

## Übergewicht

Über die Hälfte aller erwachsenen Deutschen ist übergewichtig. Laut dem Robert-Koch-Institut sind 67% der Männer und 53% der Frauen in Deutschland übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen ist stark übergewichtig und jedes fünfte Kind leidet an Übergewicht.

Forscher der Universität Halle stellten fest, dass jährlich etwa 160.000 Todesfälle in Deutschland auf das Konto von Fehlernährung gehen. Zum Vergleich: Bei den Rauchern sind es 120.000 Todesfälle jährlich.

Der wohl häufigste Grund für Übergewicht ist das Essverhalten. Wenn mehr Kalorien zugeführt als verbraucht werden, so kommt es langfristig zu einer Gewichtszunahme. Dicht dahinter liegt Bewegungsmangel als Hauptgrund für Übergewicht und Adipositas.

Doch was kann man gegen das Übergewicht tun?

### 1) Weniger Zucker

Ein zu hoher Zuckerkonsum führt zu Übergewicht und in der Folge zu verschiedenen Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislaufstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Gefäß- und Nierenschäden, Fettleber und Nervenschäden.

Nicht mehr als **50 Gramm täglich für Erwachsene**, nicht mehr als **25 Gramm täglich für Kinder**.

Auch einige Süßstoffe sind keine Alternative, denn gängige Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin und Sucralose verwandeln gesunde Darmbakterien in krankmachende Mikroben, die sich in Leber, Milz und Nieren sammeln und zahlreiche Infektionen auslösen. Bereits zwei Dosen mit Süßstoffen gesüßte Coca Cola reichen aus, um die Darmflora nachhaltig negativ zu beeinflussen.

### 2) Vollkornprodukte statt Auszugsmehl

Vollkornmehl ist, anders als weißes Auszugsmehl, reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, die uns länger satt machen.

### 3) Mehr Gemüse und Obst

Obst und Gemüse sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen, die unser Immunsystem stärken und gesund für unseren Magen-Darm-Trakt sind.

### 4) Weg von stark verarbeiteten Produkten

Stark verarbeitete Lebensmittel wie Süßigkeiten, Limonaden, Fast Food und Fertiggerichte enthalten oft viele chemische Zusätze, viel zu viel Salz und Zucker. Sie sind extrem ungesund und führen zu einer geringeren Lebenserwartung.

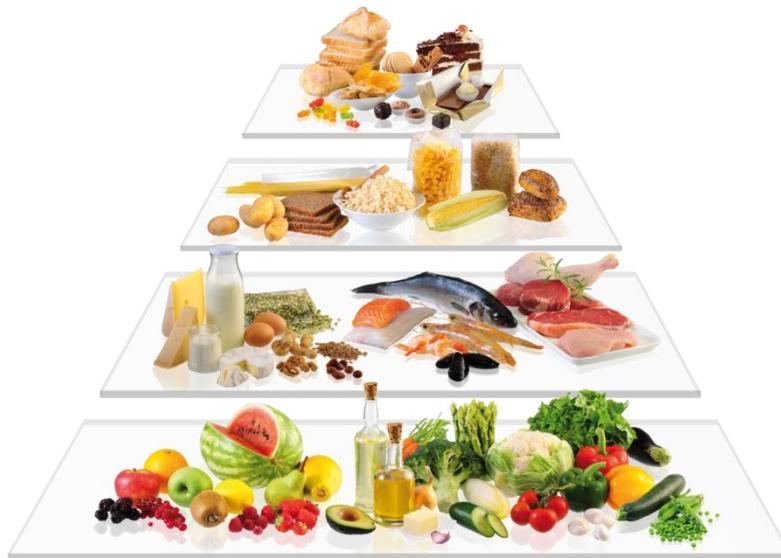
### 5) Proteinreiches Essen

Proteine sind nicht nur überlebenswichtig für unseren Körper, sie sind auch am Muskelaufbau und -erhalt beteiligt, stärken das Immunsystem und regen den Stoffwechsel an. Und vor allem: Proteine machen schneller und langanhaltend satt.

### 6) Mehr Bewegung & Sport

Sport schüttet nicht nur Glückshormone im Gehirn aus und macht ausgeglichener, er erhöht auch den Bedarf an Kalorien und durch Krafttraining werden die Muskeln gestärkt.

## Ernährungs-Pyramide



### Stufe 1 – Die Basis der LOGI-Ernährung

Das Fundament bilden Gemüse, Pilze, Salate, Öle und Obst. Sie haben eine geringe Blutzuckerwirkung, sättigen aufgrund des hohen Volumens und ihres Ballaststoffgehaltes gut und liefern gleichzeitig eine Fülle an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Hier kannst du reichlich zulangen, bevorzugt bei Gemüse, Pilzen und Salaten.

Praktisch sieht das so aus: Mindestens drei Portionen Gemüse und Salat pro Tag – gerne auch mehr! Dazu zwei Portionen Obst.

### Stufe 2 – Eiweißhaltiges für lange Sättigung

Die eiweißhaltigen Lebensmittel auf Stufe 2 haben ebenfalls eine geringe Blutzuckerwirkung und sie machen lange satt. Ergänze daher die Lebensmittel der Basis mit Fleisch, Fisch, Eiern, Milch- und Milchprodukten oder Hülsenfrüchten und Nüssen – gerne zu jeder Mahlzeit. Die Eiweißportionen sollten mengenmäßig ungefähr ein Drittel des Tellers belegen, die Basislebensmitteln rund zwei Drittel.

### Stufe 3 – Nur in Maßen

Diese Empfehlung betrifft Vollkornbrot oder -brötchen, Grau- und Mischbrot, Vollkorn- oder Hartweizennudeln, Reis, Kartoffeln und stärkereiches Gemüse wie Mais. Gerade wenn Du abnehmen möchtest und/oder dich wenig bewegst, sollten die Portionen bescheiden ausfallen.

### Stufe 4 – So wenig wie möglich

So wenig wie möglich und wenn, dann in kleinen Mengen! Dazu gehören u. a. Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Brötchen oder Kuchen, Süßigkeiten, Knabbereien und süße Getränke. Sie verursachen einen starken Blutzuckeranstieg und provozieren Heißhungerattacken.

## Zuckerfallen

Die WHO empfiehlt nicht mehr als **50 Gramm täglich für Erwachsene**,  
nicht mehr als **25 Gramm täglich für Kinder**.



106 Gramm Zucker pro 1 Liter



58 Gramm Zucker pro 1 Liter



28 Gramm Zucker pro Dose



55 Gramm Zucker pro Packung



17 Gramm Zucker pro Becher



41 Gramm Zucker pro Flasche



19 Gramm Zucker pro Packung



253 Gramm Zucker pro Glas



122 Gramm Zucker pro Packung



108 Gramm Zucker pro Glas



83 Gramm Zucker pro Packung



126 Gramm Zucker pro Packung



29 Gramm Zucker pro Packung



95% Zucker!  
380 Gramm Zucker pro Packung



8 Gramm Zucker pro Schnitte



11 Gramm Zucker pro Hörnchen



65 Gramm Zucker pro Tafel



59 Gramm Zucker pro Tafel



5 Gramm Zucker pro Stück



3 Gramm Zucker pro Stück



11 Gramm Zucker pro Ei



15 Gramm Zucker pro Stück



5 Gramm Zucker pro Stück



46 Gramm Zucker pro halbe Tüte



3,5 Gramm Zucker pro Stück



3,3 Gramm Zucker pro Stück



8 Gramm Zucker pro Quetschie



5 Gramm Zucker pro Becher



17 Gramm Zucker pro Becher



14 Gramm Zucker pro kleinem Becher



24 Gramm Zucker pro Becher



26 Gramm Zucker pro Becher



21 Gramm Zucker pro Becher



21 Gramm Zucker pro Becher



27 Gramm Zucker pro Becher



20 Gramm Zucker pro Becher



56 Gramm Zucker pro Packung



146 Gramm Zucker pro Flasche



26 Gramm Zucker pro Packung



8 Gramm Zucker pro Packung



56 Gramm Zucker pro Glas



16 Gramm Zucker pro Dose