

Vitalität durch ausgewogenen Lebensstil!



Dipl. oec. troph. Heike Lemberger, DSSV-Fitnesslehrerin, MTA  
Institut für Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg  
active&food CONSULTING

---

---

---

---

---

---

---

---

Gesundes Essen garantiert:

•Arbeits-  
leisten



•Fitness-  
fit sein



•Food-  
genießen




---

---

---

---

---

---

---

---

Nährstoffe und deren Funktionen:

KH



1 g

4 kcal

Energiegewinnung:  
kurz, lang und schnell

Fett



1 g

9 kcal

Für das Herz und  
für den Genuss

Eiweiß



1 g

4 kcal

Immunsystem,  
Regeneration,  
Muskelaufbau

Alkohol



1 g

7 kcal

Genuss

---

---

---

---

---

---

---

---

## Nährstoffe und Lebensmittel

<b>KH</b>		1 g → 4 kcal	<b>Zucker, Chips, Tucs, Schokolade, Kekse, Kuchen</b> <b>Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Mais, Müsli, Obst</b>
<b>Fett</b>		1 g → 9 kcal	<b>Öl, Nüsse, Kerne, Eier, Schmalz, Aufschnitt, Käse, Avocado, Kokos</b> <b>Schleckereien, z.B. Chips, Tucs, Schokolade, Kekse, Kuchen</b>
<b>Eiweiß</b>		1 g → 4 kcal	<b>Eier, Fleisch, Fisch, Meerestiere, Milch- und Milchprodukte, Hülsenfrüchte</b>
<b>Alkohol</b>		1 g → 7 kcal	<b>Bier, Schnaps, Wein, Cocktails</b>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gesund und leistungsstark essen! Die LOGI-Methode




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Die LOGI-Methode

- Hohe und gute Sättigung bei geringer Kalorienzufuhr und optimaler Nährstoffversorgung.
- Steigerung von Genuss und Lebensqualität durch Spaß am Essen!
- Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen!
- Hohe Leistungsfähigkeit!




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Essen und Leistungsfähigkeit

✓ 5 am Tag: Gemüse, Salat, Pilze und Obst!



- ✓ Eiweiß, das Einzigartige!
- ✓ Fettqualität, statt Fettquantität!
- ✓ KH, nur die „Vollwertigen“ zählen!
- ✓ Flüssigkeit, ohne Wasser läuft nichts!
- ✓ Praktische Beispiele

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 am Tag: Gemüse und Obst!

- ✓ hilft am effektivsten Ihren Blutdruck zu senken!
- ✓ beeinflussen günstig Ihren Cholesterinspiegel!
- ✓ schützen Ihre Knochen vor Osteoporose!
- ✓ stärkt Ihr Immunsystem!
- ✓ schützen Sie vor einige Krebsarten!
- ✓ beugt Kopfschmerzen und Krämpfe vor!

➤ **Leistungssteigerung!**



---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 am Tag: Gemüse und Obst!

### Die „5 am Tag“-Empfehlung

- Jeden Tag 5 Portionen bzw. ca. 625 g Gemüse und Obst
- Faustregel: 5 Portionen = 5 Hände (= 5 x 125 g)
- Beispiel: 1 Apfel = 125 g
- zerkleinertes Obst und Gemüse „Jäufers“ - auf der Hand einen kleinen Haufen bilden
- 1 Portion pro Tag kann durch 1 Glas Obst- oder Gemüsesaft ersetzt werden



---

---

---

---

---

---

---

---

## Essen und Leistungsfähigkeit

✓ 5 am Tag: Gemüse und Obst!

✓ Eiweiß, das Einzigartige!

✓ Fettqualität, statt Fettquantität!

✓ KH, nur die „Vollwertigen“ zählen!

✓ Flüssigkeit, ohne Wasser läuft nichts!

✓ Praktische Beispiele



---

---

---

---

---

---

---

---

## Ohne Eiweiß „läuft“ nichts!



✓ macht satt!

✓ kurbelt Ihren  
Stoffwechsel an!



✓ erhält Ihre Muskelmasse!

✓ schützt Ihr Herz!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Eiweiß, das Einzigartige!

### Eiweißreiche Lebensmittel:

✓ Eier

✓ Fleisch, Geflügel

✓ Fisch

✓ Meerestiere

✓ Milchprodukte

✓ Hülsenfrüchte, z.B. Soja, Linsen, Erbsen



---

---

---

---

---

---

---

---

## Essen und Leistungsfähigkeit



- ✓ 5 am Tag: Gemüse und Obst!
- ✓ Eiweiß, das Einzigartige!
- ✓ **Fettqualität, statt Fettquantität!**
- ✓ KH, nur die „Vollwertigen“ zählen!
- ✓ Flüssigkeit, ohne Wasser läuft nichts!
- ✓ Praktische Beispiele

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fettqualität, statt Fettquantität!

### Gesundes Fett für Ihr Gehirn, für Ihr Herz und für Ihre Nerven!

- ✓ Fisch
- ✓ Eier und Fleisch aus artgerechter Haltung
- ✓ Öle, z.B. Oliven-, Raps-, Walnuss- und Leinöl
- ✓ Nüsse
- ✓ Avocado
- ✓ Oliven



---

---

---

---

---

---

---

---

## Augen auf bei versteckten Fette!



1 Stück  
ca. 12 g Fett

Alternative: Brötchen, Müslistange



150 g  
ca. 15 g Fett

Alternative: Kartoffelecken, Gnocchis



½ Tüte  
ca. 20 g Fett

Alternative: Popcorn, Salzstangen



1 Riegel  
ca. 10-15 g Fett

Alternative: Zartbitterschokolade

---

---

---

---

---

---

---

---

## Essen und Leistungsfähigkeit



- ✓ 5 am Tag: Gemüse und Obst!
- ✓ Eiweiß, das Einzigtartige!
- ✓ Fettqualität, statt Fettquantität!
- ✓ KH, nur die „Vollwertigen“ zählen!
- ✓ Flüssigkeit, ohne Wasser läuft nichts!
- ✓ Praktische Beispiele

---

---

---

---

---

---

---

---

## „Alte“ Empfehlung

Am Tag:  
5 Scheiben Brot,  
2 Brötchen und  
1 Portion Reis oder Nudeln  
oder Kartoffeln!



Bisherigen Empfehlungen: Essen Sie viele KH!

---

---

---

---

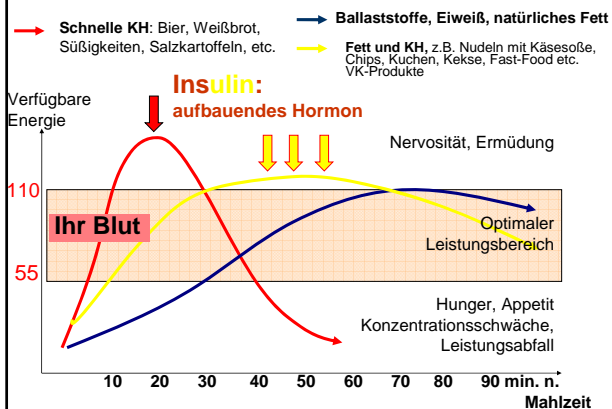
---

---

---

---

## Ihr Blutzuckerspiegel und Ihre Leistung!




---

---

---

---

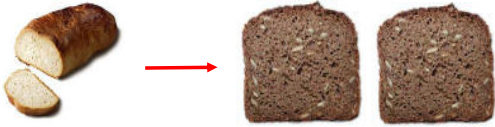
---

---

---

---

## Vollkornprodukte - die Lösung?



**Energie:**  
Schnell, kurzweilig, appetitanregend!  
Leistungseinschränkung!

1 Scheibe mit 20 g KH  
2 Scheiben mit 40 g KH

**Energie:**  
Langsam und längerfristig, sättigend!  
Leistungsstabilisierung!

1 Scheibe mit 20 g KH  
2 Scheiben mit 40 g KH

Zucker

---

---

---

---

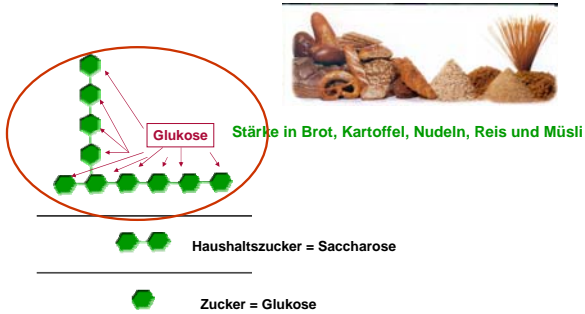
---

---

---

---

## Jedes Kohlenhydrat ist Zucker!



Aus jedem KH wird Zucker egal aus welchem LM die KH kommen!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Welche LM enthalten viele KH und somit Zucker für den Muskel?



100 g Nudeln = 25 Würfel Zucker



100 g Kartoffeln = 5 Würfel Zucker



1 Scheibe Weißbrot = 7 Würfel Zucker



100 g Reis = 26 Würfel Zucker

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vollwertige Kohlenhydrate



Falls Sie Appetit auf Brot, Reis, Kartoffeln und Nudeln, Müsli, Mais oder Hirse haben, dann beachten Sie hier die Menge!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Essen und Leistungsfähigkeit

- ✓ 5 am Tag: Gemüse und Obst!
- ✓ Eiweiß, das Einzigartige!
- ✓ Fettqualität, statt Fettquantität!
- ✓ KH, nur die „Vollwertigen“ zählen!
- ✓ Flüssigkeit, ohne Wasser läuft nichts!
- ✓ Praktische Beispiele



---

---

---

---

---

---

---

---

## Flüssigkeit, ohne Wasser läuft nichts!

- ✓ Getränke:
- ✓ 1,5-2,0 Liter am Tag

Trinken Sie  
bevor der Durst kommt!



---

---

---

---

---

---

---

---

## Meiden Sie Kalorien über Getränke!

1 Glas á 200 ml Cola

120 kcal

1 Glas á 200 ml Saft

110 kcal

1 Glas á 200 ml Saftschorle 1 :1

ca. 50 kcal

1000 ml Saftschorle 1 : 1

250 kcal



- ✓ das ist 10-15 % des Tagesenergiebedarfs und
- ✓ diese Kalorien machen nicht satt!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fragen?



---

---

---

---

---

---

---

---

## Schlappmacher



o  
d  
e  
r



Brot mit süßem Aufstrich =

**Kurze Sättigung und wenig Nährstoffe,  
die Ihren Stoffwechsel ankurbeln!**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fitmacher



1 Scheibe Vollkornbrot, 2-3 Scheiben fettarmer Aufschnitt und Gemüse  
=  
VK-KH, Eiweiß und Pflanzenstoffe, d.h.

**Hohe Sättigung in Kombination mit Leistungsnährstoffen!**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fitmacher



Brot schmeckt richtig gut mit  
✓Avocado, Pesto, Fisch und Ei

**Gesundes Fett, viele Nährstoffe,  
die den Stoffwechsel ankurbeln!**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fitmacher



Milchprodukt und  
ballaststoffreiches Obst

**Längere Sättigung  
und viele  
Leistungsnährstoffe!**

Buch: Glücklich und Schlank, Die LOGI-Methode;  
Herr Dr. Nicolai Worm

---

---

---

---

---

---

---

---



### Fitmacher

Gemischter Salat mit Nüssen und Fleisch

Längere Sättigung und viele Leistungsnährstoffe!

---

---

---

---

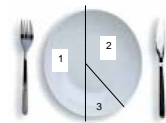
---

---

---

---

### Fitmacher: Ein LOGI-Teller



- 1 = Pflanzenstoffe
- 2 = Eiweiß
- 3 = KH-Beilage

„ab“ 250 g Gemüse =  
 150-250 g Fleisch =  
 wenig Beilage max. 100 g =

ca. 50 % des Tellers  
 ca. 30-40 % des Tellers  
 ca. 10-20 % des Tellers

---

---

---

---

---

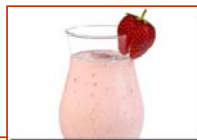
---

---

---

### Essen nach LOGI – ein Beispieltag

Frühstück:



---

---

---

---

---

---

---

---

## Essen nach LOGI

### Warme Gerichte:



---

---

---

---

---

---

---

---

## Essen nach LOGI

### Abendessen:



---

---

---

---

---

---

---

---

## Zwischenmahlzeiten - Brainfood

- ✓ Joghurt, Quark, Buttermilch - natur
- ✓ Kokosflocken, Nüsse oder Kerne
- ✓ Eier (gekocht)
- ✓ „scharfer“ Hüttenkäse
- ✓ 1 Stück Käse oder Salami
- ✓ 1 Stück frisches Obst
- ✓ Möhren, Kohlrabi, Paprika...



---

---

---

---

---

---

---

---

### Was kann man mitnehmen?

- 1 Scheibe Vollkornbrot/Roggenbrot mit (Verhältnis 1/3 Brot zu 2/3 Belag) oder auch ganz ohne Brot
  - Thunfisch im eigenen Saft, Hering in Tomatensauce, Ölsardinen in Dosen
  - Räucherlachs mit Meerrettich
  - Krabbensalat mit Gemüse
  - Forellenfilet mit Salatgurke und Tomate
  - Fleisch-, Käsesalat mit Essig-/Olmarinade
  - Weißwurst (ohne Brezel), aber dafür mit Senf, Wiener Würstchen, Landjäger
  - Gebratene Hähnchenschenkel
  - Frikadelle
  - Kalter Braten, Schnitzel, Hähnchenbrustfilet
  - Gemüse (Paprika, Gurken, Karotten, Kohlrabi ...) mit Frischkäse, Kräuterquark, Tsatsiki, Hüttenkäse
  - hart gekochte Eier
  - In Schinken oder Salami eingewickelten Camembert
  - Mixed Pickles, Essiggurken, Paprika
  - Quark oder Joghurt (natur) mit frischem Obst
  - Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikum, Olivenöl und Balsamicoessig
  - Griechischer Salat
  - Hülsenfrüchtesalat
  - Salat mit Thunfisch/Hähnchenbruststreifen
  - Milch/Buttermilch/Kefir/Dickmilch – natur oder mit Früchten gemixt
  - Nüsse
- Paprikabrot: ½ Paprika, Frischkäse und rohen Schinken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### LOGI-Brot: 3 g Carbs



- 150 g Magerquark, 3 Eier
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 2 EL Weizenkleie, 1 EL Mehl
- ½ Päckchen Backpulver, etwas Salz
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- etwas Butter zum Einfetten

Zubereitung:  
 Backofen für 15 Minuten auf 150 Grad erwärmen.  
 Die Brotform mit Butter einfetten.  
 Alle Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne  
 miteinander verrühren und in eine Brotform  
 gießen.  
 Nun die Sonnenblumenkerne auf das Brot geben  
 und im vorgeheizten Backofen für 40 Minuten bei  
 150 Grad backen. Anschließend abkühlen lassen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pizza  
 = 90 g Carbs

Farinata: 46 g carbs



Aus Kicher-  
 erbsenmehl

Auberginenpizza: 7 g carbs




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pasta**  
= ca.75 g Carbs

Pastinakenpasta: 9 g carbs

Möhrenpasta: 15 g carbs

---

---

---

---

---

---

---

---

Salzstangen,  
Chips  
= 22 g Carbs

Parmesanbräcker: < 1 g Carbs

**Weitere leckere Alternativen:**

- Nüsse
- Kerne
- Kokoschips

---

---

---

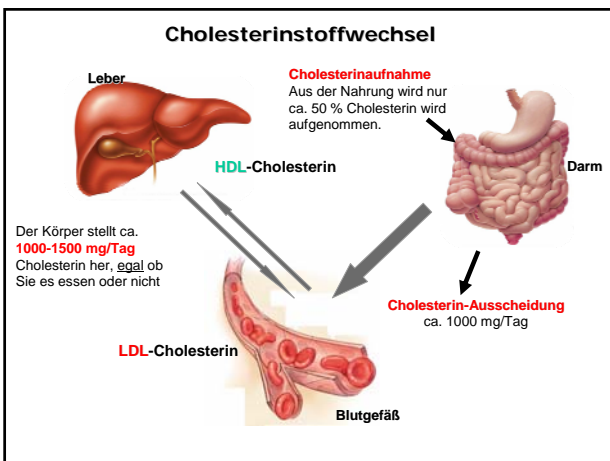
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

## Cholesterin – das „gute“ und das „böse“



•HDL = Gutes Cholesterin, schützt vor Herzinfarkt



•LDL/VLDL = Böses Cholesterin, fördert Herzinfarkt

Das Risiko steigt bei folgendem Verhältnis an:

Chol. / HDL **größer** als 4,5 : 1!  
LDL / HDL **größer** als 3,0 : 1!

---

---

---

---

---

---

---

---

### Auf das Verhältnis der einzelnen Cholesterinfraktionen kommt es an!

Das Risiko zu erkranken steigt bei folgendem Verhältnis an:

Chol. / HDL größer als 4,5 : 1!  
LDL / HDL größer als 3,0 : 1!

Beispiel:

Cholesterin: 200 mg - normal  
HDL: 40 mg - zu niedrig  
Chol. / HDL 5,0 : 1, **ungesund**,  
trotz normalen Cholesterinwert!

Weiteres Beispiel:

Cholesterin: 240 mg – zu hoch  
HDL: 80 mg - normal  
Chol. / HDL 3,0 : 1, **gesund!**  
trotz erhöhtem Cholesterinwert!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fragen?



---

---

---

---

---

---

---

---

**Vielen Dank  
fürs Zuhören!**



[www.active-and-food.de](http://www.active-and-food.de)

---

---

---

---

---

---

---

---