Minuten wöchentlich wird empfohlen.

### Wie sieht eine ausgewogene Mahlzeit aus?

Ein gesundes Mittag- oder Nachtessen besteht aus einer Gemüse-, Protein- und Stärkebeilage. Ergänzend eine Suppe oder einen Salat als Vorspeise und evtl. ein Frucht-dessert (Bouillon mit Julienne, Geschnetzeltes, Reis, Broccoli, Orangensalat mit Feigen oder Randensalat, Gschwellti, Kräuterquark, Käse).

### Gewicht halten

Dabei empfiehlt es sich jeweils den Teller mit 1/3 Gemüse, 1/3 Stärkebeilage und 1/3 Proteinbeilage aufzuteilen. Bei einer gewünschten Gewichtsreduktion wäre der Teller zu 1/2 mit Gemüse, 1/4 Stärkebeilage und 1/4 Proteinbeilage belegt.

Pro Tag sollte man mind. 1,5 Liter energiefreie Getränke trinken (ungezuckerten Tee, Mineralwasser, Leitungswasser).