



Ihr Tag in der 4. Phase

Dieses Menübeispiel ist lediglich ein Leitfaden. Es kann in Absprache mit Ihrem Arzt an Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

Frühstück:

ein unumgänglicher Moment

- 1 beliebiges nicht gesüßtes Getränk (Schwarztee, Kräutertee, Kaffee...)
- + 1 Scheibe Vollkornbrot, ½ Schale ungesüßte Frühstücksflocken (Haferflocken...)
- + 1 Portion Milchproteine
- + 1 Frucht oder 1 Suppenlöffel Kompott oder zuckerfreie Marmelade

Einmal pro Woche können Sie die Pyramide hochsteigen und sich ein Stück Feingebäck anstelle des Brots und einen frischen Fruchtsaft anstatt der Frucht gönnen

Alle Früchte und alle Gemüsesorten werden empfohlen. Genießen Sie je nach Saison andere Früchte und Gemüsesorten.

Mittag- und Abendessen:

variieren Sie den Genuss

- 1 „Hand Portion“ Proteine (so voll wie möglich)
- + 2 „Hand Portion“ Beilagen mit niedriger glykämischer Last vorwiegend Rohkost und/oder Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide
- + ½ „Hand Portion“ Beilagen (so voll wie möglich) mit hoher glykämischer Last (Kartoffeln/Reis/Nudeln)
- + 1 Scheibe Vollkornbrot
- + 1 frische Frucht
- + 1 Portion Milchproteine zum Mittag- oder Abendessen

Anweisungen bitte der Rückseite entnehmen

Kleine Zwischenmahlzeiten:

Ihr Helfer bei Heißhunger

- 1 beliebiges nicht gesüßtes Getränk (Schwarztee, Kräutertee, Kaffee...)
- + 1 proteinreiches – kohlenhydratarmes Produkt (Riegel, Muffin, Kekse, Sojanüsse, kaltes Getränk...)
- + 1 frische Frucht
- + 1 handvoll Nüsse

Es sind lediglich Getränken mit einem geringen Alkoholgehalt erlaubt. Die Höchstmenge von einem 15cl-Glas Wein oder einem 25cl-Glas Bier pro Tag ist unbedingt einzuhalten, wobei Rotwein bevorzugt werden sollte. Von Aperitifs, lieblichen Weine oder Likörweinen und Verdauungsschnäpsen wird sehr abgeraten.

Beachten Sie: In einem Glas Alkohol, egal welcher Art, sind über 70 überflüssige Kilokalorien.



Treffen Sie die richtige Wahl

TREFFEN SIE DIE RICHTIGE WAHL :

- ▶ Verzehren Sie höchstens einen „Handteller“ voll pro Mahlzeit
- ▶ Verzehren Sie immer bevorzugt Meerereserzeugnisse. 2 Mal pro Woche
- ▶ Verwenden Sie bevorzugt mageres Fleisch (Geflügel, Wild...) anstatt fettes Fleisch (Rind, Lamm, Schaf...).



DIE RICHTIGE AUSWAHL DER BEILAGEN:

- ▶ Verwenden Sie bevorzugt rohes oder gekochtes Gemüse, mindestens 1 „Handteller“ voll täglich
- ▶ Verzehren Sie bevorzugt Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte anstatt raffiniertes Getreide, Kartoffeln, Reis, Nudeln. (maximal ½ „Handteller“)
- ▶ Verzehren Sie bevorzugt Vollkornbrot anstatt Weißbrot.
- ▶ Begrenzen Sie die Garzeit stärkehaltiger Nahrungsmittel: Eine „al dente-Zubereitung“ verhindert überhöhte Blutzuckerwerte.

- Proteine
- Kohlenhydrate mit niedriger glykämischer Last
- Kohlenhydrate mit hoher glykämischer Last

DIE RICHTIGE WAHL SCHON BEIM EINKAUF: ACHTEN SIE AUF DIE ETIKETTIERUNG

Vergleichen Sie bei 2 gleichen Produkten immer die **100g-Angaben** und entscheiden Sie sich für:

- ▶ das kalorienärmere Produkt mit dem geringeren Kohlenhydratanteil und dem geringeren Gehalt an gesättigten Fettsäuren
- ▶ das Produkt mit dem höheren Proteingehalt
- ▶ das ballaststoffreichere Produkt mit dem höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen.

	BEISPIEL: EIN PROTEINREICHER – SCHOKO RIEGEL (100g)	BEISPIEL: EIN DIÄTRIEGEL AUS DEM SUPERMARKT (100g)
Energiewert	340 Kcal	401 kcal
Proteine	34,5 g	9 g
Kohlenhydrate	25,7 g	76 g
davon Zucker	17,6 g	33 g
Fette	8 g	7 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g	4 g
Ballaststoffe	18 g	1,5 g



Proteinreiche Ernährung



Selektive Ernährung



Progressive Ernährung



Ausgewogene Ernährung

Die Eurodiet-Methode: ein auf Sie abgestimmtes Programm in 4 Phasen



EurodietMethode & Produkte entwickelt durch Protein System SA

www.eurodiet.com

04

Phase 4
Ausgewogene Ernährung

Phase 4 /Ausgewogene Ernährung



METHODE ZUR GEWICHTSREDUZIERUNG UNTER MEDIZINISCHER AUFSICHT

HALTEN SIE IHR GEWICHT LANGFRISTIG

Allgemeine Grundsätze

Die Phase 4 stellt den Beginn Ihrer Unabhängigkeit in Ihrem neuen Ernährungsgleichgewicht dar. Denn von nun an **dürfen Sie alle Lebensmittel essen** und Sie entdecken die Reichhaltigkeit einer vielseitigen Ernährung auf einer ganz neuen Grundlage.

Der Schlüssel, um Ihr Gewicht langfristig zu halten, liegt im **Gleichgewicht** zwischen dem, was Sie essen und der Energie, die Sie verbrauchen. Die 4. Phase soll Ihnen dabei helfen, ein Verständnis für dieses Gleichgewicht zu bekommen und den Umgang damit zu erlernen.

Stellen Sie die regelmäßige medizinische Überwachung, auch wenn Sie sich wohlfühlen, nicht ein, und führen Sie weiterhin Ihre regelmäßige Verhaltensevaluierung durch. Das ist der beste Weg, um ihre ausgezeichneten Ergebnisse lange Zeit aufrecht zu erhalten.

DAS ZIEL: GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

▶ Sie haben Diabetes Typ II und möchten Ihre biologischen Werte auf Grund eines Stoffwechselsyndroms, Bluthochdrucks oder eines erhöhten Cholesterin- oder Triglyceridspiegels weiterhin verbessern indem Sie Ihre Ernährung langfristig kontrollieren.

▶ Sie sind auf Ihr Ernährungsgleichgewicht bedacht und wollen vorsorgen oder einfach Ihre Lebensqualität verbessern.

▶ Sie haben sich auf Grund eines bestimmten Ereignisses entschieden, Ihre Lebensweise zu verändern: z. B. eine Krankheit, Sie haben aufgehört zu rauchen oder einfach eine Bewusstwerdung erlangt...

DAS ZIEL: BESTÄNDIGKEIT

▶ Sie haben abgenommen, indem Sie sich an die Phasen 1 bis 3 oder einen Teil dieser Phasen gehalten haben.

▶ Sie haben Ihr Ziel erreicht und sind entschlossen, Ihr Gewicht beizubehalten.



Kontrollieren Sie Ihre Energiezufuhr

▶ In der 3. Phase haben Sie Ihre **Nahrungsmittelpyramide wieder aufbauen können**. Bei einer ausgewogenen Ernährung können Sie alles essen, aber **bevorzugt** werden sollten die **Nahrungsmittelgruppen im unteren Teil der Pyramide**.

▶ **Proteine** sind in jedem Lebensalter unerlässlich für den Knochen- und Muskelaufbau. Es wird empfohlen, im Durchschnitt täglich 1 g Proteine pro kg Idealkörpergewicht zu sich zu nehmen.

▶ Der langfristige Verzehr einer ...**proteinreichen Mahlzeit pro Tag...**, liefert die ideale Zufuhr an essentiellen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ohne dass dabei zusätzliche versteckte Fette aufgenommen werden.



Korrigieren Sie Abweichungen

Um langfristig Ihr Gewicht halten zu können, ist es von grundlegender Bedeutung genau festzustellen, **wann Sie im Alltagsleben vom Plan abweichen und dies dann zu korrigieren**. Seien Sie in den ersten 6 Monaten der Phase 4 sehr wachsam.

Ausgleich: Wenn Sie während einer Mahlzeit ein oder mehrere Nahrungsmittel mit vielen gesättigten Fettsäuren oder mit einer hohen glykämischen Last zu sich nehmen, verzehren Sie ansonsten bei dieser Mahlzeit nur Nahrungsmittel aus dem unteren Teil der Pyramide.

Antizipieren: Vor vorhersehbaren Abweichung, wie Festessen oder Einladungen, verzehren Sie während der zwei vorhergehenden Mahlzeiten ausschließlich Nahrungsmittel aus dem unteren Teil der Pyramiden. Verzehren Sie eine proteinreiche-kohlenhydratarme Zwischenmahlzeit und trinken Sie ein großes Glas Wasser vor dieser „Risikomahlzeit“. Gehen Sie auch bei Heißhunger so vor.

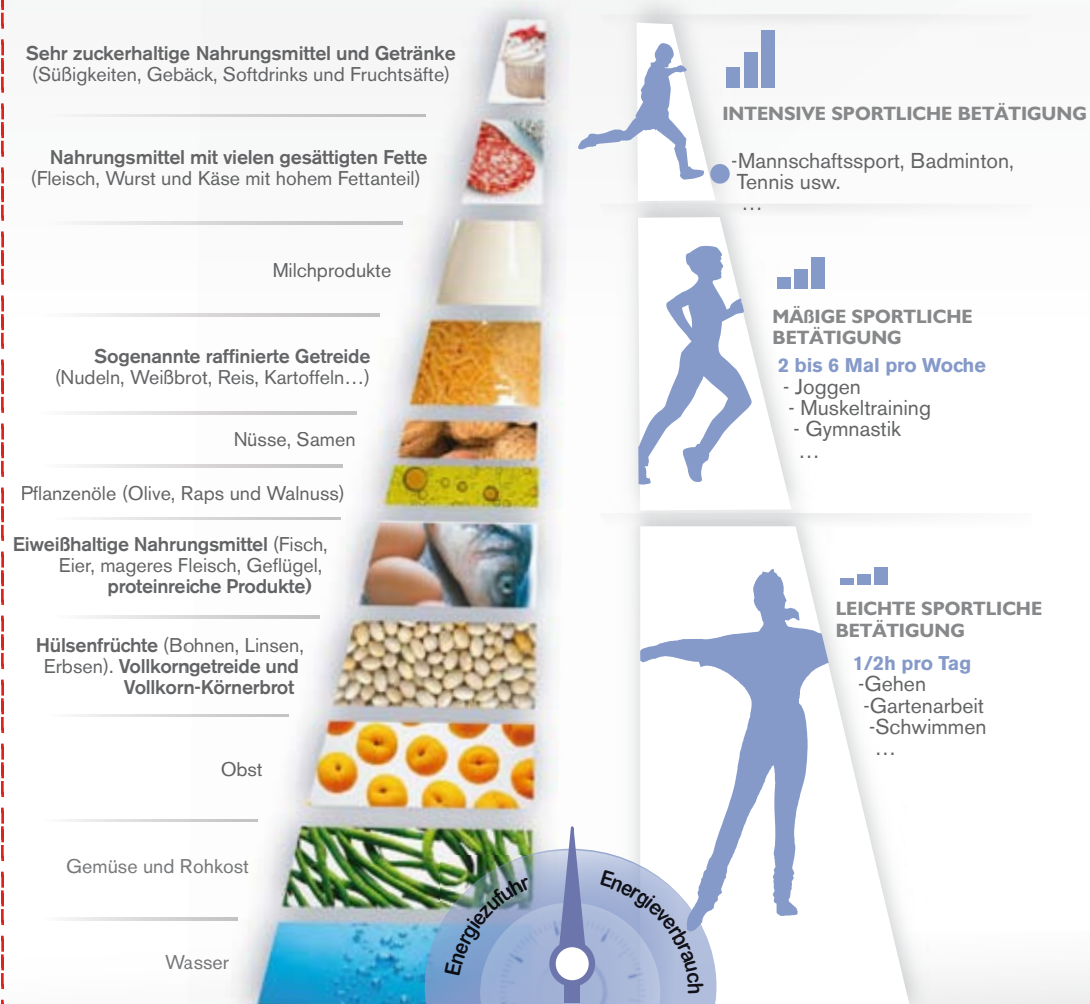
Korrigieren: Bei einer Überraschungseinladung oder wenn der Ausgleich nicht möglich ist, korrigieren Sie auf diese Weise bei den beiden nachfolgenden Mahlzeiten.

Ausgewogene Ernährung



Finden Sie Ihr Gleichgewicht...

Ihr Gewicht halten können Sie, indem Sie ein Gleichgewicht herstellen zwischen einer gesunden Ernährung und einer angemessenen körperlichen Betätigung.



Finden Sie Ihr Gleichgewicht...

Gegen Ende der 3. Phase haben Sie normalerweise Ihr Ziel von 4 Stunden körperlicher Betätigung mittlerer Intensität pro Woche erreicht, das heißt beispielsweise eine halbe Stunden Gehen, Schwimmen oder Gartenarbeit pro Tag, bei der Sie etwas außer Atem kommen.

Nun können Sie sich mehr und intensiver betätigen, wobei Sie die Art der Aktivität variieren können:

Ausdauer: Joggen, Schwimmen, Golf (Golfbag tragen), Fahrradfahren, Langlauf...

Muskelkraft: Gerätetraining, schwere Gartenarbeit...

Lockerung: Gymnastik, Yoga, Tanzen, Gartenarbeit...

Das Ziel: eine ausreichend intensive körperliche Betätigung **2 bis 6 Mal 20 bis 60 Minuten pro Woche**, bei der Sie leicht ins Schwitzen kommen und sich Ihre Atmung beschleunigt.

Die Intensität einer körperlichen Betätigung wird anhand des Energieverbrauchs bestimmt (Anzahl der verbrannten Kalorien). Je intensiver die Betätigung ist, desto mehr Energie wird verbraucht. Wenn Sie eine Betätigung mit einem geringen Energieverbrauch wählen, müssen Sie diese länger durchführen, um die gleiche Energiemenge zu verbrauchen, als wenn Sie eine intensivere Betätigung durchführen, beispielsweise Laufsport oder Schwimmen.

Vergessen Sie nicht, Ihren Wasserverbrauch entsprechend auszugleichen: Wasser stellt die Basis der Pyramide dar!

