

Ernährungsempfehlung bei Übergewicht



Jeder Mensch der Gewicht abnehmen möchte, erwartet einen schnellen Erfolg.

Die Vorstellung herrscht, dass mit einer „strengen Diät“ (Pulver, Diätpläne oder eingeschränkte Nahrungsmittelauswahl) die Pfunde purzeln und das Wunschgewicht schnell erreicht ist. Selbst wenn eine erfolgreiche

Gewichtsabnahme auf diesem Wege erfolgt, ist der Erfolg nur von kurzer Dauer. Nach Beendigung der Diät wird schnell wieder zugenommen, manchmal sogar über das Ausgangsgewicht.

Über Jahre oder Jahrzehnte gesehen ist dieses Vorgehen schädlich für den Körper und führt zu dem so genannten Jo- Jo- Effekt.

Wir empfehlen Ihnen zur Gewichtsabnahme eine langfristige Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten und Ihres Lebensstils. Nur so werden Sie langfristig erfolgreich Gewicht abnehmen und das Gewicht auf Dauer halten.

Zunächst möchten wir Ihnen einige allgemeine Informationen zu Übergewicht und Gewichtsabnahme geben.

1.1. Definition von Übergewicht

Normal- und Übergewicht wird heutzutage nach dem Body- Mass- Index (BMI) berechnet und gewertet. Mit der folgenden Formel können Sie Ihren BMI berechnen:

$$\text{Körpergewicht (kg) : Körpergröße(m}^2\text{)} = \text{Body- Mass- Index (BMI)}$$

Beispiel: Sie sind 1,65 Meter groß und wiegen 80 kg. Dann beträgt Ihr BMI:

$$1,65 \times 1,65 = 2,7$$
$$80 \text{ kg} : 2,7 = \underline{\underline{29,6 \text{ kg/m}^2}}$$

Nach der folgenden Bewertung können Sie Ihren errechneten BMI definieren:

| BMI (kg/m²) | Körpergewicht |
|-------------------------------|----------------------|
| zwischen 20-25 | Normalgewicht |
| zwischen 25-30 | mäßiges Übergewicht |
| zwischen 30-40 | starkes Übergewicht |
| über 40 | extreme Adipositas |

Mit diesen Tipps können Sie Ihre Gewichtsabnahme starten

> Beginnen Sie mit einem Ernährungsprotokoll. Schreiben Sie alles auf, was Sie essen und trinken. Dokumentieren Sie die Mengen ihrer Speisen und die Zubereitungsarten. Auch die Uhrzeit und die zeitlichen Abstände Ihrer Mahlzeiten sind wichtig. Somit machen Sie eine genaue Bestandsaufnahme und werden sich Ihrer eigenen Eßgewohnheiten bewusst.

Eine Ernährungsfachkraft kann das Protokoll mit Ihnen besprechen und die ersten Ziele zur Veränderung Ihrer Eßgewohnheiten mit Ihnen festlegen.

Berücksichtigen Sie auch Ihre Gefühle und Empfindungen beim Essen. Heutzutage wird nicht nur aus Hunger gegessen, sondern auch aus Appetit, Kummer, Ärger, Stress, Einsamkeit, Langeweile oder gesellschaftlichen Anlässen. Überlegen Sie mal aus welchen Gründen Sie manchmal essen?

Denn nicht nur **was** und **wie viel** Sie essen,
sondern auch **wie** und **warum** Sie essen
ist für das Übergewicht verantwortlich.

> Kontrollieren Sie 1 x wöchentlich Ihr Gewicht. Tägliches wiegen ist nicht notwendig, zumal normalerweise Gewichtsschwankungen von 0,5- 2 kg auftreten können.

Eine gesunde Gewichtsabnahme sind 1- 2 kg pro Monat!

> Nehmen Sie sich Zeit zum essen.

> Abnehmen fängt mit dem Einkaufen an! Gehen Sie nicht mit Hunger einkaufen. Vielleicht haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, dass dann zuviel im Einkaufswagen landet. Eine Einkaufsliste ist hilfreich.

> Versuchen Sie in kleinen Schritten Ihre Ernährung umzustellen. Die Tabelle auf den nachfolgenden Seiten hilft Ihnen dabei.

Ernährungsempfehlung bei Übergewicht

ENDOKRINOLOGIKUM Frankfurt
 Internistische Praxisgemeinschaft
 Endokrinologie * Rheumatologie
 Version: 1.0/ gültig ab 09.2004
 Bereich: Patienteninformation

| | empfehlenswert | weniger empfehlenswert |
|---|--|---|
| Fleisch  | mageres Kalb,- Rind,- Lamm- oder Schweinefleisch ohne Fett, Kaninchen, Wild, Tatar | fettes Fleisch aller Art, Speck, Innereien, Schweinemett, Hackfleisch, Schweinebauch |
| Geflügel  | Hähnchen und Pute ohne Haut, Wildgeflügel | Gans, Ente |
| Wurstwaren  | Schinken roh und gekocht ohne Fettrand, kalten Braten, Aspikwurst, Deutsches Corned Beef, Putenbrust, fettreduzierte Wurstsorten mit unter 15 % Fett | Leberwurst, Mettwurst, Salami, Dauerwurstsorten, Aufschnittwurst, Blutwurst, Hausmacher Wurst, Mortadella |
| Fisch  | Forelle, Zander, Seezunge, Rotzunge, Kabeljau, Barsch, Scholle, Seelachs, Schellfisch, in keinen Mengen: Lachs, Makele, Hering, Thunfisch, | Aal, Sprotte, schwarzer Heilbutt, Schillerlocken, Bückling, Fischsalate, Fischkonserven, Fischfrikadellen. Schalen- und Krustentiere enthalten besonders viel Cholesterin |
| Milch und Milchprodukte  | Milch, Joghurt, Kefir und Buttermilch mit 1,5 % Fett, Magerquark, Molke, Kondensmilch mit 4 % Fett | Kaffeesahne, Kondensmilch mit 7 % Fett, Joghurt und Milch mit 3,5 % Fett, Speisequark über 20 % Fett, Schlagsahne, Creme fraiche, Schmand |
| Käse  | fettarme Käsesorten bis 30 % F. i. Tr. oder bis 18 % Fett absolut | fetteiche Käsesorten über 45 % F.i.Tr. |

Ernährungsempfehlung bei Übergewicht

ENDOKRINOLOGIKUM Frankfurt
 Internistische Praxisgemeinschaft
 Endokrinologie * Rheumatologie
 Version: 1.0/ gültig ab 09.2004
 Bereich: Patienteninformation

| | | |
|--|--|---|
| Eier  | Eiklar | Eigelb |
| Fette  | Oliven- und Rapsöl, Nussöle, Distel,- Sonnenblumen,- Soja- und Maiskeimöl, Diätmargarinen, Butter, Margarinesorten aus den oben genannten Ölen | Kokosfett, Palmkernfett, Speck, Schmalz, Mayonnaise |
| Getreide  Getreideprodukte | Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkorngetreideflocken, Naturreis, Vollkornteigwaren oder Teigwaren aus Hartweizengrieß | Weißmehlprodukte wie Weißbrot, helle Brötchen, Baguette oder Fladenbrot, gezuckerte Müsli, Croissants |
| Kartoffeln Kartoffelprodukte  | Pell- und Folienkartoffeln, Kartoffelpüree mit fettarmer Milch zubereitet, Kartoffelklöße | Pommes frites, Rösti, Bratkartoffeln, Kroketten, |
| Gemüse  Salate | alle Sorten, bevorzugen Sie saisonal reife Sorten oder Tiefkühlprodukte | Gemüsekonserven |
| Obst  | Frischobst, Tiefkühlobst | gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst |
| Kuchen, Gebäck  | in kleinen Mengen: Backwaren aus Hefeteig oder Quark- Ölteig mit Obstbelag, Vollkornzwieback | Backwaren aus Mürbe,- Biskuit,- Rühr,- Blätter- und Brandteig, Salz- und Käsegebäck |

Ernährungsempfehlung bei Übergewicht

ENDOKRINOLOGIKUM Frankfurt
 Internistische Praxisgemeinschaft
 Endokrinologie * Rheumatologie
 Version: 1.0/ gültig ab 09.2004
 Bereich: Patienteninformation

| | | |
|---|---|--|
| <p>Süßwaren</p>  | <p>Süßstoff, in kleinen Mengen: Marmelade, Honig, Bonbons, Lakritze, Fruchtgummis, Fruchtspeiseeis</p> | <p>Nuss- Nougat- Creme, Schokolade, Schokoladenerzeugnisse, Pralinen, Nougat, Marzipan, Milchspeiseeis</p> |
| <p>Nüsse</p>  | <p>in kleinen Mengen: alle Nüsse ungesalzen</p> | <p>Kokosnuss</p> |
| <p>Getränke</p>  | <p>Kräuter- und Früchtetee, Mineralwasser, Kaffee, stark verdünnte Fruchtsäfte, Limonaden und Limonadengenränke mit Süßstoff,</p> | <p>alle zuckerhaltigen Getränke, Malzbier, Trinkschokolade, Fruchtsäfte und Fruchtnektare mit Zusatz von Zucker, alkoholische Getränke</p> |
| <p>Gewürze</p>  | <p>alle Kräuter und Gewürze in frischer, getrockneter und tiefgefrorener Form, Essig, Senf, Meerrettich, wenig Salz und möglichst in Form von Jodsalz</p> | <p>Fertigsoßen, Remoulade, Mayonnaise, Ketchup</p> |
| <p>Zubereitungsarten</p> | <p>Dämpfen, Grillen, Dünsten, Garen in kunststoffbeschichteten Pfannen und Töpfen, Garen im Dampfdrucktopf, im Mikrowellengerät oder in Back- und Alufolien</p> | <p>Panieren, Frittieren, Garen in viel Fett</p> |

Nun noch mal die wichtigsten Empfehlungen für Sie zusammengefasst:

- > Vollkornprodukte bilden die Basis einer vollwertigen Ernährung. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen machen Vollkornprodukte so wertvoll. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile die gut satt machen, lange satt halten, die Darmtätigkeit anregen und für einen regelmäßigen Stuhlgang führen.
- > Viele Ballaststoffe enthalten auch Gemüse und Obst. Genießen Sie deshalb fünf Portionen am Tag als gedünstetes Gemüse, Rohkost und frisches Obst. Somit sind Sie mit Vitaminen, Mineralien, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe bestens versorgt.
- > Zwei bis drei Fleischportionen mit 125 g Rohgewicht und 150 g Wurst reichen pro Woche völlig aus. Probieren Sie doch mal vegetarische Hauptgerichte.
- > Freuen Sie sich über eins bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche.
- > Sparen Sie mit Fetten. Streichen Sie Butter oder Margarine dünn aufs Brot. Nehmen Sie Teelöffel oder Esslöffel zum Abmessen der Ölmenge, die Sie für die Zubereitung der Speisen verbrauchen.
- > Olivenöl ist ideal für Salate. Es verträgt das hohe Erhitzen nicht so gut. Dafür ist Rapsöl bestens geeignet.
- > Versuchen Sie wenig zu naschen und auf Alkohol ganz zu verzichten.
- > Trinken Sie mindestens 2 l Flüssigkeit pro Tag.



Ernährungsempfehlung bei Übergewicht

ENDOKRINOLOGIKUM Frankfurt
Internistische Praxisgemeinschaft
Endokrinologie * Rheumatologie
Version: 1.0/ gültig ab 09.2004
Bereich: Patienteninformation

...und hier noch ein paar wichtige Begriffe für Sie erklärt:

„light“- Produkte

sind lebensmittelrechtlich kein definierter und geschützter Begriff. Der Hinweis „light“ oder „leicht“ ist vieldeutig und unspezifisch. Light- Produkte können, müssen aber nicht kalorienärmer als herkömmlich vergleichbare Lebensmittel sein.

„Diät“- Produkte

haben nicht unbedingt weniger Fett und Kalorien als herkömmliche Produkte. Hier ist nur der Zucker ersetzt bzw. reduziert, nicht aber der Fettgehalt.

Körperliche Aktivität

Körperliche Bewegung ist zur Gewichtsabnahme genauso wichtig wie die Ernährungsumstellung.

Den besten Effekt bringen Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walken, Joggen oder Wandern.

Nach entsprechendem konditionellem Aufbau sind drei mal wöchentlich dreißig Minuten optimal.



Viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht Ihnen das Team vom Endokrinologikum Frankfurt!

