

## ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN... bei Übergewicht

Jeder dritte Erwachsene ist übergewichtig. **HAUPTURSACHEN** sind Überernährung und Bewegungsmangel. Beide Faktoren werden durch die heutige Lebensweise begünstigt („Wohlstandsgesellschaft“). Zur Gewichtszunahme kommt es dann, wenn dem Körper mehr Kalorien zugeführt werden, als er verbraucht.

Übergewicht kann **FOLGEERKRANKUNGEN** wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Zuckerkrankheit, Gicht, Gallensteinleiden und Gelenksbeschwerden verursachen. Übergewichtige entwickeln auch häufiger Herz- und Kreislauferkrankungen. Eine Gewichtsabnahme verringert oder beseitigt diese Störungen und trägt darüber hinaus zu einem besseren Körpergefühl bei. Ziel einer sinnvollen Diät ist nicht die rasche Gewichtsabnahme um jeden Preis, sondern eine **LANGFRISTIGE ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGS- UND LEBENSGEWOHNHEITEN**. Ein Gewichtsverlust von einem halben bis einem Kilogramm pro Woche ist vollkommen ausreichend. Einseitige Radikalkuren, gleich welcher Art, sind dagegen nicht ungefährlich und führen nach Beendigung fast immer zur erneuten Gewichtszunahme.

### Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- Sie müssen Ihre Kalorienzufuhr deutlich einschränken, ohne dass es bei Ihnen zu einem Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen kommt. Abhängig von Ihrer Körpergröße, Ihrem Alter und Ausgangsgewicht sollte Ihre tägliche Kalorienzufuhr zwischen 1000 und 2000 kcal liegen. Kalienträger sind Fette, Kohlenhydrate (Brot- und Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Obst, Süßigkeiten), Eiweiß und Alkohol.
- Die Beschränkung der Fettaufnahme ist die wichtigste und wirksamste Maßnahme. Auf sichtbares Fett oder fettreiche Speisen sollten Sie daher ganz verzichten.
- Schränken Sie den Verzehr von zuckerhaltigen Speisen stark ein, da diese rasch wieder hungrig machen.
- Erhöhen Sie den Ballaststoffanteil in Ihrer Ernährung (z. B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte), da dies zu einem guten Sättigungsgefühl führt.

- Meiden Sie weitgehend kalorienhaltige Getränke einschließlich alkoholhaltiger Getränke.
- Nehmen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten am Tag ein. Dadurch können Sie die Entstehung eines übergroßen Hungergefühls verhindern.

### Was sollten Sie sonst noch wissen und beachten?

- Eine Gewichtsabnahme können Sie auch durch die Einnahme von vorgefertigten „Eiweißpulvern“ (Formula-Diät) erreichen. Diese dürfen Sie jedoch nur eine begrenzte Zeit (1 bis 3 Monate) und nur unter ärztlicher Überwachung einsetzen.
- Steigern Sie Ihre körperliche Bewegung (z. B. durch regelmäßigen Sport oder Gartenarbeit, 3 - 4mal wöchentlich für mindestens eine halbe Stunde).
- Bei extremem Übergewicht kann für Sie eine Operation („Magenverkleinerung“) sinnvoll sein. Andere chirurgische Maßnahmen wie „Fettabsaugung“ können dagegen Ihr Übergewicht nicht beseitigen und sind keineswegs ohne Risiken.
- Legen Sie beim Einkaufen die Warenliste vorher fest, und kaufen Sie keine zusätzlichen Lebensmittel.
- Essen Sie niemals außerhalb der von Ihnen festgelegten Mahlzeiten (keine Snacks). Essen Sie während der Mahlzeiten langsam, und kauen Sie gut. Ein Sättigungsgefühl stellt sich erst nach ca. 20 Minuten ein.
- Greifen Sie bei Heißhungerattacken auf einen Gemüsevorrat (Karotten, Essiggurken, Salat) zurück.
- Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?
- Vermeiden Sie spontane Imbisse zwischen den Mahlzeiten und abends beim Fernsehen.
- Verhindern Sie eine unkontrollierte Nahrungsaufnahme auf Festen oder bei besonderen Anlässen.
- Nehmen Sie keine freiverkäuflichen „Schlankheitsmittel“ ein. Ihre schlankmachende Wirkung ist trotz vielversprechender Werbung nicht erwiesen, es können gefährliche Nebenwirkungen auftreten.

Nahrungsmittel-Auswahl	 Was ist für Sie <b>nicht</b> empfehlenswert?	 Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren:	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck)</li> <li>fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch - (Portion max. 100 g pro Mahlzeit)</li> <li>fettarme Wurst (z. B. Schinken ohne Fettrand, Corned beef, kalter Braten - sparsam als Brotaufgabe)</li> </ul>
Fischwaren:	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere) * Fischkonserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettarme Sorten (z. B. Forelle, Scholle Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs)</li> <li>2 - 3 Fischgerichte/Woche</li> </ul>
Fette und Öle:	<ul style="list-style-type: none"> <li>größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Margarine oder Butter äußerst sparsam als Brotaufstrich</li> <li>Speiseöle auf pflanzlicher Basis sparsam einsetzen (vorzugsweise Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl)</li> </ul>
Eier:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigelb, fettreiche Eierspeisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eiweiß, fettarme Eierspeisen</li> </ul>
Milch und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreiche Milchprodukte (z.B. Sahne, Creme fraiche)</li> <li>Käsesorten &gt; 30 % Fettgehalt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettarme Milchprodukte (z. B. Magermilch, Magerjoghurt, Magerquark, Käsesorten bis 30 % Fettgehalt)</li> </ul>
Gemüse, Salate:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avocados, Salatdressings</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erbsen, Linsen, weiße Bohnen in begrenzter Menge.</li> <li>sonstige Sorten unbegrenzt, möglichst Frischwaren</li> </ul>
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gepökelte Kartoffeln, Kartoffelpüree (Portion max. 100 - 150 g)</li> </ul>
Obst:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bananen, Trauben, Feigen, Datteln, Trockenobst, gezuckerte Obstkonserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sonstige Sorten, Portion max. 100- 150g</li> </ul>
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):	<ul style="list-style-type: none"> <li>unkontrollierte Mengen an Brotwaren, Nudeln oder Reis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kleinere Mengen Brot (40 - 60 g), Nudeln (100 - 150 g) oder Reis (100 - 150 g) als Beilage, vorzugsweise Vollkornprodukte</li> </ul>
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zucker, Honig, fettreiche Süßigkeiten und Backwaren (z. B. Pralinen, Schokolade, Torten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kleinere Mengen an mäßig gezuckerten Backwaren</li> <li>Süßstoffe zum Süßen verwenden</li> </ul>
Gewürze:		<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Arten</li> </ul>
Getränke:	<ul style="list-style-type: none"> <li>zuckerhaltige Getränke (z. B. Cola, Limonaden, zuckerhaltige Fruchtsäfte)</li> <li>regelmäßiger Alkoholgenuß in mittleren oder größeren Mengen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mineralwasser, Tee, Kaffee (nur mit Süßstoff süßen )</li> <li>begrenzte Mengen süßstoffgesüßter Fruchtsäfte</li> <li>kleine Mengen trockener Weiß- oder Rotwein (0,1 bis max. 0,2 l/Tag), max. 1 Glas Bier pro Tag (0,25 l)</li> </ul>
Art der Zubereitung:	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreich (z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten</li> </ul>