

Informationen zum Thema „Gewichtsreduktion“ Worauf kommt es beim Abnehmen an?

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

- **Übergewicht erkennen**
 - BMI: ein BMI über 30 ist mit Adipositas gekennzeichnet
 - Taillenumfang (Messung auf Bauchnabelhöhe): - Adipositas bei Frauen ab 88 cm, bei Männern ab 102 cm
 - (WHR) Taille-Hüft-Verhältnis: Der Taillenumfang wird durch den Hüftumfang geteilt. Bei Frauen sollte er idealerweise unter 0,85 und bei Männern unter 0,90 liegen.
 - Körperliche Anamnese

Alter	BMI-Wert
19-24	19-21
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
65+	24-29

Dauerhaft und gesund abnehmen: „Vollwertig essen und trinken“

Um eine gesunde Lebensweise zu unterstützen, gibt es Ernährungsempfehlungen der DGE, die dabei helfen sollen, eine optimale Lebensmittel- und Speisenauswahl zu treffen. So sind optimale Voraussetzungen gegeben, um Normalgewicht zu erreichen und langfristig zu halten.

Die DGE Empfehlungen – „Gut essen und trinken“

- Am besten Wasser trinken
- Obst und Gemüse – viel und bunt
- Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen
- Vollkorn ist die beste Wahl
- Pflanzliche Öle bevorzugen
- Milch- und Milchprodukte jeden Tag
- Fisch jede Woche
- Fleisch und Wurst – weniger ist mehr
- Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen
- Mahlzeiten genießen
- In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Vorteile einer Gewichtsreduktion

Eine Gewichtssenkung wirkt sich bei übergewichtigen bzw. adipösen Menschen positiv auf die meisten der oben genannten Begleiterkrankungen aus.

Folgende Vorteile einer Gewichtsreduktion werden in Studien berichtet:

- Verbesserung des Kohlenhydratstoffwechsels (Diabetes)
- Verbesserung der Blutfette
- Reduzierung chronischer Inflammation (Entzündungen im Körper)
- Erkrankungen des Harntraktes (z. B. Inkontinenz) werden verbessert
- Verbesserung bei Schlafapnoe
- Refluxbeschwerden werden positiv beeinflusst
- Orthopädische Symptome wie Schmerzen oder Steifheit der Gelenke verbessern sich
- PCO-Syndrom (bei Frauen)
- Depressionen werden günstig beeinflusst
- Sterberate/ Mortalität sinkt

Nachteile einer Gewichtsreduktion

Wird eine Gewichtsreduktion falsch oder zu schnell über einen kurzen Zeitraum durchgeführt, können neben den positiven Effekten auch Krankheiten begünstigt werden.

- Gallensteinerkrankungen
 - Je schneller und ausgeprägter die Abnahme desto wahrscheinlicher
- Abnahme der Knochendichte
 - Erhöhte Gefahr für Folgeerkrankungen, wie z. B. Osteoporose bei starkem und lang anhaltendem Muskelabbau
- Jojo-Effekt („weight cycling“)
 - Oft mehr Gewicht als vor Abnahme, dadurch steigt das Risiko für Folgeerkrankungen

Zum Abnehmen sollten Sie nur wenige Mahlzeiten essen - die aber gut satt machen

Eine Ernährungstherapie bei Übergewicht bedeutet vor allem:

- Essen Sie nur zu den Hauptmahlzeiten (also nur zwei- oder dreimal am Tag) und bauen Sie Mahlzeitenpausen von 5 Stunden ein
- auf kalorienfreie Getränke umstellen (Wasser, Tees ohne Zucker, schwarzer Kaffee ohne Zucker)
- konsequent kein Snacking mehr (das gilt auch für kalorienhaltige Getränke: kein Milchkaffee, Saft etc. zwischendurch) - lieber zur Anregung der Fettverbrennung eine Methode des Intervallfastens (große Mahlzeitenpausen z.B. 16:8 oder 14:10 Stunden) umsetzen.

Stattdessen das Richtige essen, das auch satt macht (siehe Tabelle unten):

- mehr Gemüse (sättigt durch sein Volumen und enthält Ballaststoffe für einen gesunden Darm)
- gute Öle (Olivenöl schützt die Gefäße, Lein- und Rapsöl liefern entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren)
- hochwertige Eiweißquellen (Eier, Fisch, mageres Geflügelfleisch, Milchprodukte, aber auch Hülsenfrüchte und Pilze sorgen für eine lang anhaltende Sättigung).

Bei Schichtarbeit sollten Sie auf die richtigen Mahlzeiten achten

- 3 Mahlzeiten – Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- auf der Arbeit: eiweißreiche Zwischenmahlzeit einnehmen / an freien Tagen weglassen!
- Keine Snacks /Zwischenmahlzeiten (besonders nicht in der Nachtschicht!)
- Morgens kohlenhydrathaltige Lebensmittel – abends eiweißreiche Lebensmittel

Was essen bei Adipositas? Lebensmitteltabelle

Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis

2 handtellergroße Portionen/Tag

- **Empfehlenswert (in Maßen):** Vollkornbrot: Vollkorngetreideprodukte; Scheingetreide wie Amarant, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln
- **Nicht empfehlenswert:** Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Croissants, Milchbrötchen; Weißmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes frites, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte und Instant-Mischungen

Snacks und Knabberkram

selten, bei Bedarf maximal 1 kleine Handvoll!

- **Empfehlenswert: ./.**
- **Nicht empfehlenswert:** Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck, Flips, Kracker

Obst

1-2 Portionen/Tag - eine große Handvoll reicht aus

- **Empfehlenswert sind zuckerarme Obstsorten:** Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruits, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwis, Nektarinen, Papayas, Orangen, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeeren, Wassermelone, Zwetschgen
- **Nur eingeschränkt empfehlenswert: zuckerreiche Sorten** wie Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Weintrauben, Süßkirsche
- **Nicht empfehlenswert:** gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte

Gemüse

3 große Handvoll/Tag

- **Empfehlenswert:** alle Salatsorten, Hülsenfrüchte (Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen), Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten; Kräuter
- **Nicht empfehlenswert:** Mais und Süßkartoffeln (da zuckerreich)

Nüsse und Samen

ca. 20 g/Tag = eine kleine Handvoll

- **Empfehlenswert:** Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse; Hanfsamen, Leinsamen, Chia-Samen; Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- **Weniger empfehlenswert:** gesalzene oder ummantelte Nüsse

Fette und Öle

ca. 2 EL/Tag

- **Empfehlenswert:** Leinöl*, Walnussöl*, Hanföl* (*Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht), Olivenöl, Rapsöl; wenig Butter. Zum Braten sollte Sie raffiniertes Rapsöl verwenden.
- **Nicht empfehlenswert:** Schweine- und Gänseschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl

Getränke

ca. 2 Liter/Tag

- **Empfehlenswert:** Wasser, ungezuckerter Tee, Kaffee (ohne Milch und Zucker)
- **Nicht empfehlenswert:** Alkohol, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao und andere Milchmischgetränke (s. u.)

© 2023 MEDICLIN HEDON KLINIK. Alle Rechte vorbehalten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100

Fisch und Meeresfrüchte

2 Portionen/Woche

- **Empfehlenswert:** fettarm zubereitete Fische und Meeresfrüchte, z. B. Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Flusskrebs, Garnele, Shrimps, Krabben
- **Nicht empfehlenswert:** Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

Wurstwaren und Fleisch

1-2 kleine Portionen/Woche

- **Empfehlenswert:** magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrust, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet
- **Nicht empfehlenswert:** alle übrigen Wurstwaren (egal ob Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); Teewurst/Streichwurst, Schinkenspeck; Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und generell fettes oder gekuttertes Fleisch; paniertes Fleisch

Eier, Milch und Milchprodukte, Käse

- **Empfehlenswert:** Eier; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella, Parmesan (besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse)
- **Nicht empfehlenswert:** Sahne, Schmand und Crème fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch; Mayonnaise