

Nährwertkennzeichnung bei real,-

Bei real,- finden Sie Informationen über die Nährwerte unserer Produkte auf Vorder- und Rückseite der Verpackungen. Auf der Vorderseite ist angegeben, wie viel Energie bzw. Kalorien eine Portion des Artikels liefert. Auf der Rückseite lesen Sie u.a., wie viele Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße ein Produkt enthält.



Die real,- Diplom-Ökotrophologin zum Thema Gewichtsmanagement



„Wer bei seiner Ernährung stets auf das richtige Verhältnis von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen achtet, wird so schnell keine schwerwiegenden Probleme bekommen. real,- unterstützt Sie dabei mit vielen tollen Angeboten und frischen, gesunden Lebensmitteln. So wird der Einkauf zu einer gesunden Sache!“

Ich bleibe gesund in Form!

Warum weniger mehr wäre

Was ist der Jo-Jo-Effekt?

Leichtes Fischgericht

Fisch Yangtze
(4 Portionen)

Zutaten:

200 g Jasmin-Duftreis, Salz, 4 Rotbarschfilets (à 120 g), 2 EL Limettensaft, 1 Mango, 1 rote Chilischote, 2 EL Sesamöl, 2 EL gehackter Koriander, 1 Dose Kokosmilch, 1 EL rote Currypaste



Zubereitung: Duftreis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln und in Stücke teilen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und würfeln. Chili entkernen und fein hacken. Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen, Fischstücke mit Koriander und Chili darin ca. 4 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Bratensatz mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen, Currypaste einrühren und mit Salz abschmecken. Fisch- und Mangostücke in die Sauce geben und kurz darin erwärmen. Fisch „Yangtze“ nach Wunsch mit Chili, Kräutern und Limettenscheiben garnieren und mit Duftreis servieren.

i 1.507 kJ/Portion
360 kcal/Portion

Wie gut ist „light“?

Light-Produkte sind Lebensmittel mit reduziertem Gehalt von Fett, Zucker, Alkohol oder Koffein. In süßen Light-Produkten ersetzen Süßstoffe teilweise oder komplett den Zucker. Diese Süßstoffe werden vor ihrem Einsatz in Lebensmitteln genau geprüft. Ihr Verzehr ist also prinzipiell unbedenklich. Für eine ausgewogene Ernährung sind Light-Produkte allerdings nicht erforderlich. Aber da sie dabei helfen, Kalorien zu sparen, spricht ihrem Verzehr laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) auch nichts entgegen.

Weitere Informationen bei real,-

Sie wollen mehr zum Thema „Bewusst einkaufen, gesund leben“ wissen? In Ihrem real,- Markt finden Sie **viele weitere Informationen in gesonderten Broschüren.**

Zusätzliche Infos:

www.real.delernaehrung

Oder über unsere kostenlose Ernährungs-Hotline:

Tel.: 0800/5 03 54 17



Übergewicht: weniger wäre mehr!

Viele Erwachsene bringen zu viele Kilogramm auf die Waage. Dieses Übergewicht erhöht das Risiko für Krankheiten wie z. B. Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2 und/oder Erkrankungen der Herzkranzarterien. Doch Übergewicht gefährdet auch die Gesundheit von immer mehr Kindern. Eine ausgewogene Ernährung und Sport können dazu beitragen, Übergewicht zu vermeiden oder zu reduzieren.

So ernähren Sie sich gesünder

Eine ausgewogene Ernährung sollte bestimmte Anteile von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen enthalten. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt diese Verhältnisse:

Kohlenhydrate: 55 % (z. B. Brot & Obst)
Fett: 30 % (z. B. Butter & Wurst)
Eiweiß: 15 % (z. B. Quark & Milch)

Wenn Sie die folgenden Tipps beherzigen, tun Sie schon viel für Ihre gesunde Ernährung.

- Achten Sie darauf, täglich viel Obst und Gemüse zu essen.
 - Entscheiden Sie sich eher für ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte.
 - Halten Sie sich bei den Süßigkeiten zurück.
 - Trinken Sie genug – pro Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter kalorienarme Getränke. Wasser, Tee und Saftschorlen sind dafür ideal.



Tipps zur Ernährungsumstellung

Es dauert länger als nur ein paar Tage, um die Ernährung auf eine gesündere, kalorienarme Kost umzustellen und Gewicht zu verlieren. Um so wichtiger ist es, dass Sie Ihre Essgewohnheiten ganz bewusst ändern und den Jo-Jo-Effekt vermeiden.

Gesundheits-Tipp

Zum Jo-Jo-Effekt kommt es nach „Radikaldiäten“.

Der Körper hat sich auf die sehr niedrige Kalorienzufuhr eingestellt und läuft nur noch auf „Sparflamme“. Und wenn das Gewicht schnell abnimmt, verliert der Körper nicht nur Fett, sondern auch Muskelmasse und braucht nicht mehr so viel Energie. Kehrt man nun zur normalen Ernährung zurück, erhöht sich das Körpergewicht sehr schnell. Auf die starke Gewichtsabnahme folgt also eine schnelle Zunahme. Mit einer Radikalkur lässt sich also in der Regel das Gewicht nicht auf Dauer reduzieren.

So nehmen Sie gesund ab:

- Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und hören Sie auf Ihren Körper. Häufig wird aus Eile oder Langeweile mehr gegessen als der Körper braucht.
- Gönnen Sie sich ab und zu etwas Besonderes. Ein reiner Verzicht löst nur Heißhungeranfälle aus.
- Planen Sie ausreichend Bewegung oder Sport in Ihre Woche ein: ganz gleich, ob Spaziergang oder Dauerlauf – Hauptsache, es macht Ihnen Spaß.



Leichtere Lebensmittel

Schauen Sie sich die folgende Tabelle an. Dann bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie leicht Sie mit ähnlichen Lebensmitteln Kalorien sparen können.

Lebensmittelvergleich (kcal pro 100 g)			
Putenbrustaufschnitt	107 kcal	Salami	368 kcal
Apfel	52 kcal	Müsliriegel mit Schokolade	444 kcal
Salzstangen	389 kcal	Chips	533 kcal
Schwarzbrot	169 kcal	Weißbrot	260 kcal
Schweineschnitzel	107 kcal	Schweinehackfleisch	250 kcal
Apfelschorle (1:3)	12 kcal	Apfelsaft	47 kcal
fettarme Milch (1,5%)	47 kcal	Vollmilch (3,5%)	64 kcal

Sport – starker Partner bei der Gewichtsreduktion

Sport hilft beim Abnehmen:

1. Durch Sport verbrennt der Körper Energie.
2. Zusätzlich baut sich durch Sport Muskelmasse auf; das erhöht den allgemeinen Energiebedarf, und der Körper verbraucht mehr Kalorien.
3. Sport tut gut, erhöht die Fitness und unterstützt den Abbau von Stress.

Besonders empfehlenswert für Menschen mit Übergewicht sind Ausdauersportarten wie Walken, Fahrradfahren und Schwimmen.

