

Drei Säulen der Gewichtsreduktion

Übergewicht

Bereits 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig, über 6 Prozent davon sogar stark. Bei den Erwachsenen ist jeder zweite Bundesbürger betroffen, etwa jeder Fünfte ist adipös, leidet also unter einer krankhaften Vermehrung des Fettgewebes. Und die Zahlen steigen!

Die Ursachen sind vielfältig:

- Falsche Ernährung
- Bewegungsmangel
- Psychische Faktoren, wie Frust, Stress und Langeweile
- Genetische Faktoren
- Medikamente, wie Antidepressiva
- Erkrankungen, beispielsweise Schilddrüsenunterfunktion

Body Mass Index

Eine Orientierung des Gewichts erfolgt durch den sogenannten Body Mass Index, kurz BMI genannt. Ihren BMI errechnen Sie, indem Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm (kg) durch Ihre Körpergröße in Metern (m) zum Quadrat teilen; zum Beispiel:

$$85 \text{ kg} : (1,68 \text{ m} \times 1,68 \text{ m}) = 30$$

BMI-AUSSAGEN

< 19	Untergewicht
19 – 24,9	Normalgewicht
25 – 29,9	Leichtes/mittleres Übergewicht – Achtung!
30 – 39,9	Adipositas (Fettleibigkeit) – großer Risikofaktor!
> 40	Schwere Adipositas

Bauchumfang

Der Bauchumfang wird mittels Maßband in Höhe des Bauchnabels gemessen und sollte bei Frauen 88 cm und bei Männern 102 cm nicht überschreiten. Mögliche Folgen des Übergewichts sind Diabetes mellitus Typ 2 (»Zuckerkrankheit«), Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen, Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gefäßerkrankungen.

Erste Säule – Ernährung

In Deutschland liegt die tägliche Fettaufnahme bei mehr als 120 g, fast doppelt so viel wie empfohlen. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt 60-80 g pro Tag. Um gezielt Gewicht zu reduzieren, sollten Sie täglich nicht mehr als ca. 40-60 g Fett zu sich nehmen. Des Weiteren spielt die Fettauswahl eine wichtige Rolle. Mit der richtigen Wahl beugen Sie Erkrankungen des Gefäßsystems vor. Zwei Drittel der täglichen Fettzufuhr sollten aus pflanzlichen (Öle, teilweise Margarine, Nüsse, Samen) und nur zu einem Drittel aus tierischen Fettträgern (Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Milchprodukten) bestehen.

Es werden zwei Arten von Kohlenhydraten unterschieden: die komplexen und die einfachen Kohlenhydrate. Einfache Kohlenhydrate bringen schnelle Energie (wie Bonbons, Zucker und Konfitüre) und erhöhen gleichzeitig rasch den Blutzuckerspiegel. Komplexe Kohlenhydrate bringen hingegen lang anhaltende Energie, beispielsweise Vollkornbrot, Kartoff-

TIPPS ZUM EINSPAREN VON FETT

- Sichtbares Fett entfernen.
- Fett auf Soßen und Suppen abschöpfen.
- Käse und Wurst in dünne Scheiben, Brot in dicke Scheiben schneiden.
- Magerquark unter Zugabe von Mineralwasser cremig rühren.
- Gulasch oder Ragout mit viel Gemüse kochen.
- Hackfleisch mit vorgegartem Getreideschrot, Reis oder Haferflocken strecken.
- Zwiebeln in Gemüsebrühe glasig dämpfen.
- Milch statt Sahne zum Verfeinern von Soßen und Suppen.
- Crème fraîche durch Joghurt und Buttermilch ersetzen.
- Mageren Frischkäse für einen cremigen Geschmack unter Soßen rühren.
- Tomatenmark, Senf oder Meerrettich statt Butter oder Margarine aufs Brot.

fein oder Gemüse, weshalb Sie früher satt werden und ein deutlich längeres Sättigungsgefühl empfinden.

Ballaststoffe spielen ebenfalls eine große Rolle. Sie besitzen wichtige Eigenschaften:

- Sie sättigen schneller und unterstützen so die Gewichtsregulation.
- Sie regulieren die Blutfette.
- Sie regulieren den Blutzucker.
- Sie fördern eine gesunde Darmflora.

Ballaststoffe finden Sie in pflanzlichen Lebensmitteln, wie in Getreide, Obst oder Gemüse. Wichtig ist es, zu einer ballaststoffreichen Ernährung aus- >>>

reichend viel zu trinken – mindestens zwei Liter pro Tag. Am besten sind kalorienarme Getränke wie Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßte Tees.

Zweite Säule – Bewegung

Sport erhöht den Kalorienverbrauch und regelt den Appetit. Sport oder jede andere körperliche Betätigung ist ideal zum Abnehmen. Wichtig ist, dass Sie eine Sportart wählen, die Ihnen Freude bereitet. Idealerweise sollten Sie sich 2 bis 3 Mal pro Woche mindestens 30 Minuten aktiv bewegen.

Dritte Säule – Verhalten

Neben der Ernährungsumstellung und Steigerung der körperlichen Aktivität ist die dritte Säule auf dem Weg zum Wunschgewicht die Selbstkontrolle und die daraus resultierenden Verhaltensänderungen. Der wichtigste Schritt auf dem Weg zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme ist es, sich selbst und seine jahrelang antrainierten Verhaltensweisen kennenzulernen und die eingefahrenen Gewohnheiten in den Bereichen Ernährung und Bewegung behutsam zu verändern. Es fällt leicht, sich vorzunehmen, ab sofort gesund und vollwertig zu essen, weniger leicht lassen sich aber diese Vorhaben umsetzen. Schnell entsteht unnötiger Frust und das Ziel, langfristig und dauerhaft Gewicht zu reduzieren, wird aus den Augen verloren. Das Abnehmen durch eine Veränderung des eigenen Verhaltens ist zwar anfangs schwierig, aber nach einer Übergangsphase gehen die neuen Angewohnheiten in »Fleisch und Blut« über und sichern damit einen dauerhaften Erfolg.

Sieben Praxis-Tipps

1. Wählen Sie einen guten Zeitpunkt, um mit einer langfristigen Gewichtsreduktion zu beginnen.
2. Suchen Sie sich Unterstützung. Beziehen Sie, soweit Sie mögen, Ihr gesamtes Umfeld in die Ernährungsumstellung ein. Informieren Sie Ihre Familie, Freunde und Kollegen, falls die Motivation sinkt.
3. Wiegen Sie sich ein Mal pro Woche und tragen Sie Ihr Gewicht in eine Gewichtskurve ein. Lassen Sie sich von kleinen Schwankungen nicht aus der Ruhe bringen, denn die sind normal.
4. Dokumentieren Sie täglich Ihr Ess- und Trinkverhalten. Optimalerweise legen Sie sich ein Ernährungsprotokoll an, in das Sie täglich sowohl Ihre exakte Lebensmittel- und Trinkmenge als auch Ihre Bewegungseinheiten notieren. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und schreiben Sie wirklich alles genau auf. Nur so ist es möglich, aufzuspüren, welche Umstände im Tagesablauf zu Störungen im Essverhalten führen und Sie können Strategien entwickeln, um diese Auslöser zukünftig zu meiden.
5. Setzen Sie sich kleine Etappenziele, zum Beispiel ein bis zwei Kilogramm

für die ersten vier Wochen und belohnen Sie sich fürstlich beim Erreichen jedes Zwischenziels.

6. Erlegen Sie sich keine Verbote auf. Auflagen wie »Ich esse diese Woche keine Schokolade« sind in der Regel schon von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Besser ist die flexible Kontrolle. Nehmen Sie sich vor, diese Woche mit maximal einer halben Tafel Schokolade auszukommen; planen Sie diese aber in Ihren Kalorienbedarf ein.
7. Erstellen Sie für sich selbst einen vielfältigen »Notfallplan« für Situationen, wenn die Versuchung besonders verführerisch ist. Ein angeregtes Telefonat oder eine kurze Runde durch den Garten kann schon helfen, der »großen Sünde« zu widerstehen.

Kai Ina Henrich

Diät-/Diabetesassistentin

Weitere Infos

Deutsche Adipositasgesellschaft
www.adipositas-gesellschaft.de
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung
www.dge.de

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: