

# Das Wohlstandssyndrom: Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit

Isabelle Aeberli, dipl LM-Ing ETH, Labor für Humanernährung, ETH Zürich

Definitionen:

Body Mass Index (BMI):  $\text{Gewicht (kg)} / \text{Grösse}^2 \text{ (m)}$

Übergewicht:  $\text{BMI} > 25$

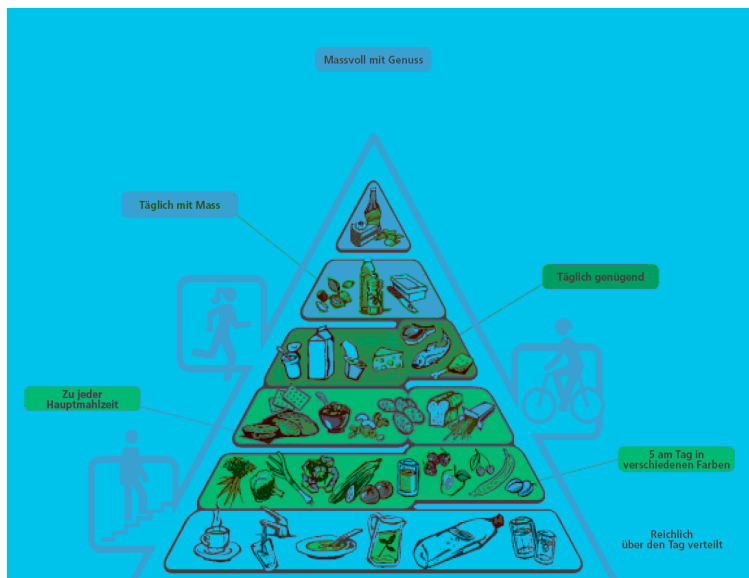
Adipositas:  $\text{BMI} > 30 \text{ kg/m}^2$

Häufigkeit von Übergewicht in der Schweiz:

Erwachsene: 37%

Kinder: 19%

Gesunde Ernährung anhand der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (<http://www.sge-ssn.ch>):



Tipps bei der Ernährungsumstellung:

- Kleine Schritte: z.B. mit Zwischenverpflegungen oder Frühstück anfangen
- Bei Hauptmahlzeiten: Gemüse einbauen, frittiertes meiden, Fettgehalt beachten
- Getränke: ungesüßte Getränke konsumieren, immer eine Flasche Wasser am Arbeitsplatz
- Bewusst essen: dauerndes Knabbern zwischendurch / vor dem Fernseher vermeiden

Wie viel Energie verbraucht 1 Stunde:

- Ruhig sitzen 27 kcal/h
- Putzen 84-168 kcal/h
- Gehen (4.5 km/h) 134 kcal/h
- Radfahren (16 km/h) 385 kcal/h
- Laufen (8 km/h) 553 kcal/h

Zum Vergleich: 1 Big Mac: 450 kcal; 1 Stück Schokoladekuchen: 400 kcal

Weitere Informationen zum Thema:

<http://www.gesundheitsfoerderung.ch/d/default.asp>

<http://www.suissebalance.ch/client/suissebalance/intro.php>