

Sind Sie ein BESSER-ESSER?

Lesen Sie die folgenden 33 Aussagen durch und kreuzen Sie jeweils an, wie gut sie Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten widerspiegeln. Jede unzutreffende Beschreibung bringt einen Punkt. Am Ende zählen Sie dann bitte alle Punkte zusammen

Ab und an ein Stück Kuchen? Da muss ich doch kein schlechtes Gewissen haben!

trifft zu trifft nicht zu

Bislang waren meine Blutzucker- und Cholesterin-Werte immer in Ordnung.

trifft zu trifft nicht zu

Fünf Portionen (Saft zählt mit!) Obst und Gemüse am Tag – das schaffe ich meistens.

trifft zu trifft nicht zu

Ich weiß, dass ein Bauchumfang über 88 Zentimeter bei Frauen als Risikofaktor gilt, und bemühe mich, darunter zu bleiben.

trifft zu trifft nicht zu

Ich trinke am Tag eigentlich nie mehr als ein Glas (circa 1/4 Liter) Wein oder Bier.

trifft zu trifft nicht zu

Es fällt mir nicht schwer, auf tierische Fette (z. B. Butter, Schmalz) zu verzichten.

trifft zu trifft nicht zu

Fleisch oder Fisch bereite ich schonend und bewusst ohne dunkle Krusten zu.

trifft zu trifft nicht zu

Frisches Gemüse oder knackiger Salat stehen bei uns (fast) täglich auf dem Tisch.

trifft zu trifft nicht zu

In meiner Familie hat kaum einer Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte (metabolisches Syndrom).

trifft zu trifft nicht zu

Diäten sind nichts für mich. Aber ich versuche natürlich, mein Gewicht zu halten.

trifft zu trifft nicht zu

Ich halte wenig von Lebensmitteln, die mir einen gesunden Zusatz-Nutzen versprechen (z. B. Milch, die den Blutdruck senkt).

trifft zu trifft nicht zu

Klar, ich ernähre mich bewusst. Aber der Genuss darf nicht zu kurz kommen.

trifft zu trifft nicht zu

Ich kaufe häufig Bio-Produkte, weil sie besser schmecken und gesünder sind.

trifft zu trifft nicht zu

Ich schaffe es meistens, 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken.

trifft zu trifft nicht zu

Ich bemühe mich, wenigstens eine Mahlzeit am Tag frisch zuzubereiten.

trifft zu trifft nicht zu

Jeden Tag ein gekochtes oder gebratenes Ei? Darauf kann ich gut verzichten.

trifft zu trifft nicht zu

Mein Körpergewicht hat sich in den vergangenen zehn Jahren kaum verändert.

trifft zu trifft nicht zu

Mindestens einmal am Tag esse ich möglichst fettärmere Milchprodukte.

trifft zu trifft nicht zu

Nüsse und Hülsenfrüchte esse ich gern und regelmäßig (mindestens viermal die Woche).

trifft zu trifft nicht zu

Ich esse, worauf ich gerade Lust habe, und plane eigentlich wenig im Voraus.

trifft zu trifft nicht zu

Mindestens einmal am Tag essen wir gemeinsam (mit dem Partner, mit den Kindern).

trifft zu trifft nicht zu

Statt Weißmehlprodukten wie Toast kaufe ich oft Vollkornbrot oder -brötchen.

trifft zu trifft nicht zu



Müsli, Nudeln und Vollkornprodukte esse ich sehr gern und bewusst häufig.

trifft zu trifft nicht zu

Rotes Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Lamm) essen wir höchstens dreimal in der Woche.

trifft zu trifft nicht zu

Süßigkeiten nasche ich möglichst nicht „nebenbei“. Ich gönne Sie mir als „Belohnung“.

trifft zu trifft nicht zu

Übergewicht war für mich zum Glück bislang kein Thema.

trifft zu trifft nicht zu

Überwiegend verwende ich pflanzliche Öle und Fette (z. B. Oliven- oder Rapsöl).

trifft zu trifft nicht zu

Mittlerweile essen wir zweimal in der Woche Seefisch (z. B. Makrele, Lachs).

trifft zu trifft nicht zu

An der Fleischtheke bevorzuge(n) ich/wir helles und mageres Fleisch (z. B. Geflügel).

trifft zu trifft nicht zu

Beim Essen geht's mir ums Genießen, nicht nur darum, schnell satt zu werden.

trifft zu trifft nicht zu

Auch wenn's schnell gehen muss, koche ich lieber nicht mit Fix- und Fertigprodukten.

trifft zu trifft nicht zu

Geht es nicht anders, sind Fast Food oder ein Fertiggericht okay. Aber nicht jeden Tag!

trifft zu trifft nicht zu

Kaffee und (grüner) Tee? Davon trinke ich täglich mehr als zwei Tassen.

trifft zu trifft nicht zu

0 bis 10 Punkte:

Weiter so!

Sie ernähren sich vorbildlich

Sie können zufrieden sein. In puncto gesund und genussvoll essen haben Sie schon den richtigen Weg für sich und Ihre Familie gefunden. **Gezielt haben Sie Lebensmittel (z. B. tierische Fette), die den Körper eher belasten, von Ihrem Einkaufszettel gestrichen.** Stattdessen greifen Sie bewusst und möglichst oft zu Produkten und Nahrungsmitteln, die Ihre Gesundheit fördern. Und der Spaß am Essen und Kochen kommt keineswegs zu kurz. Gut so! Behalten Sie diese Gewohnheiten unbedingt bei. Dann verschwinden



die wenigen „Ausrutscher“ in Ihrem Testergebnis sicher auch noch. Aber bleiben Sie entspannt und **machen Sie sich bloß keinen Stress oder ein schlechtes Gewissen wegen einer Currywurst!** Was Sie noch tun können? Denken Sie daran, dass sich die Bedürfnisse Ihres Körpers mit steigendem Alter ändern. Mit 50 arbeitet der Stoffwechsel eben anders als mit 30 – und meistens langsamer.

TESTAUSWERTUNG

22 bis 33 Punkte:

Sofort umkehren!
Sie betreiben Raubbau an Ihrem Körper

Ihr Testergebnis zeigt: Sie essen zu viel, zu einseitig und zu schnell. Vitamine, gesunde Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe tauchen in Ihrer Ernährungsbilanz deutlich zu selten auf, zu häufig dagegen ungesunde Fette aus Fast-Food- und Fertigprodukten, Zucker und Zuckersubstitute aus Süßigkeiten oder Softdrinks sowie Fleisch- und Wurstwaren. **Vieles bereiten Sie außerdem so zu, dass die meisten Vitalstoffe verloren gehen oder sogar Verbindungen entstehen, die Ihrem Körper schaden (z. B. krebserregende heterozyklische aromatische Amine).** Vermutlich kämpfen Sie deshalb auch schon länger mit Übergewicht, trotz einer oder mehrerer Diäten. Lassen Sie so bald wie möglich bei Ihrem Hausarzt Ihre Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte überprüfen. Auch häufige Antriebsschwäche, wiederkehrende Infekte oder eine nachlassende psychische und physische Belastbarkeit sind klare Anzeichen einer falschen Ernährung. Höchste Zeit, um-zukehren! Unsere „10 Regeln“ (Seite 59) helfen Ihnen dabei. Ein Ernährungsberater oder -mediziner kann Sie unterstützen, wenn Sie glauben, die Umstellung allein nicht zu schaffen. Oder Sie klicken mal auf www.vital-diaetcoach.de. Auch die meisten Krankenkassen bieten inzwischen entsprechende Kurse an. **Wichtig: Selbst die ausgewogenste Ernährung wirkt sich nur wenig auf Ihr Körpergewicht aus, wenn Sie sich nicht mehr bewegen.** Ideal wären 30 bis 60 Minuten Ausdauersport täglich, kombiniert mit Krafttraining.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 54

11 bis 21 Punkte:

Bewusster essen!
Ihrem Stoffwechsel droht die Schiefelage

Natürlich wissen Sie, dass frisches Obst gesund und Fast Food eher ungesund ist. Doch praktisch setzen Sie das noch zu selten um. Die Gerichte, die bei Ihnen auf den Teller kommen, enthalten oft zu viel Fett und deutlich mehr Kalorien, als Ihr Körper tatsächlich braucht. Außerdem essen Sie viel zu selten bewusst, mit Genuss und ausreichend Zeit. Studien zeigen, dass schnell zubereitetes Essen auch (zu) schnell verzehrt wird. Das macht wiederum unempfindlich für das natürliche Sättigungsgefühl – und führt zu Übergewicht. **Gefährlich sind vor allem Fettablagerungen im Bauchraum. Sie setzen Botenstoffe frei, die im Körper chronische Entzündungen hervorrufen.** Das führt zu Diabetes, Gefäßverkalkungen, Fettstoffwechselstörungen, Arthritis sowie einem erhöhten Schlaganfall-, Herzinfarkt- und Krebs-Risiko. Stellen Sie Ihre Essgewohnheiten möglichst bald um! **Mit einem Ernährungsprotokoll geht's leichter: Schreiben Sie ein bis zwei Wochen lang auf, was, wann und wie viel Sie jeden Tag essen und trinken.** So erkennen Sie Schwachstellen und können sie gezielt beheben. Als Faustregel gilt: weniger Fett, Fleisch, Wurst und Zucker, dafür mehr Gemüse, Obst, Fisch, Getreide- sowie fettarme Milchprodukte. Wichtig: (mehr) Sport! Und bewegen Sie sich auch im Alltag mehr (Fahrrad statt Auto, Treppe statt Lift), um Ihr Gewicht zusätzlich zu senken.