

Übergewicht

Jeder dritte Erwachsene ist übergewichtig. Hauptursachen sind Überernährung und Bewegungsmangel. Es kommt zur Gewichtszunahme, wenn dem Körper mehr Kalorien zugeführt werden, als er verbraucht. Bei unserer Ernährung kommt es nicht nur darauf an, wieviel und was wir essen, wichtig ist auch „wie“ wir essen.

Wir essen zu schnell, naschen und knabbern nebenbei, essen im Stehen und Gehen u.s.w. Solche falschen Verhaltensweisen begünstigen die Entstehung von Übergewicht. Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus Typ II, Gicht, Gallensteinleiden und Gelenksbeschwerden sind nicht selten die Folge.

Eine Gewichtsabnahme verringert oder beseitigt diese Störungen und trägt darüber hinaus zu einem besseren Körpergefühl bei.

Ziel einer sinnvollen Diät ist jedoch nicht die Gewichtsabnahme um jeden Preis, sondern eine **langfristige Änderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten**.

Setzen Sie sich dabei kleine Ziele, denn unser Ernährungsverhalten ist so alt wie wir selbst. Sie haben sich 20, 30, 40 und noch mehr Jahre angewöhnt so zu essen, wie Sie es momentan tun.

Nun wollen Sie daran einiges ändern, aber nehmen Sie sich dabei nicht zu viel auf einmal vor.

In kleinen Schritten lassen sich „eingefleischte“ Ernährungsgewohnheiten einfacher und wirkungsvoller ändern. Ein Gewichtsverlust von einem halben Kilogramm pro Woche sind vollkommen ausreichend.

Einseitige Radikalkuren, gleich welcher Art, sind gefährlich und führen nach Beendigung fast immer zur erneuten Gewichtszunahme und häufig wird dabei das ursprüngliche Gewicht noch überboten = Jojo-Effekt.

Wie können Sie sich selbst helfen?

- ✓ Schränken Sie Ihre Kalorienzufuhr deutlich ein, ohne dass es zum Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen kommt.
- ✓ Kalorienträger sind:
Eiweiß – 1 g = 4 kcal, **Fett** – 1 g = 9 kcal, **Kohlenhydrate** – 1 g = 4 kcal, **Alkohol** – 1 g = 7 kcal
- ✓ Die Beschränkung der Fettaufnahme ist die wichtigste und wirksamste Maßnahme, hier lassen sich am meisten Kalorien sparen.
- ✓ Auf sichtbares Fett und fettreiche Speisen sollten Sie daher ganz verzichten.
- ✓ Schränken Sie den Verzehr von stark zuckerhaltigen Speisen ein, da diese schnell wieder hungrig machen.
- ✓ Süßen Sie anstelle von Zucker mit Süßstoff, diese sind Zucker- und Kalorienfrei.
- ✓ Essen Sie ballaststoffreich, z.B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte. Ballaststoffe sättigen sehr gut und beugen Verstopfung vor.
- ✓ Achten Sie auf reichlich Trinkflüssigkeit, gut geeignet sind Mineralwasser, ungesüßte Tees, Schorle.
- ✓ Meiden Sie alkoholhaltige Getränke, sie liefern viele unnütze Kalorien.
- ✓ Verteilen Sie Ihr Essen auf mehrere kleine Mahlzeiten, das verhindert übergroße Hungergefühle und beugt Heißhungerattacken vor.
- ✓ Sorgen Sie für eine ausreichende körperliche Bewegung, denn durch Bewegung verbraucht der Körper Energie.

Tipps rund ums Abnehmen

- ✓ Essen Sie täglich 5 Mahlzeiten, wer öfter, aber dafür weniger isst, fühlt sich besser.
- ✓ Halten Sie täglich Ihre Mahlzeiten ein.

- ✓ Vermeiden Sie spontane Imbisse zwischen den Mahlzeiten und abends beim Fernsehen.
- ✓ Verhindern Sie eine unkontrollierte Nahrungsaufnahme bei Festen oder bei besonderen Anlässen.
- ✓ Greifen Sie bei Heißhungerattacken auf einen Gemüsevorrat wie Essiggurken, Möhren, Salat zurück.
- ✓ Versuchen Sie langsam und bewusst zu essen. Kauen Sie gut, denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach ca. 20 Minuten ein.
- ✓ Essen Sie nichts, was Sie nicht essen wollen, auch wenn man Sie dazu überreden möchte.
- ✓ Essen Sie nicht, nur weil sonst Reste übrig bleiben.
- ✓ Gehen Sie nicht hungrig einkaufen, erledigen Sie Ihre Einkäufe mit vorher festgelegtem Warencettel.
- ✓ Augen auf beim Einkauf: bei vielen Produkten ist der Nährstoff- und Energiegehalt angegeben.
- ✓ Light-Produkte halten nicht immer was sie versprechen, achten Sie dabei auf die Packungsangaben.
- ✓ Haben Sie mit sich selbst Geduld und setzen Sie sich kleine Etappenziele - auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut.
- ✓ Belohnen und verwöhnen Sie sich, wenn Sie Ihre Teilziele erreicht haben, z.B. mit einem neuen Kleidungsstück, einem Friseur- oder Kinobesuch.
- ✓ Sorgen Sie für ausreichende körperliche Bewegung:
- ✓ Lassen Sie das Auto stehen und laufen Strecken häufig zu Fuß.
- ✓ Meiden Sie Fahrstühle und Rolltreppen.
- ✓ Machen Sie häufig Spaziergänge.
- ✓ Treiben Sie Sport, soweit es Ihre Gesundheit zulässt, z.B. schwimmen, tanzen, Gymnastik, Rad fahren.

Beispiele für den Energieverbrauch je nach Tätigkeit:

Lebensmittel	kcal	verbraucht durch:
1 Tasse klare Brühe	15	1,5 Minuten laufen (Trimm-Trab)
1 Portion Schlagsahne, 25 g	80	24 Minuten Fenster putzen
1 Scheibe Pumpernickel	80	20 Minuten Betten machen
1 Ei, Gew.-Klasse 4	85	1,4 Stunden Auto fahren
1 Glas Wein, 1/8 l	95	15 Minuten sportliches Radfahren
1 Becher Joghurt, 3,5% F.	105	18 Minuten Tanzen
1 Brötchen, 45 g	115	20 Minuten Schwimmen
2 Gl. Likör, 4 cl	130	25 Minuten Gymnastik
75 g Eiscreme	150	53 Minuten Wäsche bügeln
1 Piccolo Sekt, 0,2 l Stufen/Minute)	180	22 Minuten Treppen aufgehen (60
1 Whisky, 8 cl	200	1,2 Stunden Spazierengehen
1 Flasche Bier, 0,5 l	240	45 Minuten Tischtennis
1 Port. Pommes frites, 150 g	320	2 Stunden Auto waschen
1 Port. Brathähnchen, 350 g	375	0,5 Stunden Eislaufen
1 Stück Buttercremetorte	410	31 Minuten Fußballspielen
1 Tafel Schokolade	535	3 Stunden Radfahren
2 Stück Stollen, 200 g	760	1 Stunde Bergsteigen
1 Pizza, mittelgroß	910	1,5 Stunden Skilanglauf

ABC des Abnehmens

Appetitzügler: Sie sind kein Ersatz für eine Umstellung der Eßgewohnheiten. Sie wirken auf das zentrale Nervensystem und beeinflussen kurzfristig (2-4 Wochen) das Hunger-Sättigungszentrum im Gehirn. Sie können über längere Zeit eingenommen schwere Gesundheitsschäden hervorrufen. Ein Glas Wasser oder Gemüsesaft direkt vor der Mahlzeit getrunken oder ein Salat als Vorspeise wirken als natürliche Appetitzügler.

Bewegung: Durch Bewegung verbraucht der Körper Energie. Aber mit Bewegung allein nehmen Sie nicht ab. Regelmäßige körperliche Bewegung ist für das Abnehmen jedoch genauso wichtig wie das richtige Essen. Wer regelmäßig Sport treibt, wird selten dick.

Cognac: Cognac, Campari, Champagner und alle anderen alkoholischen Getränke enthalten sehr viel Energie. Um einen kleinen Cognac zu verarbeiten, müssen Sie etwa 20 Minuten Geschirr spülen. Wenn Sie abnehmen möchten, verzichten Sie besser auf alkoholische Getränke.

Durstlöschchen: Ihren Durst können Sie mit Mineral- oder Leitungswasser, mit Kräuter- oder Früchtetee löschen. Meiden Sie zuckerhaltige Limonaden, Fruchtsaft- und Colagetränke. Trinken Sie reichlich, mind. 2 Liter pro Tag. Ihr Körper braucht viel Flüssigkeit, um die Stoffwechselprodukte auszuscheiden, die beim Abbau der Fettpolster entstehen.

Ernährungsprotokoll: Führen Sie ein Ernährungsprotokoll; es zeigt Ihnen am besten, welche Ernährungsgewohnheiten Sie ändern sollten, um erfolgreich abzunehmen. „Beschummeln“ Sie sich aber nicht selbst. Schreiben Sie auch die „Kleinigkeiten nebenher“ auf.

Fasten: Fastentage wie Gemüse-, Obst oder Safttag können Ihnen helfen, wenn Einladungen und Festtage nicht spurlos an Ihnen vorbeigegangen sind. Fasten Sie nicht länger als ein oder zwei Tage. Essen Sie nach den Fastentagen wieder „kalorienbewußt“.

Garmethoden: Geeignete Garmethoden können Sie bei Ihrem Abnehm-Programm unterstützen. Kochen und braten Sie ohne Fett und ohne zusätzliches Salz.

Hunger: Haben Sie zwischendurch Hunger, dann trinken Sie in kleinen Schlucken Mineralwasser, verdünnte Obstsaft, Früchtetees oder essen Sie zwischendurch 1 Stück Gurke, 1 Möhre, einige Radieschen.

Idealgewicht: Setzen Sie sich ein Wunschgewicht als Ziel, aber stecken Sie Ihr Ziel nicht zu hoch. Das Gewicht der Mannequins ist nicht Ihr ideales Gewicht, bei dem Sie sich gesund und fit fühlen. Streben Sie nur Ihr Sollgewicht an.

Kalorien: Beim Abnehmen dreht sich alles um die Kalorien, denn Sie wissen ja: Der Energiewert der Lebensmittel wird in kcal gemessen. Die Energiemenge entscheidet, ob Sie abnehmen oder zunehmen. Aber: Nicht wenig essen, sondern Lebensmittel mit wenig Kalorien bevorzugen.

Knabbereien: Lassen Sie Salzstangen, Chips und Erdnüsse links liegen, wenn Sie abnehmen wollen. Schon kleine Mengen enthalten viele Kalorien und machen Ihre Abnehm-Anstrengungen zunichte. Das gilt auch für Bonbons, Pralinen, Eis.

Langeweile: Häufig verleitet die Langeweile zum Essen. Überbrücken Sie Langeweile nicht mit Essen, sondern vertreiben Sie die Langeweile mit Maßnahmen, die das Abnehmen unterstützen: z.B. Sport, Spaziergehen.

Mahlzeiten: Bietet Ihre Kantine keinen „Fittessteller“ an, den sie ruhigen Gewissens in Ihr Abnehmprogramm einbeziehen können? Dann nehmen Sie Zwischenmahlzeiten von Zuhause

mit und essen Sie die warme Mahlzeit abends.

Nährwertangaben: Bei vielen Lebensmitteln sind auf der Verpackung der Kalorien-, Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettgehalt angegeben. Achten Sie auf diese Angaben, denn sie erleichtern Ihnen die Auswahl.

Obst: Obst sollten Sie nicht unkontrolliert zusätzlich essen. Durch seinen natürlichen Zuckergehalt hat es meist mehr Kalorien als Gemüse. Planen Sie Obst als Zwischenmahlzeit ein und beachten Sie den Kaloriengehalt.

Pillen: Schlankheitspillen enthalten meist ein Abführmittel oder einen harntreibenden Stoff. Der Körper verliert durch diese Mittel Wasser, kein Fett. Die Pillen haben auch oft Nebenwirkungen, so dass vor einer Einnahme gewarnt wird.

Quark: Quark, süß oder pikant, als Brotaufstrich oder zu Pellkartoffeln sättigt und enthält viel Eiweiß, aber wenig Energie. Achten Sie jedoch auf die Fettgehaltsstufe.

Rohkost: Rohkost, rohes Gemüse und Salate können Sie reichlich essen. Rohkost füllt den Magen, versorgt mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, aber belastet Ihr „Energiekonto“ nur wenig.

Süßstoff: Süßstoff liefert keine Kalorien und kann bei bewusstem Gebrauch beim Abnehmen helfen. Besser ist es jedoch, die Süßvorliebe abzubauen und weniger Süßes zu essen.

Umstellung: Ernährungsumstellung beim Abnehmen bedeutet nicht, unbedingt weniger zu essen, sondern anders zu essen. Ersetzen Sie die Portion Fritten durch Pellkartoffeln, das Glas Limonade durch Mineralwasser, die Fleischwurst durch Corned Beef und Sie sparen ca. 500 kcal ein.

Vorräte: Überprüfen Sie Ihre Vorräte, bevor Sie mit dem Abnehmen beginnen. Sorgen Sie dafür, daß keine Knabberereien und Süßigkeiten im Hause sind. Kaufen Sie neue Vorräte mit einer Einkaufsliste und nicht mit knurrendem Magen ein. Die Gefahr zuviel oder „Dickmacher“ zu kaufen, wird hierdurch geringer.

Wunderdiäten: Wunderdiäten und Wunderkuren wie „Schlankwerden im Schlaf“ gibt es nicht. Fallen Sie nicht auf die trickreiche Werbung herein. Bei vielen Schlankheitsdiäten handelt es sich oft um einseitige Kostformen, die auf Dauer Ihrer Gesundheit schaden können. Außerdem nehmen Sie danach rasch wieder zu.

X für U: Lassen Sie sich nicht „ein X für ein U vormachen“. Ein Kilogramm Körperfett enthält ca. 6000 Kalorien. Wenn Sie täglich 2000 kcal Energie verbrauchen, dann dürften Sie 3 Tage lang gar nichts essen, um 1 Kilogramm Körperfett zu verlieren. Vertrauen Sie nicht den Versprechungen von Schnellkuren und „Wundermitteln“, sondern stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um.

Yoga: In Verbindung mit einer richtigen Ernährung können Yoga-Übungen Ihr Abnehmen unterstützen. Sie nutzen dem nervösen Esser, der nur darum zuviel isst, weil er seinen Stress abbauen möchte.

Ziel: Haben Sie Ihr Ziel erreicht und ein paar Pfunde abgenommen? Dann setzen Sie sich ein neues Ziel, nämlich ihr Gewicht zu halten. Die vollwertige Ernährung und das „ABC des Abnehmens“ werden Ihnen dabei helfen.

Nahrungsmittelauswahl bei Übergewicht

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> fettreiches Fleisch, z.B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck fettreiche Wurst, z.B. Bratwurst, Mettwurst, Salami 	<ul style="list-style-type: none"> fettarmes Fleisch, z.B. Hähnchen, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch (max. 100 g/Portion) fettarme Wurst, z.B. Schinken ohne Fettrand, Corned beef, kalter Braten, Geflügelwurst – sparsam als Brotauflage
Fischwaren	<ul style="list-style-type: none"> fettreiche Sorten, z.B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere Fischkonserven 	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Sorten, z.B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs 2-3 x Fisch pro Woche
Fett und Öle	<ul style="list-style-type: none"> größere Mengen Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade 	<ul style="list-style-type: none"> Margarine und Butter äußerst sparsam als Brotaufstrich Speiseöle auf pflanzlicher Basis sparsam einsetzen, vorzugsweise Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl
Eier	<ul style="list-style-type: none"> Eigelb, fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> Eiweiß, fettarme Eierspeisen
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> fettreiche Milchprodukte, z.B. Sahne, Creme fraiche, Sahnejoghurt und – quark Käsesorten mit mehr als 30% Fettgehalt 	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Milchprodukte, z.B. Magerquark, Magerjoghurt, Magermilch Käsesorten bis max. 30% Fettgehalt
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> Avocados, Salatdressings 	<ul style="list-style-type: none"> Erbsen, Linsen, weiße Bohnen in begrenzter Menge sonstige Waren unbegrenzt, möglichst Frischwaren
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips 	<ul style="list-style-type: none"> gepelte Kartoffeln, Kartoffelpüree, max. 100 – 150 g pro Portion
Obst	<ul style="list-style-type: none"> Bananen, Trauben, Feigen, Datteln, Trockenobst, gezuckerte Obstkonserven 	<ul style="list-style-type: none"> sonstige Sorten, max. 100 – 150 g pro Portion
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> unkontrollierte Mengen an Brotwaren, Nudeln oder Reis 	<ul style="list-style-type: none"> kleinere Mengen Brot (40 – 60 g), Nudeln (100 – 150 g) oder Reis (100 – 150 g) als Beilage, vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> Zucker, Honig, fettreiche Süßigkeiten und Backwaren, z.B. Pralinen, Schokolade, Torten) 	<ul style="list-style-type: none"> kleinere Mengen an mäßig verzehrten Backwaren Süßstoffe zum Süßen verwenden
Gewürze		<ul style="list-style-type: none"> alle Arten
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> zuckerhaltige Getränke, z.B. Cola, Limonaden, zuckerhaltige Fruchtsäfte regelmäßiger Alkoholgenuss in mittleren und größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> Mineralwasser, Tee, Kaffee mit Süßstoff gesüßt begrenzte Mengen süßstoffgesüßter Fruchtsäfte kleine Mengen trockener Weiß- und Rotwein (max. 0,2 l pro Tag)

		<ul style="list-style-type: none">• max. 1 Glas Bier pro Tag (0,25 l)
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none">• fettreich, z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen	<ul style="list-style-type: none">• dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und Alufolie, garen im Römertopf