

## FETTSTOFFWECHSEL IM GRIFF ZUSAMMENHANG ZWISCHEN KÖRPERLICHER AKTIVITÄT, ENERGIEVERBRAUCH UND NAHRUNGSMENGE

Körperliche Aktivität	m / w	Energieverbrauch in kcal	Entsprechende Nahrungsmenge hoher Zuckergehalt, Fettgehalt	Entsprechende Nahrungsmenge niedriger Zuckergehalt, Fettgehalt
15 Min. Gassi- oder Spazierengehen	♂ ♀	90 67,5	30g Honig 22g Rosinen	180g Kirschen 75g Banane
15 Min. Staubsaugen	♂ ♀	99 74	240ml Cola 35g Schokoladenseis	450ml Gemüsesaft 100g Kaki
15 Min. langsames Treppensteigen	♂ ♀	120 90	1 Müllriegel mit Schokolade 100g fettarmer Fruchtojoghurt	85g Lachs 150g Kiwi (2 Stück)
20 Min. Bügeln	♂ ♀	72 54	25g Apfelkuchen 15g Karamellbonbons	125g ungesüßtes Apfelkompott 70g fettarmer Hüttenkäse
30 Min. Aqua-Fitness	♂ ♀	330 248	100g Käsekuchen 90g Rosinenbrot	125g Maltze 150g Süßholz
30 Min. schnelles Radfahren	♂ ♀	348 261	70g Kartoffelchips 1 große Banane	

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Ihr Arzt hat bei Ihnen erhöhte Blutfettwerte (erhöhtes Cholesterin) festgestellt. Diese sind oft Ursache für die Entstehung einer Arterienverkalkung (Atherosklerose) und können z. B. zu koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Sie können Ihre Gesundheit und die Behandlung Ihrer erhöhten Blutfettwerte durch ausreichend Bewegung und ein gesundes Essverhalten unterstützen. Auf der Rückseite finden Sie dazu eine entsprechende Orientierungshilfe zur Verdeutlichung des Zusammenhangs zwischen körperlicher Aktivität, Energieverbrauch und entsprechender Nahrungsmenge. Auch finden Sie dort kalorienärmere und gesündere Alternativen!

Wenn Sie unsicher sind, wie sehr Sie sich sportlich oder körperlich belasten dürfen, sprechen Sie am besten vorher mit Ihrem Arzt.

**Hängen Sie sich die Übersicht doch einfach als „Spickzettel“ in Ihre Küche! Fragen Sie Ihren Arzt auch nach unseren Broschüren zu vielfältigen Ernährungsthemen.**










### EIN SERVICE VON PFIZER

#### Quellen:

- <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/tracking-guide>
- <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit/GesundheitszustandRelevantesVerhalten/Tabellen/Koerpermasse.html>
- <http://ndb.nal.usda.gov/ndb>
- <http://www.moh.gov.sa/en/HealthAwareness/Campaigns/badana/Pages/009.aspx>

# FETTSTOFFWECHSEL IM GRIFF

ZUSAMMENHANG ZWISCHEN KÖRPERLICHER AKTIVITÄT,  
ENERGIEVERBRAUCH UND NAHRUNGSMENGE

Körperliche Aktivität		m / w	Energie- verbrauch <sup>+</sup> in kcal	Entsprechende Nahrungsmenge Relativ hoher Zucker- bzw. Fettgehalt	Entsprechende Nahrungsmenge Relativ niedriger Zucker- bzw. Fettgehalt
	15 Min. Gassi- oder Spaziergehen	♂	90	30g Honig	180g Kirschen
		♀	67,5	22g Rosinen	75g Banane
	15 Min. Staubsaugen	♂	99	240ml Cola	450ml Gemüsesaft
		♀	74	35g Schokoladeneis	100g Kaki
	15 Min. langsames Treppensteigen	♂	120	1 Müsliriegel mit Schokolade	85g Lachs
		♀	90	100g fettarmer Fruchtojoghurt	150g Kiwi (2 Stück)
	20 Min. Bügeln	♂	72	25g Apfelkuchen	125g ungesüßtes Apfelkompott
		♀	54	15g Karamellbonbons	70g fettarmer Hüttenkäse
	30 Min. Aqua-Fitness	♂	330	100g Käsekuchen	125g Makrele
		♀	248	90g Rosinenbrot	150g Schinken
	30 Min. leichtes Radfahren (15 km/h)	♂	348	70g Kartoffelchips	170g Steak ohne Fettschicht
		♀	261	1 große Waffel (Ø 18 cm)	2,5 Tassen Orangensaft
	30 Min. Schneeschaukeln	♂	318	65g Kekse mit Schokotropfchen	125g Corned Beef
		♀	239	50g Schokoriegel	200g Milchreis (Fertigmischung mit Vollmilch)
	30 Min. Liegen und dabei Fernsehen	♂	60	12,5g Brownies	Gemüsesticks: 75g Karotten, 85g rote Paprika
		♀	45	10g Schokolinsen	150g Erdbeeren
	45 Min. Küchentätigkeiten (z. B. Kochen, Waschen, Spülen)	♂	297	2 Tassen Milch (3,5%)	1 kg Wassermelone
		♀	223	70g Bratwurst	90g getrocknete Apfelringe

**Nicht vergessen:** • Ausgewogen und nicht zu einseitig essen!  
• Regelmäßig und täglich bewegen!

♂ Am Beispiel Mann, 45 Jahre, 1,78m, 120kg; ♀ Am Beispiel Frau, 45 Jahre, 1,65m, 90kg

+ Bei den Kalorienangaben handelt es sich um Durchschnittswerte. Sie können je nach Produkt entsprechend abweichen.