



Der Weg zu einer ausgewogenen Ernährung...

Die Ernährungspyramide ist eine wertvolle Hilfe zur Darstellung der verschiedenen Nahrungsmittel - Gruppen. Sie werden nach folgenden Kriterien unterteilt:

- ▶ **Brennwert:** die Menge an Energie, die in einer Portion eines bestimmten Nahrungsmittels enthalten ist;
- ▶ **Glykämischer Last (GL):** Stellt die Fähigkeit eines Nahrungsmittels dar, den Zuckergehalt im Blut zu erhöhen;
- ▶ **Nährstoffdichte:** Gibt die Menge an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen an.



Je weiter unten sich ein Nahrungsmittel in der Pyramide befindet (Nahrungsmittel mit niedriger glykämischer Last, niedrigem Brennwert und hoher Nährstoffdichte) desto mehr kann davon verzehrt werden. Je weiter oben es sich befindet desto weniger sollte davon verzehrt werden.

Um den Übergang hin zu einer ausgewogenen Ernährung zu schaffen, sollten Sie wissen, was jedes Nahrungsmittel beinhaltet. Sie sollten den Konsum von Lebensmitteln aus den Risikogruppen möglichst gering halten. Damit verhindern Sie, dass, das was hauptsächlich verzehrt wird, in Form von Fett im Körper gespeichert wird.



Wie führen Sie unterschiedliche Nahrungsmittel wieder ein?

Die Aufnahme von Proteinen (die hauptsächlich durch die proteinreichen-kohlenhydratarmen Produkte aufgenommen werden), rohem und gekochtem Gemüse sowie pflanzlichen Ölen, die in der 1. und 2.

Phase der Diät verzehrt werden, wird nun Schritt für Schritt durch die anderen kohlenhydratreicheren Nahrungsmittelgruppen ergänzt, wobei man in der Pyramide von unten nach oben aufsteigt.



Sportliche Betätigung in Phase 3

In der Phase der Wiedereinführung von Kohlenhydraten muss Ihr Ernährungsprogramm eine regelmäßige sportliche Betätigung beinhalten.

Mehrere medizinische Studien haben folgende positive Auswirkungen von sportlicher Betätigung aufgezeigt:

- ▶ vermindertes Risiko von Herz- und Gefäßkrankheiten und Diabetes
- ▶ Reduzierung des inneren Bauchfetts (Bauchumfang)
- ▶ langfristiger Gewichtsverlust
- ▶ verbesserte Lebensqualität und Stärkung des Selbstvertrauens



Es geht nicht darum, dass Sie schneller abnehmen oder eine Leistung erbringen. Ziel ist es, dass Sie ein neues Körperbewusstsein bekommen und zugleich ein Gleichgewicht in Ihrer Ernährungsweise finden. Dabei kommt es darauf an, dass Sie sich regelmäßig bewegen, selbst wenn es nicht viel ist. Fangen Sie damit an, die Treppen anstatt des Aufzugs zu nehmen. Gehen Sie mit Ihrer Familie am Wochenende spazieren usw. Machen Sie eine Pause, wenn Sie leicht außer Atem sind.

Am Besten sind die Sportarten, die Sie ohne große Anstrengung betreiben können: Wandern, Fahrrad fahren im Freien oder auf dem Heimtrainer, Schwimmen, leichtes Muskelaufbautraining, Gartenarbeit oder sogar Heimwerken. Am Besten erstellen Sie das Programm unter Berücksichtigung Ihrer Gewohnheiten, Ihres Geschmacks und der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit gemeinsam mit Ihrem Arzt.



Wir schlagen Ihnen vor, sich für jede Phase spezielle Ziele zu setzen, zum Beispiel:

In der Phase 3A: 2 Stunden Bewegung pro Woche, in Ihrem eigenen Tempo (z.B. zweimal 10 Minuten Bewegung pro Tag an sechs Tagen pro Woche).

- ▶ Parken Sie Ihr Auto 10 Minuten von Ihrem Arbeitsplatz entfernt oder gehen Sie zu Fuß zum Bäcker.

In Phase 3B: Steigern Sie sich langsam auf 3 Stunden Bewegung pro Woche.

- ▶ Erhöhen Sie die Entfernung vom Arbeitsplatz, in der Sie Ihr Auto parken, auf 15 Minuten. Gehen Sie zusätzlich sonntags eine halbe Stunde spazieren und steigern Sie den Spaziergang auf eine ganze Stunde.

In Phase 3C: Steigern Sie die sportliche Betätigung langsam auf 4 Stunden pro Woche.

- ▶ Vielleicht möchten Sie zusätzlich zu diesen neuen Gewohnheiten noch einen Sport, der Ihnen gefällt, ausüben oder sich in einem Fitness-Studio anmelden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.



Die EurodietMethode: ein auf Sie abgestimmtes Programm in 4 Phasen



EurodietMethode & Produkte entwickelt durch Protein System SA

www.eurodiet.com



Phase 3 / Progressive Ernährung



METHODE ZUR GEWICHTSREDUZIERUNG UNTER MEDIZINISCHER AUFSICHT

WIE IHRE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG GELINGT

Grundsätze

Die 3. Phase ist von grundlegender Bedeutung auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht und beim Annehmen einer Ernährungsweise, die ihr wertvolles Gut Gesundheit garantiert.

Diese Phase ist unerlässlich für eine langfristige Gewichtsreduzierung.

Sie ist in 3 Stufen eingeteilt, in denen die Kohlenhydrate nach und nach wieder eingeführt werden und in denen die Abwechslung der erlaubten Nahrungsmittel mit dem Genuss der angebotenen Mahlzeiten verbunden wird.

Die Stufen A und B ermöglichen einen sanften und ständigen Gewichtsverlust. Stufe C stabilisiert Ihr Gewicht und bereitet Sie schrittweise darauf vor, wieder zu einer ausgewogenen Ernährung in Phase 4 zu finden, wodurch Sie die erreichten Ergebnisse langfristig beibehalten können.

DAS ZIEL: GESUNDHEIT

- ▶ Sie sind übergewichtig, Diabetiker Typ 2 oder sie haben hohe Cholesterin- oder Triglyceridwerte.
- ▶ Sie wollen Ihre Ernährung kontrollieren und gesünder werden.

DAS ZIEL: KONSOLIDIERUNG

- ▶ Aufgrund der Einfachheit der proteinreichen Ernährung und Ihrer starken Motivation konnten Sie die ersten Phasen leicht durchführen.
- ▶ Sie haben abgenommen und sind Ihrem Ziel sehr nah.

DAS ZIEL: VIELSEITIGKEIT

- ▶ Sie wollen oder können Ihr Diätprogramm nicht mit Phase 1 oder 2 beginnen.
- ▶ Sie wollen nur wenig abnehmen und wollen weiterhin an geselligen Mahlzeiten teilnehmen.

Progressive Ernährung
Phase 3A

Frühstück
1 nicht gesüßtes Getränk
nach Wahl (schwarzer Tee, Kräutertee, Kaffee, Wasser...)
+ 1 Proteinreiches Produkt (warmes Getränk, Omelette, Crêpe, Süßspeise...)

Mittag- und Abendessen
1 Proteinreiches Produkt
+ 2 "Hand-Portionen" Gemüse
+ 1 Frucht

Zwischenmahlzeit
1 nicht gesüßtes Getränk nach Wahl
+ 1 Proteinreiches Produkt (Riegel, Muffin, Süßspeise...)

+ 1 Frucht nach Wahl, die Sie auch zum Frühstück essen können.

„1 Frucht“ bedeutet:
- 1/4 Ananas
- 1/2 Melone, Banane, Grapefruit, Mango
- 1 Apfel, Birne, Orange, Nektarine, Pfirsich
- 2 Aprikosen, Kiwis, Clementinen oder Mandarinen
- 3 Pflaumen oder Renekloden
- 150 g Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren
- 4 Esslöffel (ca. 100 g) Kompott ohne Zucker

Progressive Ernährung
Phase 3B

Frühstück
1 nicht gesüßtes Getränk
nach Wahl (schwarzer Tee, Kräutertee, Kaffee, Wasser...)
+ 1 Proteinreiches Produkt (warmes Getränk, Omelette, Crêpe, Süßspeise...)
+ 1 Portion Vollkorngetreide

Mittag- und Abendessen
Eine "Hand-Portion" Proteine
+ 2 "Hand-Portionen" Beilagen, davon 1 Portion Vollkorngetreide
+ 1 Frucht

Zwischenmahlzeit
1 nicht gesüßtes Getränk nach Wahl
+ 1 Proteinreiches Produkt (Riegel, Muffin, Süßspeise...)
+ 1 Frucht nach Wahl, die Sie auch zum Frühstück essen können

„1 Vollkorngetreide“ bedeutet:
- eine Scheibe Vollkornbrot
- oder ein proteinreiches-kohlenhydratarmes Brötchen
- oder 100g Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen...
- oder 100g Vollkorngetreide: Gerste, Bulgur, Quinoa...

Progressive Ernährung
Phase 3c

Frühstück
1 nicht gesüßtes Getränk
nach Wahl (schwarzer Tee, Kräutertee, Kaffee, Wasser...)
+ 1 Proteinreiches Produkt (warmes Getränk, Omelette, Crêpe, Süßspeise...)
+ 1 Vollkorngetreide
+ 1 Portion Milchproteine und/oder 1 Frucht

Mittag- und Abendessen
1 "Hand-Portion" Proteine
+ 2 "Hand-Portionen" Beilagen (rohes oder gekochtes Gemüse + Vollkorngetreide)
+ 1/2 „Hand-Portion“ raffiniertes Getreide als Ersatz für die gleiche Menge gewöhnlicher Beilagen
+ 1 Frucht

Zwischenmahlzeit
1 nicht gesüßtes Getränk nach Wahl
+ 1 Proteinreiches Produkt (Riegel, Muffin, Süßspeise...)
+ 1 Frucht nach Wahl, die Sie auch zum Frühstück essen können
+ 1 Handvoll Nüsse

„1 Portion Milchproteine“ bedeutet:
- 1 Beutel Laktolight®
- 1 großes Glas fettarme Milch
- 1 Naturjoghurt oder 2 Joghurts mit 0% Fettanteil
- 100g Quark mit 20 % Fettanteil oder 200 g Quark mit 0% Fettanteil
- 30g Käse mit 45% Fettanteil oder 50g Käse mit 25% Fettanteil ab und zu

„1 Portion raffiniertes Getreide“ bedeutet:
- eine Scheibe Weißbrot oder industriell verarbeitetes Brot
- oder 3 gestrichene Esslöffel Reis oder Nudeln
- oder eine mittelgroße Kartoffel

1 Portion Nüsse bedeutet:
- eine Handvoll Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln...

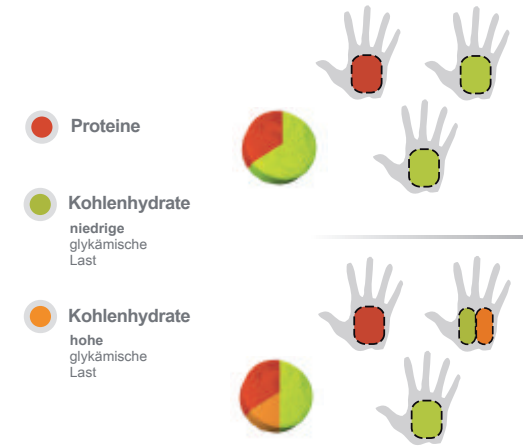
3 Regeln für den Erfolg

So bringen Sie Ihren Tag ins Gleichgewicht

- ▶ Lassen Sie keine Mahlzeit aus!!! Das Frühstück und die Zwischenmahlzeit sind sehr wichtig, um gegen Müdigkeit und Durchhänger vorzugehen, da diese Mahlzeiten viele Proteine und Kohlenhydrate enthalten.
- ▶ Variieren Sie verschiedenes rohes und gekochtes Gemüse. Essen Sie Gemüse der Saison! Beschränken Sie sich lediglich bei roter Bete, Mais und „exotischem“ Gemüse (Cassave, Jamswurzel, Maniok, Pastinake) auf eine halbe Hand-Portion (hohe glykämische Last).
- ▶ Personen, die eine höhere Proteinzufuhr benötigen (Männer, größere Frauen oder Menschen, die viel unterwegs sind) oder bei Heißhunger wird empfohlen, ein zusätzliches proteinreiches-kohlenhydratarmes Produkt zu sich zu nehmen.
- ▶ Die Beilage besteht aus 1 Esslöffel natives Oliven- oder Rapsöl (erste Pressung) pro Mahlzeit sowie Salz (mäßig verwenden), Pfeffer, Gewürzen und Aromat, hausgemachter Tomatensoße. Säuren verringern die glykämische Last einer Mahlzeit: Verwenden Sie Essig und so viel Zitrone wie möglich!
- ▶ Es wird empfohlen, mindestens 1,5l Wasser täglich zu trinken, damit unerwünschte Stoffe, die beim Abbau der Fettdepots entstehen, leichter ausgeleitet werden können.
- ▶ 1 Mal pro Woche können Sie die Frucht durch 1 Kompott oder durch 1 Teelöffel „zuckerfreie“ Marmelade ersetzen.
- ▶ Essen Sie mindestens zwei Mal pro Woche Fisch (gebraten, gegrillt, gebacken, gedünstet, gegart, auf der Grillplatte...).
- ▶ Fisch, Fleisch und Geflügel dürfen nur ohne Fett zubereitet werden.

Die Mengen ausfindig machen

können Sie mithilfe Ihres Handtellers, seiner Größe und der Breite



In den Phasen 3A und 3B sollte eine Mahlzeit folgendes beinhalten:
▶ **1 "Hand Portion" Proteine** (z.B. mageres Fleisch, Eier, Fisch, Eurodietmahlzeit)
▶ **2 "Hand Portionen" Kohlenhydrate** mit niedriger glykämischer Last (z.B. Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide).

Ab Phase 3C können Sie mittags oder abends anstelle der 1/2 „Hand-Portion“ gewöhnlicher Beilage 1/2 "Hand Portion" Beilage in Form von Nahrungsmitteln mit einer höheren glykämischen Last (raffinierte Getreide: Nudeln, Kartoffeln, Reis usw...) verzehren.

© Auszug aus „The Greek doctor's diet“ by Dr. Fedan Lindberg – Rodale publishers (www.drlindberg.com)

So wählen Sie Ihre Nahrungsmittel aus

- Nahrungsmittel, die Sie vermeiden sollten:**
- ▶ gewöhnliche Frühstücksflocken (gezuckerte Cornflakes usw.)
 - ▶ Weißbrot, industriell verarbeitetes Brot
 - ▶ Trockenfrüchte, Erdnüsse
 - ▶ (industriell hergestellte) Fruchtsäfte
 - ▶ tierische Fette (Butter, Sahne, Schmalz)
- Empfehlenswert:**
- Vollkorngetreide wie Haferflocken
 - Vollkornbrot, dunkles Roggenbrot
 - frische Früchte der Saison (Bananen nur in Maßen), Nüsse in kleinen Mengen
 - frische Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz
 - native Öle (Oliven-, Raps- oder Walnussöl)
- Untersagt:**
- ▶ Limonaden, Softdrinks und zuckerhaltige Getränke
 - ▶ Kuchen, Süßigkeiten und Kekse
 - ▶ Fleisch und Wurst mit hohem Fettanteil
 - ▶ Was ist mit alkoholischen Getränken?
- Nur Getränken mit einem geringen Alkoholgehalt sind ab Phase 3B ausnahmsweise erlaubt. Die Höchstmenge von einem 15cl-Glas Rotwein/Weißwein/Sekt oder einem 25cl-Glas Pils/Altbier etc. pro Tag ist unbedingt einzuhalten. Aperitifs, liebliche Weine oder Likörweine und Verdauungsschnäpsen sind nicht erlaubt.