

# Ernährungsempfehlungen „aktiv abnehmen“

Mit dem Wörtchen „**aktiv**“ werden wir Sie animieren und anleiten, sich mehr zu bewegen, ohne Ihren Körper zu überfordern. Schließlich wollen wir Sie bestärken, Ihr Leben bewusst zu genießen, ein spannendes Buch zu lesen, Freunde zu treffen etc.

In Deutschland ist jeder dritte Erwachsene übergewichtig. Kein Wunder, Hauptursachen sind Überernährung und Bewegungsmangel aller Orten: Schon auf dem Weg zur Arbeit sitzen wir im Auto oder im Bus, auch am Schreibtisch, in der Kantine oder Snack – Bar, abends vor dem Fernseher, im Kino oder in der Kneipe.

**Werden Sie aktiv!** Dann geht das Abnehmen leichter als Sie denken. Verbunden mit einer ausgewogenen, kalorienärmeren Ernährung schwinden die Pfunde gesundheitsverträglicher und letztlich erfolgreicher als mit zweifelhaften Crash – Diäten und unsinnigen Schlankmachern in Pillenform. Denn zur Gewichtszunahme kommt es dann, wenn dem Körper mehr Kalorien zugeführt werden, als er verbraucht.

## Wie viel darf ich wiegen ?

Mit dem englischen Supermodel Twiggy wurden schmale Hüften und knabenhafte Züge zum Markenzeichen für die Idealfigur.

Nach wie vor wünschen sich viele Menschen, diesem willkürlichen Ideal zu entsprechen und nehmen zweifelhafte, unwirksame Diäten auf sich.

Dabei ist die Zeit der rigorosen Gewichtsempfehlungen längst vorbei.

Das früher empfohlene Idealgewicht (Körpergröße in cm minus 100, minus 15 Prozent bei Frauen und zehn bei Männern) erhöht nur den Druck und ist nicht erstrebenswert. Auch verdirbt das wortwörtlich verbissene Streben nach einer bestimmten, oft unrealistischen Kilozahl die Freude am Essen.

Heute gilt das persönliche Wohlfühlgewicht, das von Mensch zu Mensch erheblich variieren kann. Erst ab einer gewissen Grenze und wenn Ihre Gesundheit darunter leidet, sollten Sie planmäßig abnehmen.

Sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Arzt und einer qualifizierten Ernährungsfachkraft.

## Body – Mass – Index

Der Body – Mass – Index (BMI) hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht zu beurteilen.

### **Berechnungsformel:**

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße (in m)}}$$

**Beispiel:** Wenn Sie 69 kg wiegen und 1,70 m groß sind, berechnet sich Ihr BMI wie folgt:

$$\frac{69}{1,70 \times 1,70} = 23,9$$

### **Bewertung (nach der Klassifikation der WHO World Health Organisation):**

**unter 18,5:** Sie wiegen zu wenig und sollten zunehmen.  
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

**18,5 – 24,9:** Gratulation! Ihr Gewicht ist optimal!

**25 – 29,9:** Kein Problem, wenn Sie gesund sind.  
Sie müssen nur dann abnehmen, wenn Sie  
weitere Risikofaktoren vorliegen haben.  
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

**30 – 39:** Es tut Ihrer Gesundheit gut, wenn Sie  
abnehmen.

**über 40:** Sie haben extremes Übergewicht und sollten  
unbedingt Ihr Gewicht reduzieren.

Einen Nachteil hat der BMI jedoch: Er unterscheidet nicht zwischen Fett – und Muskelmasse. Muskelbepackte Schwerstarbeiter und durchtrainierte Sportler können daher einen hohen Wert aufweisen, ohne ein Gramm zu viel zu haben. Bei Kindern und Jugendlichen wird der BMI in Abhängigkeit vom Lebensalter berechnet.

## **Ernährungsempfehlungen**

– nicht nur für Übergewichtige –

Unhaltbare Versprechen wie „zehn Kilo Gewichtsverlust in nur zehn Tagen“ sind kompletter Unsinn. Selbst wenn Sie gar nichts essen, können Sie maximal 500 Gramm pro Tag abnehmen. Dabei schmelzen aber nicht nur die Fettpölsterchen. An den Kragen geht es auch dem Körpereiweiß, d. h. die Muskelmasse schwindet.

Sie brauchen keine Kalorien zählen und nicht jeden Bissen abwägen, wenn Sie abnehmen wollen.

### ***Einige Grundsätze sollten Sie jedoch beachten:***

#### **Tipp 1** *Vielseitig essen*

Damit Sie körperlich und geistig leistungsfähig bleiben, essen Sie sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel.

Sie sollten auf einen ausgewogenen, abwechslungsreichen Speiseplan achten, der Gemüse, Kartoffeln, Obst, Getreide- und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier vorsieht.

Nur dann sind Sie mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt und von fettreichen Lebensmitteln sollten kleine Portionen ausgewählt werden.

#### **Tipp 2** *Richtig zubereiten*

Mahlzeiten sollten erst kurz vor dem Verzehr zubereitet werden, denn lange Warmhaltezeiten schaden den hitzeempfindlichen Nährstoffen.

#### **Tipp 3** *Mehr Kohlenhydrate*

Kohlenhydrate in Form von Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Gemüse, Salat und Obst haben nicht nur wenig Kalorien, sondern auch reichlich satt machende Ballaststoffe und noch dazu viele Vitamine und Mineralstoffe. Diese Lebensmittel machen normalerweise nicht dick.

Es sei denn, sie werden fettreich zubereitet.

#### **Tipp 4** *Fette sparen*

Sparen Sie an fettreichen Lebensmitteln und Zubereitungen, denn Fett liefert mehr als doppelt so viele Kalorien wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Eiweiß.

Sie können außerdem Fett sparen, wenn Sie nur wenig Streichfett, Kochfett und Speiseöl verwenden. Weiche Butter lässt sich besser streichen als harte. Sie brauchen deshalb weniger.

Meiden Sie fettreiche Zubereitungsarten wie frittieren, panieren, in Öl einlegen, lange braten. Besser und fettarm sind dämpfen, dünsten, grillen sowie kurz braten.

Schneiden Sie bei Fleisch, Fisch und Geflügel die fettreiche Haut oder Kruste und beim Schinken den Fettrand weg.

Geben Sie frischen Lebensmitteln den Vorzug; Fertigprodukte können viel Fett enthalten, deshalb die Produktzusammensetzung lesen bzw. erfragen.

### **Tipp 5** *Richtig trinken*

Sie sollten kalorienarme Getränke wie Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, Früchte – und Kräutertees, Molke, Buttermilch, und seien Sie sparsam mit Alkohol.

### **Tipp 6** *Behutsam vorgehen*

Gehen Sie die Ernährungsumstellung behutsam an und setzen Sie sich langfristige Ziele. Nur dann werden Sie Erfolg haben.

### **Tipp 7** *Keine Verbote*

Verbote sind fehl am Platz. Genießen Sie ruhig ab und zu Ihre Lieblingsspeisen – auch mal eine Süßigkeit oder ein Glas Wein, und treten Sie dafür am nächsten Tag kürzer. Ständiger Verzicht führt nur zu Frust.

### **Tipp 8** *Schneller satt werden*

- Ballaststoffe machen satt, da sie den Magen füllen. Besonders ballaststoffreich sind Vollkornprodukte, Gemüse, Kartoffeln und Obst.
- Machen Sie es wie die Italiener: Vor der Hauptmahlzeit einen Salat und dazu Brot. Das sättigt.
- Trinken Sie ein Glas Wasser vor jedem Essen, dann ist der Hunger nicht mehr so groß.

### **Tipp 9** *Intensiv genießen und auf Körpersignale hören*

- Lassen Sie sich Zeit; essen Sie langsam und kauen Sie Bissen für Bissen intensiv. Der Körper sendet erst nach 15 – 20 Minuten das Signal: „Ich bin satt.“
- Hören Sie auf Ihren Körper und verzichten Sie auf das Dessert, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie satt sind. Essen Sie Ihren Teller nicht leer, wenn Sie keinen Hunger mehr haben. Anstandsreste sind überall salonfähig.

### **Tipp 10** *Von Natur aus light*

Von vielen Lebensmitteln gibt es im Handel inzwischen eine Light – Version. Light heißt aber nicht unbedingt weniger Fett und Kalorien. Light kann auch locker und luftig oder leicht verdaulich bedeuten. Achten Sie deshalb genau auf das Etikett. Dort finden Sie Angaben zum Kalorien – und Fettgehalt.

**Die besten Light – Produkte liefert ohnehin die Natur: Obst, Gemüse, Kartoffeln, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Geflügel sowie Vollkornprodukte sind kalorienarme Lebensmittel.**