

# bestimmen sie ihren bmi

Der Body Mass Index verrät Ihnen mehr über Ihr Körpergewicht.

KG	KÖRPERGRÖSSE IN CM															
	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200		
110	60	56	52	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27		
105	57	53	50	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26		
100	55	51	47	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25		
95	52	48	45	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24		
90	49	46	43	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23		
85	46	43	40	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21		
80	44	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20		
75	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18		
70	38	35	33	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18		
65	35	33	31	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16		
60	33	30	28	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15		
55	30	28	26	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14		
50	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13		
45	24	23	21	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12		
40	22	20	19	17	16	15	14	14	13	12	11	11	10	10		
35	19	18	16	15	14	13	13	12	11	11	10	9	9	9		

unter 19 = Untergewicht

19 - 25 = Normalgewicht

26 - 30 = Übergewicht

über 30 = Fettleibigkeit



Ernährungs- und Diätberatungsstellen werden tirolweit von der Landessanitätsdirektion angeboten und finanziert und können von jedem in Anspruch genommen werden.

Selbstkostenbeiträge für die KlientInnen:

- € 10,00 für die Erstberatung (Dauer: 1 Stunde)
- € 5,00 für die Folgeberatung (Dauer: 1/2 Stunde)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Amt der Tiroler Landesregierung,  
Landessanitätsdirektion,  
Gesundheits- und Pflegereferat,  
Adamgasse 2a, 6020 Innsbruck,  
Telefon 0512/508-2897  
oder informieren Sie sich unter:  
[www.tirol.gv.at/themen/gesundheit/lds-sanitaetsdirektion/ernaehrung](http://www.tirol.gv.at/themen/gesundheit/lds-sanitaetsdirektion/ernaehrung)

# ernährungs- und diätberatung in tirol



contrast





## essen und trinken leicht gemacht

In Tirol wurden flächendeckend Ernährungs- und Diätberatungsstellen eingerichtet, um die Gesundheitsvorsorge zu unterstützen.

Die Beratungsstellen befinden sich in den Sozial- und Gesundheitssprengeln, in Arztpraxen und in anderen Einrichtungen. Diätologen beraten Sie dort zu sämtlichen Ernährungsfragen und Diätformen.

Es ist in jedem Fall eine telefonische Terminvereinbarung mit der/dem Diätologin/en notwendig.

Adressen und weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite.

## fit und gesund

Was kann ich essen, was tut mir gut?  
Was ist gesund?

Das Ernährungswissen ist groß, doch die praktische Umsetzung gestaltet sich teilweise schwierig. Die Diätologen in den Ernährungs- und Diätberatungsstellen gehen individuell auf Ihre Ernährungssituation ein, geben Anregungen und unterstützen Sie mit Unterlagen, Rezepten, praktischen Tipps und Tricks.

### BERATUNGSTHEMEN

- *Gesunde Ernährung*
  - *Übergewicht*
  - *Diabetes mellitus*
  - *Fruchtzuckerunverträglichkeit*
  - *Milchzuckerunverträglichkeit*
  - *sämtliche Magen- und Darmbeschwerden*
  - *erhöhtes Cholesterin*
  - *erhöhter Blutdruck*
  - *Gicht*
- ... und viele weitere Themen



## bunt ist g'sund

### DABEI SEIN SOLLTE TÄGLICH:

- Obst, ein kleiner Salat, eine Portion gegartes Gemüse und ein Achterl Fruchtsaft oder Gemüsesaft
- 4-5 Scheiben Brot und eine Portion Reis, Nudeln oder Kartoffeln
- fettarme Milch oder Milchprodukte und magerer Käse
- wenig Butter auf's Brot und zum Kochen Pflanzenöl (Oliven-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl)
- Trinken Sie bevor Sie durstig werden, am besten Wasser