

Ernährungsempfehlungen bei Übergewicht - für Erwachsene -

In den westlichen Industrienationen ist das Vorkommen von Übergewicht immer weiter angestiegen. Inzwischen ist jeder zweite erwachsene Bundesbürger betroffen. Besonders alarmierend ist der starke Anstieg von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen.

Wann liegt Übergewicht vor?

Als Übergewicht bezeichnet man das über ein bestimmtes Maß hinausgehende Gewicht. Dieses kann durch spezielle Formeln wie z. B. die Broca-Formel oder den Body-Mass-Index berechnet werden. Liegt besonders starkes Übergewicht vor, wird dies auch als Adipositas bezeichnet.

Über die **Broca-Formel** kann das Normalgewicht sehr einfach berechnet werden (s. u.). Ein Nachteil dieser Formel ist, dass sie nur für Menschen mit einer durchschnittlichen Körpergröße (160 cm bis 180 cm) geeignet ist. Der empfohlene Gewichtsbereich liegt zwischen +10% und -10% des errechneten Wertes.

$$\text{BROCA: Normalgewicht} = \text{Körpergröße in cm} - 100$$

Der **Body-Mass-Index** wird über eine kompliziertere Formel berechnet, ist dafür aber für alle Körpergrößen geeignet. Der Normalbereich liegt bei Frauen zwischen 19 und 24 und bei Männern zwischen 20 und 25. Genauere Angaben entnehmen Sie bitte der Tabelle 1.

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

Tabelle 1: Bewertung des Body-Mass-Indexes (BMI)

Bewertung	BMI	
	Männer	Frauen
Untergewicht	< 20	< 19
Normalbereich	20 – 25	19 – 24
Übergewicht	25 – 30	24 – 30
Adipositas (Grad 1)	30 – 35	30 – 35
Adipositas (Grad 2)	35 – 40	35 – 40
Adipositas (Grad 3)	> 40	> 40

Die Einteilung der Adipositas kann auch nach dem Fettverteilungstyp vorgenommen werden. Der **Waist-To-Hip-Ratio** beschreibt das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang. Der Normalbereich geht bei Männern bis 1,0 und bei Frauen bis 0,8.

Eine **androide Fettverteilung** ist durch eine starke Fettansammlung im Bauchbereich charakterisiert. Man spricht dann auch vom **Apfeltyp**. Liegt eine stärkere Fettansammlung im Gesäß- und Oberschenkelbereich vor, wird dies als **gynoider Fettverteilung** bezeichnet und entspricht dem **Birnentyp**. Die androide Fettverteilung birgt erwiesenermaßen ein höheres Risiko für die **Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

Ursachen

Übergewicht kann nur entstehen, wenn langfristig die Energieaufnahme den tatsächlichen Energieverbrauch übersteigt. Man spricht dann auch von einer **positiven Energiebilanz**. Verschiedene Faktoren können bei der Entstehung von Übergewicht eine Rolle spielen.

Sicherlich spielt die **Veranlagung** eine nicht unerhebliche Rolle. Bekanntermaßen tritt Übergewicht innerhalb von Familien gehäuft auf, was einerseits auf genetische Faktoren zurückgeführt wird, aber andererseits durch eine **erlernte Ernährungsweise bzw. Lebensweise** bestärkt wird. Wie gut oder schlecht der Körper die aufgenommene Nahrung verwerten kann, hängt offensichtlich von den Erbanlagen ab.

Weiterhin werden als Ursachen **hormonell bedingte Störungen** beim Hunger-Sättigungs-Mechanismus diskutiert, die zur Folge haben, dass das Sättigungssignal des Körpers verspätet ausgesendet wird. Auch **psychologische Faktoren** wie z. B. das Essen aus Kummer, Langeweile oder Frust können an der Entstehung von Übergewicht beteiligt sein. Ein weitverbreitetes Problem in unserer Gesellschaft ist der **Bewegungsmangel**. Das hat u. a. einen niedrigen Kalorienverbrauch zur Folge. Auch andere Faktoren wie **Medikamente** oder andere Grunderkrankungen können an der Entstehung von Übergewicht maßgeblich beteiligt sein.

Risikofaktoren

Die negativen gesundheitlichen Folgen des Übergewichts sind vielfältig und betreffen fast jedes Organ.

Übergewicht und Adipositas können zahlreiche gesundheitliche Beschwerden wie z. B. Atemnot (Lunge), Müdigkeit und Gelenksbeschwerden (Arthrose betreffend Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke, Sprunggelenke) auslösen. Sie begünstigen nicht nur Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt), sondern sie sind darüber hinaus ein Risikofaktor für die Entstehung von anderen Erkrankungen (Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Leberverfettung, Gallensteine, etc.)

Diagnostik

Der Hausarzt kann neben der Bestimmung des BMI und der Körperfettverteilung einige medizinische Untersuchungen (Blutbild, Blutdruckmessung, EKG, Ultraschall von Leber und

Gallenblase) durchführen, um sich ein Bild über den gesundheitlichen Zustand zu machen. Dabei kann auch abgeklärt werden, ob andere Erkrankungen als Auslöser für das Übergewicht in Betracht zu ziehen sind.

Eine Behandlung ist bei einem BMI > 30 angezeigt. Auch bei einem BMI > 25 wird die Gewichtsabnahme empfohlen, wenn übergewichtsbedingte Gesundheitsstörungen vorliegen und / oder andere Erkrankungen, die durch das Übergewicht negativ beeinflusst werden.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen

Viele übergewichtige Menschen versuchen, durch einseitige Blitz-Diäten in möglichst kurzer Zeit viel Gewicht zu verlieren. Wenn sich rasche Anfangserfolge einstellen sollten, sind diese jedoch nicht auf den Fettabbau, sondern auf Wasserverluste zurückzuführen. Eine längere einseitige sehr kalorienarme Diät führt zumeist zu Vitamin- und Mineralstoffmangel und durch die Mobilisation von Eiweißen auch zum Muskelabbau. Der Grundumsatz, d. h. der Energiebedarf des Körpers in Ruhephasen, sinkt. Das hat zur Folge, dass *nach* der Diät bei normalem Essen die verlorenen Pfunde bereits nach kurzer Zeit wieder auf der Waage sind, wenn nicht sogar noch mehr (Jo-Jo-Effekt)!

Erfolgreich abzunehmen und schließlich das Gewicht zu halten, will gelernt sein. Aller Anfang ist schwer, jedoch gibt es ein einfaches Konzept: Anders essen lernen und sich mehr bewegen, um den Stoffwechsel in Schwung zu halten. Die nachfolgenden Grundregeln sollen Ihnen dabei helfen.

Grundregeln

Wie eingangs erwähnt, kann Übergewicht nur entstehen, wenn langfristig die Energieaufnahme den tatsächlichen Energieverbrauch übersteigt (positive Energiebilanz). Beim Abnehmen muss eine negative Energiebilanz erzielt werden: durch eine fettärmere, kalorienärmere Ernährung und mehr Bewegung.

Zuerst die gute Nachricht: Sie können sich immer satt essen und sollen auf nichts verzichten, was die Lebensfreude einschränkt. Es folgen die Grundregeln, die Ihnen beim Abnehmen helfen sollen:

Fett und fettreiche Lebensmittel reduzieren.

Fett und fettreiche Lebensmittel sollten reduziert werden (max. 60-80 g am Tag). Überlegen Sie, auf welche fettreichen Lebensmittel Sie gut verzichten können. Ein Blick auf die Fett-Anstatt-Tabelle (s. hinten) gibt Ihnen Anregungen und zeigt Alternativen auf.

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle.

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit hohem Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, z. B. Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Keimöl. Diese enthalten wertvolle Fettsäuren, die Sie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Verwenden Sie fettarme Zubereitungsmethoden.

Günstig sind fettarme Zubereitungsmethoden: Garen in beschichteten Pfannen, in der Mikrowelle, auf dem Grill, in dem Backofen im Römertopf oder mit Bratschlauch oder Aluminiumfolie. Salate mit Joghurt, Essig und / oder wenig Öl (1 TL pro Person) anmachen.

Essen Sie mehr kohlenhydratreiche, ballaststoffreiche Lebensmittel.

Essen Sie sich an kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Reis und Nudeln und Vollkornprodukten satt. Diese Lebensmittel sind praktisch fettfrei und sättigen gut! Insbesondere bei Vollkornprodukten sollte viel dazu getrunken werden, damit die Ballaststoffe quellen können.

5 Portionen Gemüse und Obst am Tag halten fit.

Planen Sie nach Möglichkeit 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag ein. Sie liefern die lebenswichtigen Vitamine und Mineralstoffe. So bleiben Sie fit und gesund!

Viel Trinken.

Trinken Sie nach Möglichkeit mindestens 2 bis 2,5 l am Tag – vorzugsweise Mineralwasser. Das sättigt und hält den Kreislauf in Schwung.

Nie wieder Verbote!

Auf Ihre Lieblings Süßigkeiten brauchen Sie nicht verzichten – planen Sie ruhig kleine Mengen in ihren Alltag ein.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben.

Regelmäßige körperliche Bewegung beschleunigt die Gewichtsabnahme und verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten, die die Gelenke nicht so stark belasten, wie z. B. Schwimmen, Wandern, Radfahren, Gymnastik und Walking. Genauso wichtig ist es, die körperliche Aktivität im Alltag zu steigern, z. B. Treppen zu laufen oder mit dem Rad Erledigungen zu tätigen. Bei regelmäßiger Bewegung und Beanspruchung wird die Muskelmasse erhöht, die als stoffwechselaktives Gewebe ständig mit Energie und anderen Nährstoffen versorgt werden muss. Das wiederum hebt den Grundumsatz des Körpers an und wirkt dem Jo-Jo-Effekt entgegen.

Schritte zum Abnehmen

1. **Kennenlernen:** Führen Sie ein Ernährungsprotokoll. Schreiben Sie alle Lebensmittel auf, die Sie zu den einzelnen Mahlzeiten und zwischendrin gegessen und getrunken haben. Notieren Sie in einer separaten Spalte auch, weshalb Sie etwas gegessen haben, z. B. Ärger, Stress, Langeweile etc. So lernen Sie Ihr Ernährungsverhalten besser kennen.
2. **Ändern:** Nachdem Sie Ihre Gewohnheiten im ersten Schritt besser kennengelernt haben, überlegen Sie sich, wie und was Sie ändern können.

- 3. Beibehalten:** Achten Sie darauf, dass Sie das veränderte Ernährungsverhalten beibehalten und nicht wieder schnell in alte Gewohnheiten zurückfallen.

Tipps zum Abnehmen

1. Essen Sie nur das, was Sie auch mögen.
2. Richten Sie Ihre Portion liebevoll und appetitlich auf dem Teller an. Gewöhnen Sie sich an, nur eine Portion zu essen und nicht nachzunehmen.
3. Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Machen Sie öfter mal eine Pause beim Essen, um den guten Geschmack zu genießen. Vermeiden Sie alle Nebentätigkeiten und Ablenkungen beim Essen wie Lesen oder Fernsehen.
4. Wenn Sie satt sind, hören Sie auf und lassen den Rest auf Ihrem Teller. Lassen Sie sich von nichts und niemandem zum Weiteressen verleiten. Selbst im Restaurant ist der Anstandsrest auf dem Teller „salonfähig“.
5. Räumen Sie gleich nach dem Essen den Tisch ab.
6. Trinken Sie vor dem Essen ein Glas Wasser, eine Tasse Brühe oder essen Sie eine große Portion Rohkostsalat.
7. Stillen Sie zwischenzeitlich aufkommenden Hunger mit heißem Tee und verdünntem Fruchtsaft. Planen Sie regelmäßig kalorienarme Zwischenmahlzeiten ein wie z. B. ein Obst (z. B. einen Apfel), eine Karotte, einen Becher Buttermilch oder einen fettarmen Joghurt. Dann ist der Hunger vor den Hauptmahlzeiten nicht so groß.
8. Erstellen Sie vor dem Einkaufen eine genaue Einkaufsliste und halten Sie sich beim Einkaufen möglichst an das Notierte. Gehen Sie nicht hungrig einkaufen.
9. Achten Sie schon beim Einkauf auf den Fettgehalt der Nahrungsmittel z. B. bei Fleisch und Wurst, Fisch, Milch und Milchprodukten.
10. Verwenden Sie weniger Kochsalz. Es bindet das Wasser im Körper und wirkt dem Abnehmen entgegen.
11. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie müssten aus Stress oder Frust etwas essen, dann versuchen Sie sich abzulenken. Besonders gut tut dann die Bewegung, bei der Sie sich abreagieren können. Auch eine gute Lektüre, die Lieblings-CD, Yoga oder Meditation können Abhilfe schaffen. Bleibt das Gefühl hartnäckig bestehen, greifen Sie am besten auf kleine kalorienarme Zwischenmahlzeiten zurück.
12. Heißhunger auf Süßes? Verspüren Sie einen starken Wunsch nach etwas Süßem, versuchen Sie sich abzulenken. Wenn alle Versuche erfolglos bleiben, können Sie mit ruhigem Gewissen eine Kleinigkeit naschen. Für solche kritischen Situationen halten Sie am besten einige fettarme Leckereien wie Gummibärchen, Lakritz oder Bonbons bereit. Manchmal kann auch süßes Obst wie Weintrauben, Bananen, Birnen oder Nektarinen die Lust auf Süßes stillen.

Die Fett-Anstatt-Tabelle

Fetteiche Lebensmittel	Fettarme Alternativen
Butter, Margarine	Frischkäse, Halbfettbutter, Fettreduzierte Margarine, Senf, Mager- oder Kräuterquark
Doppelrahmfrischkäse, Schnittkäse und Weichkäse über 30% Fett i. Tr., Schmelzkäse über 45% Fett i. Tr. Sahnequark 40% Fett i. Tr. Trinkmilch, Joghurt, Dickmilch, Kefir 3,5% Fett, Crème fraîche 40% Fett, Süße Sahne 30% Fett, Schmand 24% Fett	körniger Frischkäse, Schnittkäse und Weichkäse 30% Fett i. Tr., Schmelzkäse mit 20% Fett i. Tr., Magerquark (mit Mineralwasser angerührt) oder Speisequark 20% Fett Trinkmilch, Joghurt, Dickmilch, Kefir 1,5% Fett Saure Sahne 10% Fett
Leberwurst, Mettwurst, Blutwurst, Salami, Speck, Fleischwurst, Plockwurst, Mortadella, Krakauer, Speck, Gänseleberpastete	gekochter / geräucherter Schinken (ohne Fettrand), Lachs-schinken, Putenbrust, Geflügelwurst, Bratenaufschnitt, magere Leberwurst, Corned Beef, Sülzwurst, Bratenaufschnitt
Bratwurst, Schweinebauch, -schulter, -mett, Gans, Ente	Rinderhüfte, Kalbfleisch, Wild, Schweineschnitzel, -lende, Pute, Hähnchen, Entenbrust ohne Haut
Panierter Fisch, Fischstäbchen, Fisch in Sahnesoße, Konserven mit Fisch	Gedünsteter oder gebratener fettarmer Fisch (Kabeljau, Seelachs, Scholle), geräucherte Forelle
Bratkartoffel, Pommes frites, Kroketten	Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Folienkartoffeln, Kartoffelbrei (selbstgemacht mit wenig Butter), Backofen-Pommes frites oder Backofen-Kroketten
Mayonnaise	fettreduzierte Mayonnaise (leicht), Salatmayonnaise mit Joghurt oder Quark gestreckt
Croissants, Plunder- und Blätterteiggebäck, Windbeutel	Vollkorn- und Mehrkorn-Brötchen, Laugenhörnchen, Rosinenbrötchen
Nuss-Nougat-Creme, Nussmus	Konfitüre, Marmelade, Honig
Rührkuchen, Sahnetorte	Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig, Hefezopf
Kekse mit Schokoladenüberzug, Butterkringel, gefüllte Waffeln	Russisch Brot, Vollkornkekse, Zwieback
Kartoffelchips, Nüsse, pikantes Blätterteiggebäck	Salzstangen, Salzbrezeln, Studentenfutter