



Fast Food – Slow Food

Natalie Zumbrunn-Loosli
Dipl. Ernährungsberaterin FH

Njami-njami - 😊



Was mögen Sie?



Was essen Sie?



Risiko



- Zu viel Energie → Kilokalorien
- Zu viel Fett
- Zu viele schnelle Kohlenhydrate
- Schnelles Essen
- Konsistenz
- Wenig Nahrungsfasern
- Wenig Vitamine und Mineralstoffe

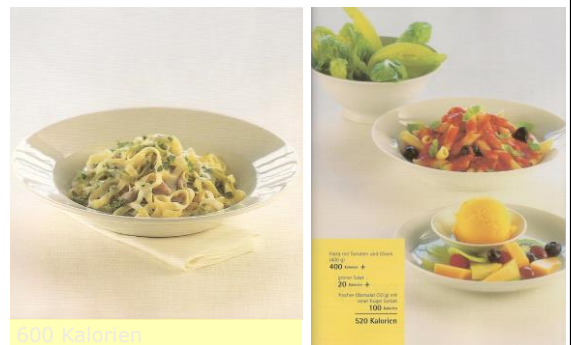
→ Gewicht steigt



Die Menge macht's



500 kcal – so oder so





Risiko

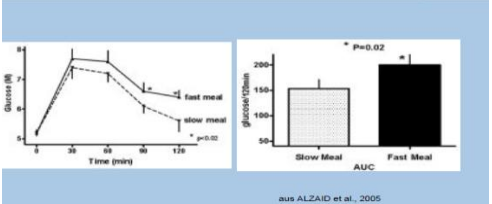
- Zu viel Energie → Kilokalorien
- Zu viel Fett
- Zu viele schnelle Kohlenhydrate
- **Schnelles Essen**
- Konsistenz

- Wenig Nahrungsfasern
- Wenig Vitamine und Miner:

→ **Gewicht steigt**



Rasches Essen fördert Hyperglykämie



aus ALZAID et al., 2005

www.nataliezumbrunn.ch

10



Risiko

- Zu viel Energie → Kilokalorien
- Zu viel Fett
- Zu viele schnelle Kohlenhydrate
- Schnelles Essen
- **Konsistenz**

- Wenig Nahrungsfasern
- Wenig Vitamine und Mineralstoffe

→ **Gewicht steigt**





300 Kalorien sind in:

- 1 Gipfeli
- 1 Magnum
- 1 Linzertörtchen
- 12 Prussiens
- 2 Riegel Twix
- 50 Gramm Paprikachips



12

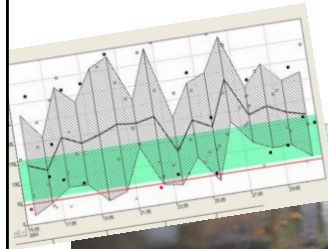
Was beeinflusst postprandialen Blutzucker



innocent
little tasty drinks



Blutzucker-Schwankungen



Ursache - Schlafmangel



- Zahlreiche Studien bestätigen: Schlafmangel erhöht das Risiko für Adipositas



Adipositas 2/2014, S. 111

Metabolische Folgen Schlafmangel



- Eine kurze Schlafdauer (5h) ist unabhängig vom BMI mit erniedrigte **Leptinwerten** und erhöhten **Ghrelinwerten** assoziiert

Leptin: Hemmt Appetit
Ghrelin: Fördert Appetit

APPETIT ↑

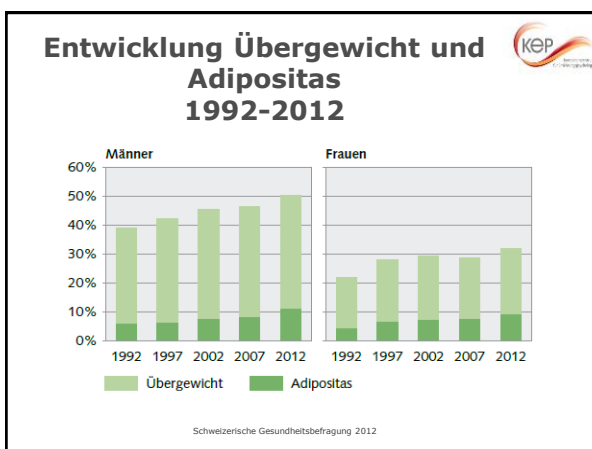
Adipositas 2/2014, S. 111



Risiko

- Zu viel Energie → Kilokalorien
- Zu viel Fett
- Zu viele schnelle Kohlenhydrate
- Schnelles Essen
- Konsistenz
- Wenig Nahrungsfasern
- Wenig Vitamine und Mineralstoffe

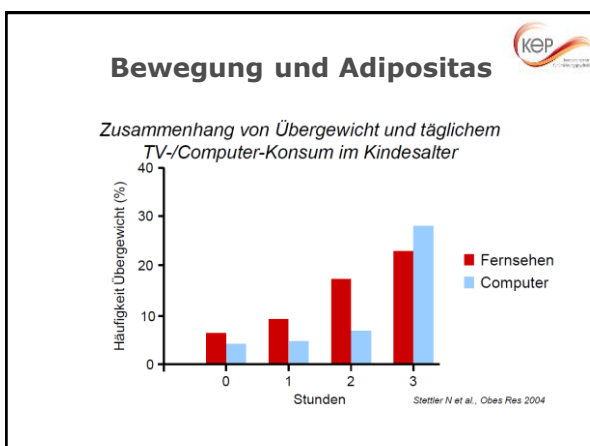
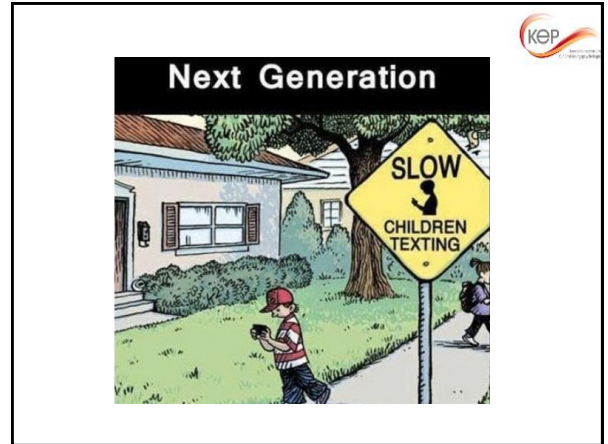
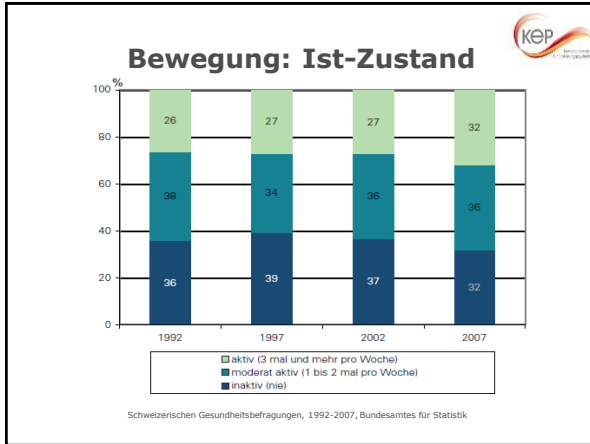
→ **Gewicht steigt**



Ursache: Lebensstil

- **Alltagsaktivität mit Adipositas** ↓
- **Sitzende berufliche Tätigkeit**
- Grosses Angebot an Lebensmittel mit grosser Energiedichte und kleiner Nährstoffdichte
- **Ausser-Haus-Verzehr** ↑
- **Portionsgrössen** ↑

Proper et al., Sitting time and socio-economic differences in overweight and obesity, 2007
 Drewnowski A., Food choices and diet costs: an economic analysis; symposium: modifying the food environment: energy density, food costs, and portion size, 2005
 Ziemann M., Internationalisierung der Ernährungsgewohnheiten in ausgewählten europäischen Ländern, 1999
 Nielsen et al., Patterns and trends in food portion sizes, 2003



Sie haben die Wahl

5 Min. Treppen steigen

100 kcal = 1 Schoggiriegel

1 Std. Lift fahren

Jeder Schritt zählt



- Empfehlung WHO: 10'000 Schritte/Tag
- Zusätzlicher Energieverbrauch: 2000-3500 kcal/Woche

Wie viele Schritte gehe ich am Tag?

→ Pedometer (Gerät oder APP)



www.ein-bewegtes-leben.de

Sie haben die Wahl



30 Min.
Ausdauertraining

400 kcal = 1 Liter
Cola

4 ½ Stunden
gamen

Ursache: Lebensstil



- Alltagsaktivität mit Adipositas ↓
- Sitzende berufliche Tätigkeit
- **Grosses Angebot an Lebensmitteln mit grosser Energiedichte und kleiner Nährstoffdichte**
- Ausser-Haus-Verzehr ↑
- Portionsgrössen ↑



Proper et al., Sitting time and socio-economic differences in overweight and obesity, 2007
Drewnowski A., Food choices and diet costs: an economic analysis; symposium modifying the food environment: energy density, food costs, and portion size, 2005
Zieman M., Internationalisierung der Ernährungsgewohnheiten in ausgewählten europäischen Ländern, 1999
Nielsen et al., Patterns and trends in food portion sizes, 2003

Ständige Verfügbarkeit von Nahrung II



- Energiezufuhr seit 1961 um 150% gestiegen
- Energiezufuhr 2003: 2800 Kilokalorien/Tag
- Energiezufuhr 2012: 2900 Kilokalorien/Tag bzw. 2600 Kilokalorien/Tag (Berücksichtigung von Verlusten)
- Steigendes Pro-Kopf-Einkommen führt zu steigendem Pro-Kopf-Konsum
- Konsum von tierischen Produkten seit 1961 um 40% gestiegen
- Prognose 2050: Fleischnachfrage soll um 70% wachsen (200 Millionen Tonnen)

Luxus consumption: Wasting food resources through overeating, 2006
Weltweite Ernährungstrends und ihre Bedeutung für die schweizerische Versorgungssicherheit, 2010
6. Schweizerischer Ernährungsbericht, 2012


Konsum-Entwicklung und Prognosen weltweit

	1969/71	1999/01	2050	
Bevölkerung	Millionen	3677	6354	9150
Nahrungsmittelkonsum pro Kopf und Tag	kcal	2411	2789	3130
Nahrungsmittelkonsum weltweit pro Tag	Milliarden kcal	8 865	17 044	28 639
Verbrauch pro Kopf und Jahr	kg			
Getreide (menschliche Nahrung ³)		148.7	165.4	162
Getreide total		302.8	308.7	339
Fleisch		26.1	37.4	52
Milch (ohne Butter)		75.3	78.3	100

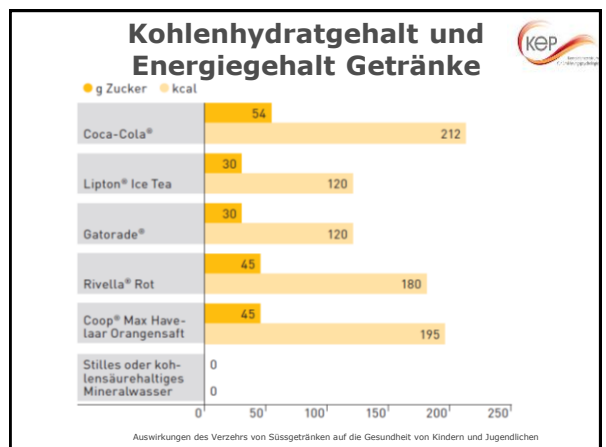
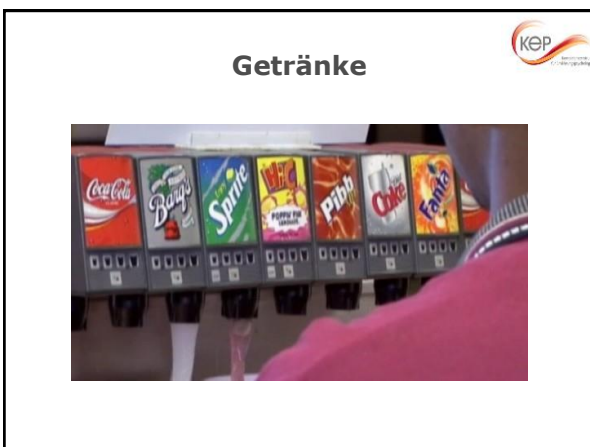
Weltweite Ernährungstrends und ihre Bedeutung für die schweizerische Versorgungssicherheit, 2010

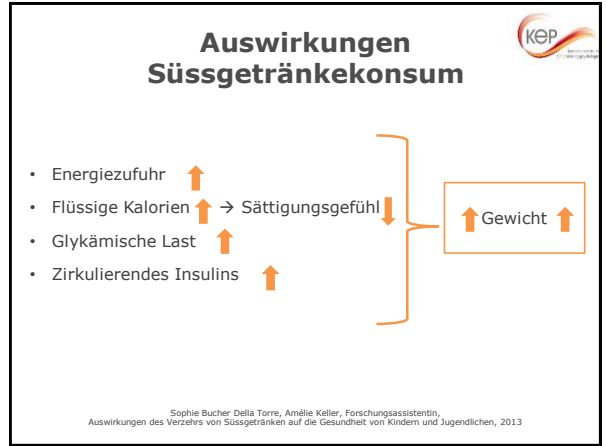
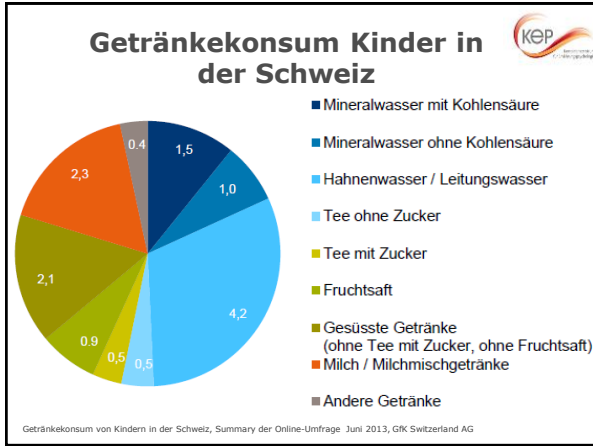
Ursache: Lebensstil

- Alltagsaktivität mit Adipositas ↓
- Sitzende berufliche Tätigkeit
- Grosses Angebot an Lebensmittel mit grosser Energiedichte und kleiner Nährstoffdichte
- **Ausser-Haus-Verzehr** ↑
- Portionsgrössen ↑



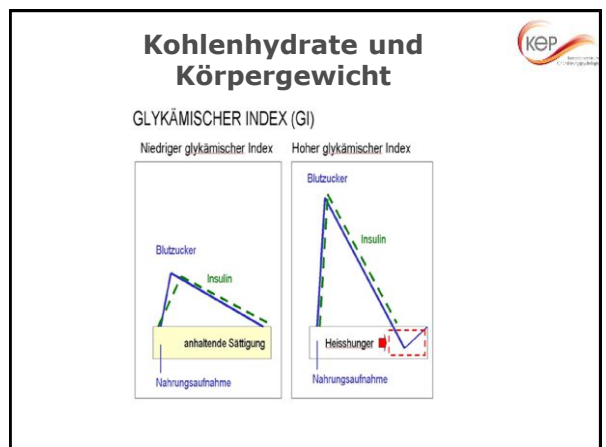
Proper et al., Sitting time and socio-economic differences in overweight and obesity, 2007
 Drewnowski A., Food choices and diet costs: an economic analysis, symposium modifying the food environment: energy density, food costs, and portion size, 2005
 Ziemann M., Internationalisierung der Ernährungsgewohnheiten in ausgewählten europäischen Ländern, 1999
 Nielsen et al., Patterns and trends in food portion sizes, 2003

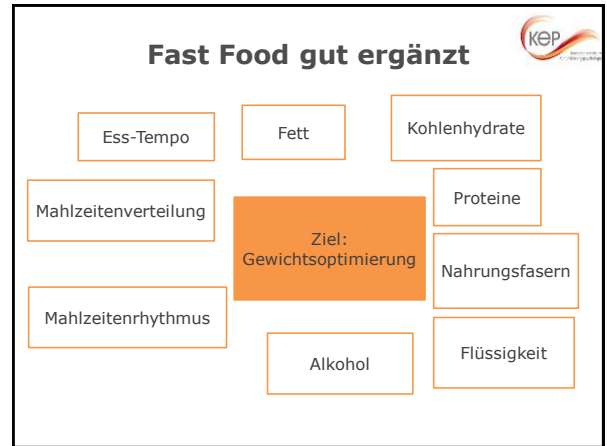
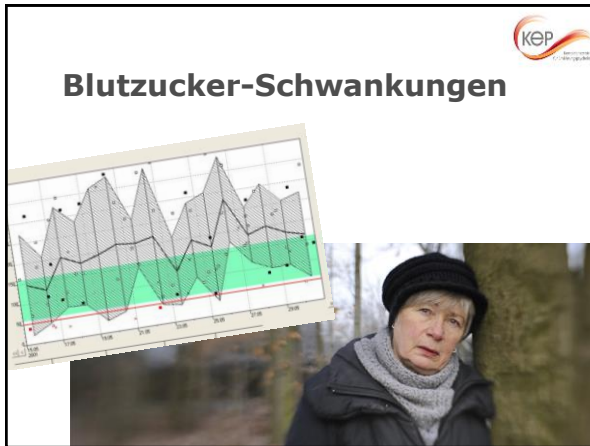




Chai Latte

Chi Latte Grande
255 kcal
45 g Kohlenhydrate =
17 ½ Würfelzucker





Stellenwert der Makronährstoffe

The illustration shows three stylized figures on a podium. The figure in the center is red and stands on the highest podium (rank 1). The figures on the left and right are green and stand on lower podiums (rank 2 and rank 3 respectively).

Low Carb

1. Fett
2. Protein
3. Kohlenhydrate

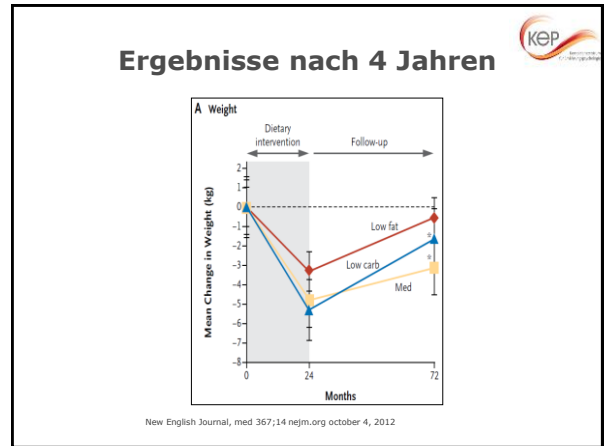
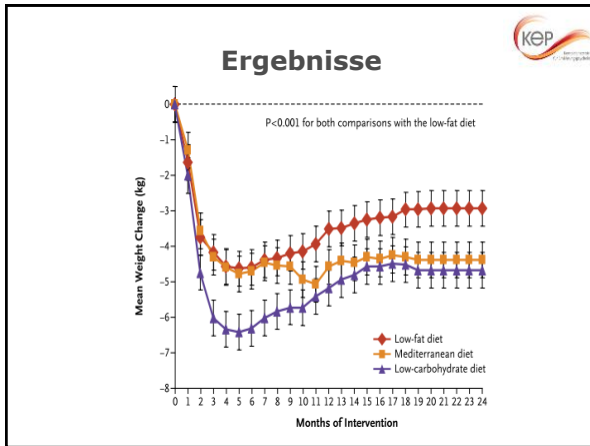
Low Fat

1. Kohlenhydrate
2. Protein
3. Fett

Weight loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean or Low-Fat Diet

- Randomisierte Kontrollierte Studie, Dauer 4 Jahre
- 322 Studienteilnehmende (Durchschnitt: Alter 52/ BMI 31)
- 36 Studienteilnehmende sind an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt
- 3 Interventionsgruppen:
 - **Low-Fat:** begrenzte Kalorienzufuhr, 30% der Energie aus Fett
 - **Low-Carb:** keine Kalorienrestriktion, 2 Monate 20g Kohlenhydrate /Tag, anschliessend 120g
 - **Mediterrane Diät:** begrenzte Kalorienzufuhr, 35% der Energie aus Fett

New England Journal med 367;14 nejm.org october 4, 2012



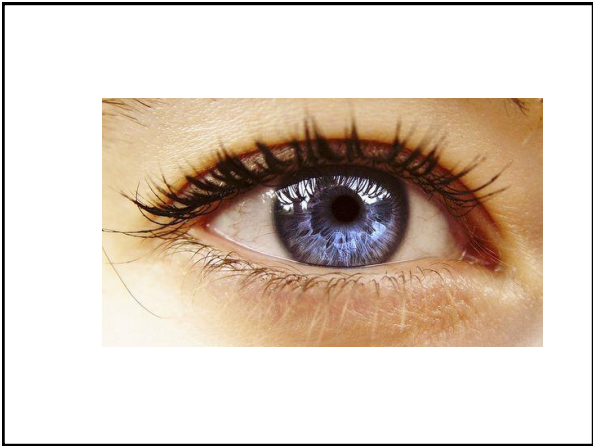
Fazit

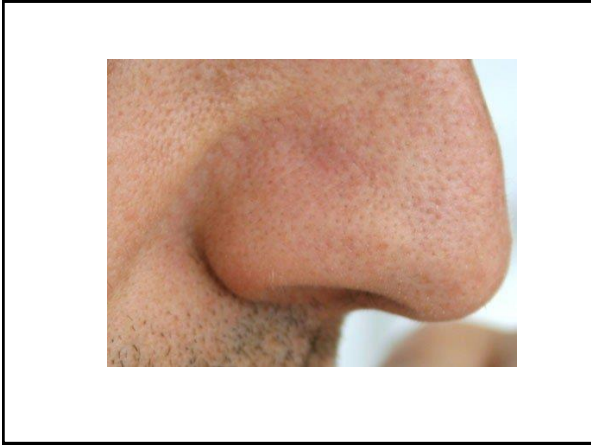
- Gewichtsverlust ist von der **Dauer der Intervention** und nicht von Reduktion der spezifischen Makronährstoffe abhängig
- Makronährstoffzusammensetzung soll nach **Vorlieben** der Patienten gewählt werden
- Entscheidend ist die **Energie-Quantität** und nicht die Energiequalität (sprich Kohlenhydrate oder Fett)

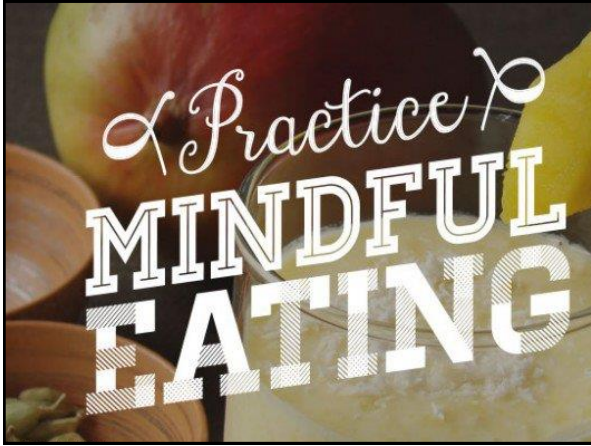
Adipositas 4/2014, S. 2013

Slow Food

Slow Food®







Was macht Achtsamkeit aus?

- Offen + „gwundrig“ bleiben.
- **Im Hier & Jetzt sein.**
- Nicht werten, nicht beurteilen.
- Ruhe bewahren, grosszügig mit sich sein.



www.kep-zh.ch

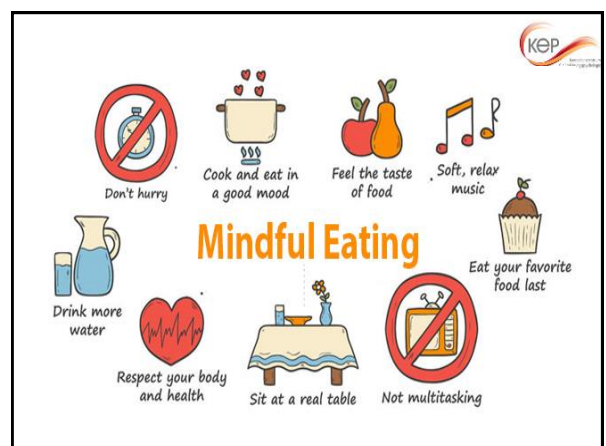
54

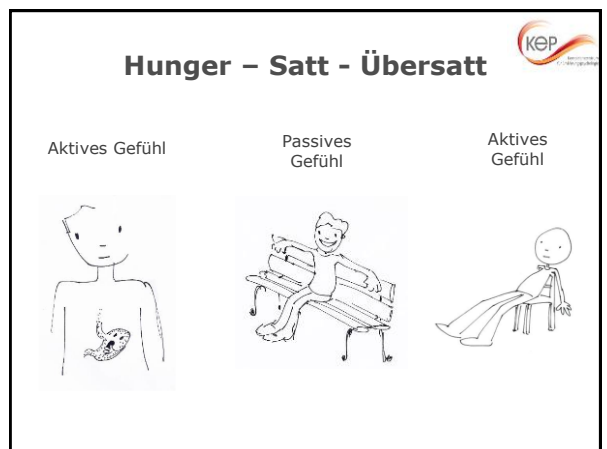
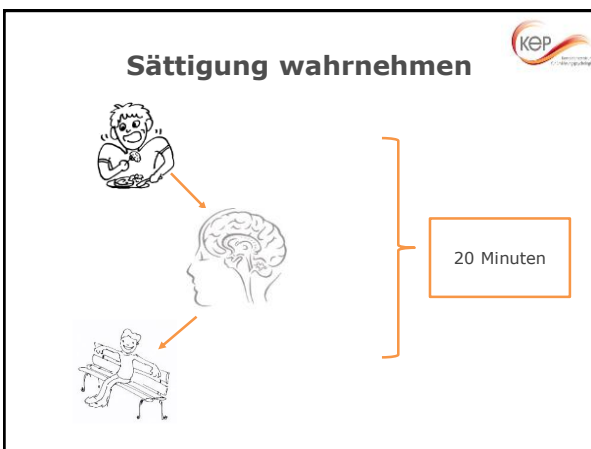
Ziele der Achtsamkeit

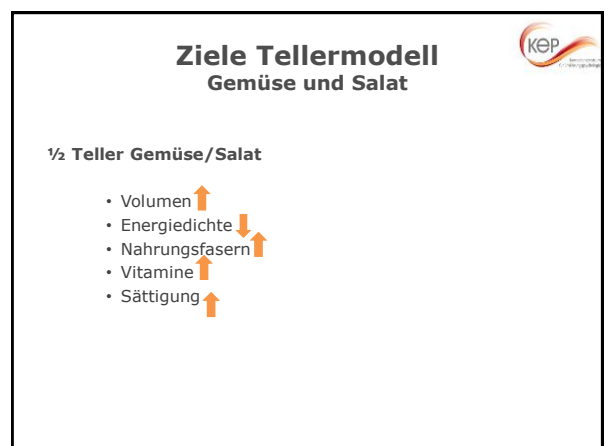
- Selbstbestimmung fördern.
- Bewusst machen, was ich will + was ich nicht will
→ Was tut mir **JETZT** gut?
- Bewusst auswählen.

www.kep-zh.ch

55







Wirkung Nahrungsfasern



- Verzögerung Magenentleerung
- Verlangsamte Resorption Glukose → abgeflachte Insulinkurve
- Verbesserung des Cholesterinspiegels
- Senkung Triglyceridspiegel
- Senkung Energiedichte

Blesalski H.K., Ernährungsmedizin, 2010

Mindful Eating

- Don't hurry
- Cook and eat in a good mood
- Feel the taste of food
- Soft, relax music
- Drink more water
- Respect your body and health
- Sit at a real table
- Not multitasking
- Eat your favorite food last

Flüssigkeit



Flüssigkeitsempfehlungen




- 1.5-2.0 Liter pro Tag (bei sportlicher Aktivität erhöhen) oder 45 ml pro kg/Körpergewicht

Getränkewahl

- Leitungswasser oder Mineralwasser
- Light Getränke
- Ungesüsste Früchte- und Kräutertee
- Fettfreie Bouillon
- Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee) können zur Flüssigkeitszufuhr gezählt werden

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Flüssigkeitsbedarf und Getränke, 2011
Bundesamt für Gesundheit BAG, 2011


Wasser «Das Elixier des Lebens»



- Der menschliche Körper besteht zu rund 60 % aus Wasser


Aufgabe

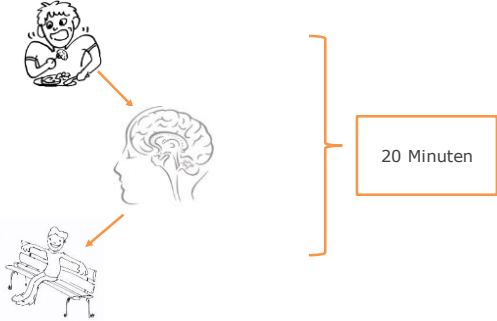
- Lösungsmittel
- Transportmedium
- Ausscheidung von Abbaubestandteilen
- Regulation Körpertemperatur
- Beteiligt an zahlreichen biochemischen Vorgängen
- Feuchtigkeitsspende für Haut und Gewebe
- Unterstützung Verdauung




Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
Flüssigkeitsbedarf und Getränke, 2011


Sättigung wahrnehmen






20 Minuten







Don't hurry



Cook and eat in
a good mood




Feel the taste
of food




Soft, relax
music


Mindful Eating




Drink more
water




Respect your body
and health



Sit at a real table



Not multitasking




Eat your favorite
food last

Bildschirm aus beim Essen





Essumgebung




- Tisch schön decken
- Farbige Servietten
- Je nach Wetter draussen essen, grillieren oder Picknicken
- «Handy» als Dessert oder für nach dem Café aufsparen - ☺
- Gemeinsam am Tisch sitzen
- ...


→ Was verhilft **IHNEN** zu mehr Genuss?





Mindful Eating




Don't hurry



Cook and eat in a good mood



Feel the taste of food



Soft, relax music




Drink more water



Respect your body and health




Sit at a real table









Not multitasking



Eat your favorite food last



Bewusstsein fördern Essgründe

physiologische (körperliche)	psychologische (emotionale)
<p>1. Hunger </p>	<p>4. Stress / Ärger / Angst </p>
<p>2. Gewohnheit </p>	<p>5. Langeweile / Müdigkeit / Trauer </p>
<p>3. Sinnes-Verführung (VAKOG) </p>	<p>6. Belohnung / Defizit </p>

Soziales Kompetenztraining



- Selbstmanagement stärken
- Schwierige Situation ansprechen, reflektieren und Alternativen suchen und einüben

Situation	Bisheriges Verhalten	Neues Verhalten
Stress	Essen	Entspannungsbad
Einsamkeit	Essen	?

Adipositas 4/2014, S. 208
Köllner, Broda; Praktische Verhaltensmedizin, 2005 Georg Thieme Verlag KG



*What is it
that we are truly
hungering for?*

Du hast die Wahl...



... denn Slow Food heisst Genuss pur!





**Besten Dank für
Ihre Aufmerksamkeit!**

www.kep-zh.ch

