



Dr. Wolfram Schaecke,
Leiter

Das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) bündelt das Wissen rund um Ernährung in Bayern. KErn konzipiert Fachveranstaltungen und unterstützt die bayerische Ernährungswirtschaft. Für verschiedene Zielgruppen werden Informationsmaterialien und Modellprojekte entwickelt. KErn gehört zum Ressort des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.



Prof. Dr. med.
Martin Halle, Direktor

Das **Zentrum für Prävention, Ernährung und Sportmedizin** am Klinikum rechts der Isar und am Olympiapark in München ist das größte Zentrum für Sportmedizin und Prävention in Deutschland. Sein Ziel ist es, die Patienten optimal medizinisch zu beraten inklusive einer persönlichen Empfehlung zu Ernährung, Bewegung und Training.



Prof. Dr. med. Volker Schusdziarra (1950-2014) war maßgeblich an der Entwicklung des Projektes »Energie (er)fahren« beteiligt. Er leitete am Klinikum rechts der Isar die Ambulanz für Adipositas und klinische Ernährungsmedizin.

Bei Fragen rund um Ernährung und Bewegung wenden Sie sich an folgende Kontakte:

KONTAKTE

Sprechstunden und Beratungen werden in der Ambulanz des Klinischen Präventionszentrums am Klinikum rechts der Isar angeboten:

- Innere Medizin, Sportmedizin, Sportkardiologie (Prof. Dr. med. Halle, Dr. med. Boscheri)
- Spezialsprechstunde »Sport, Ernährung und Krebs« (Dr. med. Boscheri und Ernährungsberaterin Margit Hausmann)

ANMELDUNG

Telefon: 089/4140-6774, Fax: 089/4140-6772

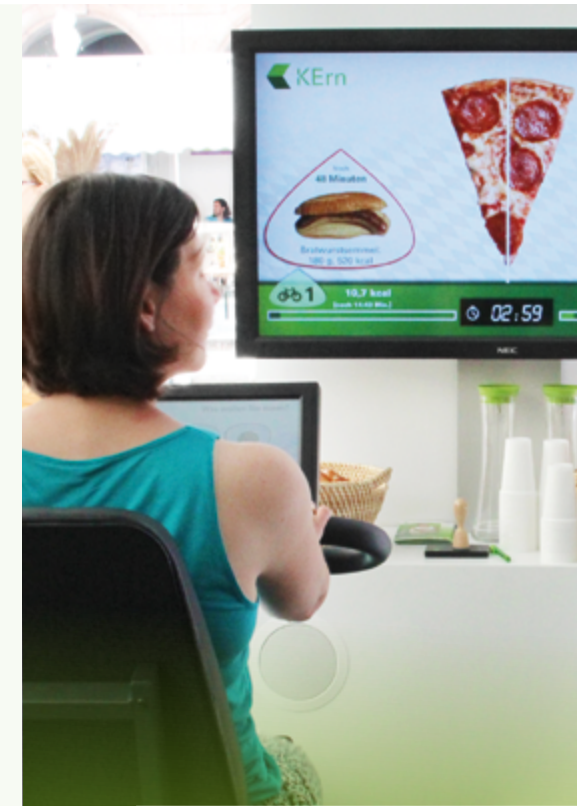
IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Kompetenzentrum für Ernährung – KErn an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft

Am Gereuth 4, 85354 Freising
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach
E-Mail: poststelle@kern.bayern.de
www.kern.bayern.de

Das Kompetenzzentrum für Ernährung – KErn ist eine Einrichtung im Geschäftsbereich des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Stand: Oktober 2015
Redaktion: Bereich Wissenschaft
Bildnachweis: Titel: KErn; Portraits: W. Schaecke, M. Halle, V. Schusdziarra; Innen: KErn
Quelle: Schusdziarra, V.; Hausmann, M. (2012): Satt essen und abnehmen. Individuelle Ernährungsumstellung ohne Diät. Neu-Isenburg: UBM Medica.
Druck: Offprint, München



Kooperationsprojekt

Energie (er)fahren mit dem KErn-Fahrrad- Ergometer

Ein Kooperationsprojekt des Kompetenzzentrums für Ernährung (KErn) mit dem Zentrum für Prävention, Ernährung und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar

Das KErn-Fahrrad-Ergometer

Durch Radfahren verbrennen wir Energie. Aber wie viele Kalorien verbrauchen wir tatsächlich und was entspricht dies in Lebensmitteln?

Dies können Sie selbst auf dem interaktiven KErn-Fahrrad-Ergometer erfahren. Trainieren Sie ein virtuelles Lebensmittel (wie z. B. Brezel, Apfel oder Gummibärchen) durch Muskelkraft wieder ab.

Sie werden dabei schnell Folgendes feststellen:

- Lebensmittel weisen unterschiedliche Kaloriengehalte und somit eine unterschiedliche Energiedichte auf.
- Bewegung verbrennt Energie – jedoch nicht in dem Maße, in dem Sie es vielleicht erwartet haben.
- Neben ausreichend Bewegung ist es sinnvoll, auf die Ernährung zu achten, um eine ausgeglichene Energiebilanz zu erhalten.

Wie lange müssen Sie wofür radeln?*

LEBENSMITTEL	ZEIT IN MIN
25 g Brot + 50 g Schinken	15
Semmel (60 g) + 10 g Butter	34
Big Mac (200 g)	60
Cola, Saft, Bier (1,0 l)	60
Schokolade (100 g)	72
Erdnüsse (100 g)	80
Semmel (60 g) + 150 g Bratwurst	83

*Durchschnittswerte zum Ausgleich der Energieaufnahme durch Radfahren mit 15 km/h



Tipps zu Ernährung und Bewegung

- Tauschen Sie Lebensmittel mit hoher Energiedichte zu Gunsten solcher mit niedriger Energiedichte aus. Ersetzen Sie z. B. Salami durch Schinken oder Sahneeis durch Sorbet.
- Säfte, Softdrinks und alkoholische Getränke bewirken kaum eine Sättigung, liefern aber viele Kalorien. Trinken Sie lieber Wasser, Tee oder stark verdünnte Saftschorlen.
- Jede Form der Bewegung kann die allgemeine Fitness verbessern und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Durch körperliche Aktivität steigern Sie zudem Ihren Gesamtenergieumsatz.
- Für eine langfristige Gewichtsregulation achten Sie auf ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.



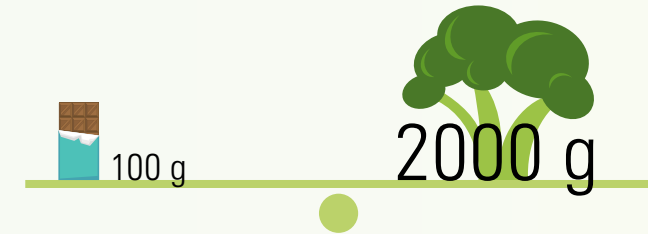
Was ist eigentlich die »Energiedichte«?

ENERGIEDICHTE = KCAL PRO 100 G LEBENSMITTEL

Lebensmittel werden nach ihrer Energiedichte in drei Gruppen eingeteilt:

- niedrige Energiedichte: weniger als 150 kcal/100 g
- mittlere Energiedichte: 150-250 kcal/100 g
- hohe Energiedichte: mehr als 250 kcal/100 g

Als Faustregel gilt: Je mehr Wasser und je weniger Fett und Zucker ein Lebensmittel enthält, desto geringer ist seine Energiedichte. So enthalten 100 g Schokolade genauso viele Kalorien (ca. 500 kcal) wie 2 kg Brokkoli.



Vorsicht bei Getränken! Durch den hohen Wasseranteil weisen Softdrinks und alkoholische Getränke eine vermeintlich geringe Energiedichte auf.

BROTZEIT	kcal/100 g
Schinkenbrot	140 kcal/100 g
Laugenbrezel	230 kcal/100 g
Laugenbrezel mit Butter	370 kcal/100 g

FÜR ZWISCHENDURCH	kcal/100 g
Apfel	50 kcal/100 g
Milcheis	200 kcal/100 g
Schokolade	540 kcal/100g

GETRÄNKE	kcal/100 g
Wasser	0 kcal/100 g
Saftschorle (50:50)	20 kcal/100 g
Softdrinks	40 kcal/100 g