

Ernährung zur Gewichtsreduktion

Wann spricht man von Übergewicht?

Der Begriff Übergewicht (Adipositas) bezeichnet eine über das Normalmaß hinausgehende Erhöhung des Körpergewichtes.

Zur Erfassung von Normalgewicht und Übergewicht wurden im Laufe der Zeit verschiedene Größen-Gewicht-Indizes entwickelt.

Heute wird meist der Body Mass Index (BMI) zur Einteilung angewandt.

Dieser ist mit folgender Formel zu berechnen:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (in kg)} : \text{Körpergröße}^2 \text{ (in m)}$$

Es gibt auch BMI-Tabellen, durch welche der eigene BMI-Wert schnell zu ermittelt werden kann.

Nach der Berechnung des BMI kann man anhand der folgenden Tabelle feststellen zu welcher Kategorie man gehört.

Kategorie	BMI (kg/m ²)
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5-24,9
Übergewicht	25-29,9
Adipositas Grad I	30-34,9
Adipositas Grad II	35-39,9
Adipositas Grad III	> 40

Nachteil des Body Mass Index ist, dass die Körperzusammensetzung nicht berücksichtigt wird.

Was sind die Ursachen von Übergewicht?

Übergewicht kann nur entstehen, wenn die tägliche Kalorienaufnahme langfristig den Energieverbrauch des Körpers übersteigt.

Dies nennt man positive Energiebilanz.

Man geht heute davon aus, dass bei der Entstehung von Übergewicht verschiedene Faktoren eine Rolle spielen:

- Veranlagung
- Störungen im Essverhalten
- psychologische Aspekte
- mangelnde Bewegung
- Medikamente (z.B. Antibabypille, Cortisonpräparate)
- andere Grunderkrankungen (z.B. Schilddrüsenunterfunktion, Tumore der Nebenniere)
- Schlafmangel

Welche Folgen kann Übergewicht haben?

Die gesundheitlichen Folgen sind vielfältig, die häufigsten Komplikationen sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck)
- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen
- Gicht
- Gelenksbeschwerden

Angepasste Energiezufuhr

Der Energiebedarf setzt sich aus folgenden Größen zusammen:

$$\text{Grundumsatz} + \text{Leistungsumsatz} = \text{Energiebedarf}$$

Der Grundumsatz ist die benötigte Energie die der Körper im Ruhezustand benötigt um die Körperfunktionen aufrecht zu erhalten, während der Leistungsumsatz von der körperlichen Betätigung abhängig ist.

Beispiel: Ein 70 kg schwerer Mann mit leichter körperlicher Aktivität hätte einen Energiebedarf von ca. 2350 kcal am Tag.

Um sinnvoll abzunehmen sollte die tägliche Energiezufuhr den Kalorienverbrauch um 1/3 unterschreiten.

Beispiel: Bei einem täglichen Energiebedarf von 2352 kcal sollte man dann ca. 1560 kcal am Tag zu sich nehmen.

Erst wenn man ca. 7000 kcal eingespart hat verliert man 1 kg Körperfettgewebe, das bedeutet bei der oben empfohlenen Energiezufuhr ca. 1 kg Gewichtsabnahme pro Woche.

Ausgewogene Nährstoffverteilung

Die nachfolgende Übersicht zeigt die wünschenswerte Nährstoffzusammensetzung der täglichen Ernährung. In der Realität bedeutet dies vor allem eine Reduktion der Fettzufuhr.

Eiweiß	10-15% des Energiebedarfes
Fett	25-30% des Energiebedarfes
Kohlenhydrate	50-55% des Energiebedarfes

Energiegehalte der Nährstoffe:

Eiweiß	1 g = 4 kcal (17 KJ)	Kohlenhydrate	1 g = 4 kcal (17 KJ)
Alkohol	1 g = 7 kcal (30 KJ)	Fett	1 g = 9 kcal (38 KJ)

- ➔ 1 g Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie 1 g Kohlenhydrate. Man kann also durch eine Reduktion des täglichen Fettkonsums am besten Kalorien sparen!
- ➔ 1 g Alkohol hat fast doppelt so viele Kalorien wie 1 g Kohlenhydrate. Also sollte man seinen Alkoholkonsum minimieren!

Fettbewusste Ernährung

Pro Tag sollten anstatt der üblichen Menge von 110-140 g Fett nur 60-80 g Fett verzehrt werden. Diese Menge sollte in 1/3 Streichfett, 1/3 Zubereitungsfett und 1/3 verstecktes Fett aufgeteilt werden. Während sich das sichtbare Fett in Form von Streich- und Zubereitungsfett (Butter, Margarine, Öle) leichter einteilen und dosieren lässt, bereitet oft das versteckte Fett Schwierigkeiten. Um da einzusparen sollte man fettärmere Milch und Milchprodukte, magere Wurstwaren und fettarmes Fleisch etc. bevorzugen. Auch eine fettarme Zubereitung in Form von Dünsten, Dämpfen, Grillen, Garen in Alufolie, Garen im Bratschlauch usw. reduzieren die tägliche Fettaufnahme.

Auswahl der Fette

Ein zu hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren (hauptsächlich in den tierischen Lebensmitteln) in der Nahrung hemmt die körpereigene Fettsäureproduktion. Dies hat einen reduzierten Energieverbrauch und eine gesteigerte Speicherung der aufgenommenen Fette zur Folge. Des Weiteren kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch eine erhöhte Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren (hauptsächlich in den pflanzlichen Lebensmitteln) bei gleichzeitiger Reduktion der Gesamtfettzufuhr gesenkt werden. Daher sollte der Anteil der pflanzlichen Fette in der täglichen Ernährung erhöht werden.

tierische Fette: Butter, Schmalz, Fleischprodukte

pflanzliche Fette: Margarine (ohne gehärtete Fette), Pflanzenöle wie z.B. Olivenöl, Rapsöl, Nussöl, usw.

Zuckerarme Kost

Sie sollten Süßigkeiten und andere zuckerhaltigen Lebensmittel & Getränke sowie Fruchtsäfte meiden. Achten Sie auch auf versteckten Zucker, hierfür müssen Sie die Zutatenlisten der Lebensmittel lesen.

Ballaststoffreiche Kost

Ballaststoffe besitzen einen hohen Sättigungsgrad, d.h. sie machen schneller satt und dieses Sättigungsgefühl hält länger an. Deshalb sollte man ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen, das wären z.B. 3 Portionen Gemüse/Tag, 2 Portionen Obst/Tag, 30-40g naturbelassene Samen & Nüsse/Tag, Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Vollkornreis).

Tipps:

- Erstellen Sie ein Ernährungsprotokoll. Schreiben Sie genau auf was Sie essen und trinken. So können sie gegebenenfalls noch „Schwachstellen“ erkennen und optimieren!
- Richten Sie das Essen appetitlich an, denn das Auge isst auch mit!
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen (das Sättigungsgefühl setzt erst nach ca. 20 Min ein)!
- Essen Sie bewusst und lassen Sie sich nicht ablenken (z.B. durch Fernseher)!
- Kauen Sie gründlich, denn gut gekaut ist halb verdaut!
- Heißhungerattacken: Optimieren Sie ihre Hauptmahlzeiten!
Achten Sie auf eine ausgewogene Mahlzeit, die **viel Gemüse**, eine kleine **Eiweißkomponente** wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte sowie eine **kleine Portion Kohlenhydratkomponenten** wie Brot, Brötchen, Nudeln, Reis u. Kartoffeln, am Besten in der Vollkornvariante, enthalten sollte.
- Lassen Sie keine Mahlzeiten aus, 3 Mahlzeiten pro Tag sollten Sie einplanen, nach Bedarf sind auch Zwischenmahlzeiten möglich.
- Zwischenmahlzeiten sollten nicht grundsätzlich eingeplant werden!
Entweder können Obst und Nüsse als Dessert zu Ihrer Hauptmahlzeit oder als Zwischenmahlzeit eingesetzt werden. Dadurch vermeiden Sie unkontrolliertes Essen und häufig Heißhunger.
- Trinken Sie ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit!
- Erstellen Sie vor dem Einkaufen eine genaue Einkaufsliste!
- Gehen Sie nach Möglichkeit nie mit „leerem Magen“ zum Einkaufen!
- Nutzen Sie das saisonale Obst- und Gemüseangebot, so wird ihr Speiseplan abwechslungsreicher!
- Bereiten Sie Ihre Speisen aus frischen, natur belassenen Lebensmitteln zu (Fertigprodukte meiden)!
- Wählen Sie bei Einladungen/im Restaurant Speisen und Getränke bewusst aus, genießen Sie und beschränken Sie am folgenden Tag die Kalorienzufuhr!
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung. Regelmäßige körperliche Betätigung sollte Grundbestandteil jedes Gewichtsreduktionsprogramms sein. Besonders gut eignen sich Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern, Joggen, Walken etc. Je nach der Höhe Ihres Übergewichtes ist aber nicht jede der genannten Sportarten für Sie geeignet. Fragen Sie Ihren Arzt!
- Stellen Sie sich nur einmal in der Woche auf die Waage (am besten immer zur gleichen Tageszeit) und legen Sie sich eine Verlaufskurve an!
Schauen Sie nicht nur auf die Waage, sondern messen Sie gleichzeitig auch z.B. Ihren Bauchumfang mit einem Maßband. Das Gewicht stagniert sehr häufig, da es nicht nur Fett, sondern auch die Muskel- und Wassermasse im Körper enthält. Wenn der Bauchumfang abnimmt und das Gewicht stagniert, haben Sie Körperfett reduziert, Muskel- und Wassermasse ist evtl. gestiegen.

Diese und weitere Informationen erhalten Sie auch als Download auf unserer Website. QR-Code scannen und mehr erfahren.

