

# Schlank durch Ernährungsumstellung

Bevor Sie sich in die Ernährungsumstellung stürzen, sollten Sie sich ein Bild von Ihrer Ausgangssituation machen. Die Waage allein genügt für eine umfassende Beurteilung nicht, weshalb auch ein Maßband und ein Körperfettmessgerät zur Hand genommen werden sollten.

## Teil 1: Bewertungen des Körpergewichtes und des Körperfettanteils

\* Das **Idealgewicht = Broca Index** (Körpergröße in cm minus 100 dann minus 10% bei Männern und minus 15 % bei Frauen), wird aus wissenschaftlicher Sicht nicht mehr als ideal angesehen und wurde durch das Realgewicht ersetzt.

\* **Realgewicht:** Man orientiert sich am Broca-Index, berücksichtigt aber weiters folgende Faktoren:

- Man sollte sich mit diesem Gewicht wohl fühlen und es sollte zur eigenen Person passen.
- Dieses Gewicht sollte leicht erreichbar und anschließend auch leicht zu halten sein.
- Es liegt keine medizinische Notwendigkeit (z. B. Bluthochdruck) für eine weitere Gewichtsabnahme vor.

\* Der **Body-Maß-Index (BMI)** dient in erster Linie zur Identifizierung medizinisch bedenklichen Übergewichtes und wird wie folgt berechnet:  $\text{Gewicht (in kg)} : \text{Größe} \times \text{Größe (in m)}$ .

Hier können Sie Ihren eignen BMI bestimmen.

Die u. a. Tabelle kann **nicht auf Kinder bezogen werden** - für sie gibt es eigene BMI-Werte.

BMI-Tabelle:			
Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht*
19 - 24 Jahre	< 19	19 - 24	> 24
25 - 34 Jahre	< 20	20 - 25	> 25
35 - 44 Jahre	< 21	21 - 26	> 26
45 - 54 Jahre	< 22	22 - 27	> 27
55 - 64 Jahre	< 23	23 - 28	> 28
> 65 Jahre	< 24	24 - 29	> 29

Quelle: [www.uni-hohenheim.de](http://www.uni-hohenheim.de); > größer als, < kleiner als

\*Leichtes Übergewicht: 25 – 29,9; Adipositas Grad I: 30 – 34,9; Adipositas Grad II: 35 – 39,9; Adipositas Grad III: ab 40

## Körperfettanteil

Über den **Körperfettanteil** gibt der BMI keine Auskunft. Er kann bestimmt werden durch: Messung der Hautfaltendicke, die bioelektrische Impedanz-Messung (auf diesem Prinzip beruhen auch die Fettmesswaagen) sowie eine Infrarot-Reflektionsmessung. Da Männer und Frauen einen unterschiedlichen Fett- und Muskelanteil aufweisen, gibt es hier **geschlechtsspezifische Richtwerte**:

Alter	Männer			Frauen		
	normal	hoch	sehr hoch	normal	hoch	sehr hoch
20 - 24	10 - 17	17 - 24	über 24	22 - 29	29 - 36	über 36
25 - 29	11 - 18	18 - 25	über 25	23 - 30	30 - 37	über 37
30 - 34	12 - 19	19 - 26	über 26	24 - 31	31 - 38	über 38
35 - 39	13 - 20	20 - 27	über 27	25 - 32	32 - 39	über 39
40 - 44	14 - 21	21 - 28	über 28	26 - 33	33 - 40	über 40
45 - 49	15 - 22	22 - 29	über 29	27 - 34	34 - 41	über 41
50 - 59	17 - 24	24 - 31	über 31	29 - 36	36 - 43	über 43
über 60	19 - 26	26 - 33	über 33	31 - 38	38 - 45	über 45

Quelle: Quelle: Deurenberg P., et al. International Journal of Obesity, 1998.

### Wo sitzen die Pfunde?

Bei der Bewertung der gesundheitlichen Gefährdung kommt es nicht nur auf den BMI und den Körperfettanteil an. Wichtig ist auch, wo die Pfunde sitzen. (Bei starkem Übergewicht (BMI > 35) ist das gesundheitliche Risiko – unabhängig von der Fettverteilung – stark erhöht.)

#### 1. Quotient Taille : Hüfte (T/H)

Messen Sie mit Hilfe eines Maßbandes Ihren Taillen- sowie Ihren Hüftumfang an der breitesten Stelle. Danach fügen Sie die Messwerte in folgende Formel ein:

**T/H-Quotient** = Körperumfang Taille (cm) : Körperumfang Hüfte (cm)

**Sollwerte:** Männer < 1,0 Frauen < 0,80

#### 2. Bauchumfang

Menschen mit bauchbetonter Fettverteilung (= **Apfel-Typ**), d. h. der Taillenumfang ist größer als der Hüftumfang, leiden viel häufiger an Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Arteriosklerose als Menschen mit hüftbetonter Fettverteilung, d. h. der Hüftumfang ist größer als der Taillenumfang (= **Birnen-Typ**). Aus **medizinischer Sicht** wird diese Tatsache damit begründet, dass Bauchfettzellen viel stärker durchblutet und von Nervenzellen durchzogen sind als Fettzellen aus anderen Regionen. Demnach kann das Fett in den Bauchfettzellen viel rascher freigesetzt werden und den Stoffwechsel belasten. Birnen-Typen hingegen leiden häufiger unter Venenerkrankungen, Thrombose und Cellulite.

Messen Sie den Bauchumfang (an der breitesten Stelle) am Morgen, unbedeckt und vor dem Spiegel.

#### Klassifizierung (WHO) – Bauchumfang:

- \* **Frauen:** kleiner als 80cm (erhöhtes Risiko: 80-88cm; stark erhöhtes Risiko: mehr als 88cm)
- \* **Männer:** kleiner als 94cm (erhöhtes Risiko: 94-102cm; stark erhöhtes Risiko: mehr als 102cm)
- \* **Kinder und Jugendliche:** max. 70cm

**Hinweis:** Die realistische Reduktion pro Monat beträgt etwa 1cm. Ein Minus um 1cm vermindert das Diabetesrisiko um 5%.

## Teil 2: Tipps zur Gewichtsreduktion

Unsere Esskultur ist zunehmend von 5 Kardinalfehlern (nach Dr. Franz Xaver Mayr) geprägt:

- Wir essen - ZU SCHNELL
- daraus resultierend – ZU VIEL
- leider auch – ZU OFT
- beruflich bedingt – ZU SPÄT
- und – ZU SCHWER.

Um dauerhaft abzunehmen, bedarf es einer Ernährungsumstellung, einer Änderung des Essverhaltens sowie einer Optimierung des Bewegungsprogramms.

Von sogenannten Crash-Diäten ist abzuraten. Diese führen zwar zu einem Gewichtsverlust (hauptsächlich Wasser und Eiweiß), jedoch zu keiner Ernährungsumstellung. Der Körper drosselt in dieser Zeit seinen Energiebedarf, welchen er sofort wieder hochfährt sobald er wieder „Futter“ kommt (deshalb nimmt man oft nach der Diät wieder zu – zumeist mehr als man abgenommen hat).

Ursachen für das Übergewicht können sein:

- Missverhältnis zwischen **Energieaufnahme und –verbrauch** (berechnen Sie hier Ihren Energiebedarf – Link Mag. Dorfmayr)
- Die **Vererbung** (Hinweis: Trotz erblicher Vorbelastung kann durch Änderungen der Lebensgewohnheiten eine Gewichtsreduktion erreicht werden.)
- Das ursächliche Problem ist in der **Psyche** begründet (Wut, Ärger, Sorgen, Stress etc.)
- Das **Alter** (den höchsten Energiebedarf hat man im Alter von 15 – 19 Jahren; ab dem 30. Lebensjahr verringert sich der Bedarf um jeweils ca. 100 kcal/10 Jahren)
- Bestimmte **Krankheiten** (Schilddrüsenunterfunktion) und Medikamente
- **Tabakentwöhnung** – bedingt durch einen höheren Energiebedarf während des Tabakkonsums.

Vorraussetzungen für den Abnehmerfolg sind:

- Motivation – ich will abnehmen!
- Positive Einstellung – ich werde es schaffen!
- Realistisches Ziel - ich will langsam (1/2 kg pro Woche) aber dafür dauerhaft abnehmen („Step by step“ – „Schritt für Schritt“)!

\* Führen Sie zu Beginn Ihrer **Ernährungsumstellung** ein Ernährungsprotokoll. Damit können Sie erkennen, wo Ihre Ernährungsfehler liegen und in welchen Situationen bzw. zu welcher Uhrzeit Sie essen (z. B. Frust, Traurigkeit, Ärger, beim Fernsehen).

**Tipp:** Vor allem durch das Aufschreiben vor dem Essen können Sie die Energieaufnahme vermindern, indem Ihnen bewusst wird, was und wie viel Sie eigentlich essen wollen bzw. wie viel Sie schon gegessen haben.

\* **Fette** enthalten doppelt so viele Kalorien (9,3 kcal/g) wie Eiweiß (4,2 kcal/g) und Kohlenhydrate (4,2 kcal/g) und sättigen zudem schlechter. Fazit: Fett sparen heißt Kalorien sparen!

Achten Sie darauf, zu 2/3 pflanzliche und nur zu 1/3 tierische Fette aufzunehmen. Lesen Sie die Zutatenlisten beim Einkauf genau, denn nicht überall wo Diät darauf steht ist auch Diät drinnen – oft ist mit „Diät“ eine andere Zusammensetzung gemeint und keine Kalorienreduktion!

Während der **Gewichtsreduktion** sollte der **tägliche Fettkonsum** bei ca. 50 g liegen (siehe nachfolgende Tabelle ausgewählter Lebensmittel):

Diese Lebensmittel haben viel Fett in sich g Fett bzw. (kcal) pro 100 g	Hier die fettärmere Alternative g Fett bzw. (kcal) pro 100 g	Differenz Fett (kcal)
Emmentaler (45 %) 28g (370)	Bierkäse (15%) 8g (217)	20g (153)
Camembert (60 %) 34g (373)	Camembert (30%) 13g (207)	21g (166)
Crème fraîche, Schlagobers (36 %) 36g (340)	Sauerrahm (15%) 15g (160)	21g (180)
Topfen (40 %) 9g (137)	Topfen mager 0,3g (73)	9g (64)
Joghurt bzw. Milch (3,6 %) 3,6g (71)	Joghurt bzw. Milch (1%) 1g (42)	2,6g (29)
Schmelzkäse 38g (384)	Schmelzkäse leicht 6g (152)	32g (232)
Margarine 80g (740)	Halbfettmargarine 40g (380)	40g (360)
Leberpastete 30g (317)	Cottage Cheese (10 %) 2,3g (83)	28g (234)
Schweinebraten 16g (238)	Rindfleisch gekocht 11g (189)	5g (49)
Wiener Schnitzel (Schwein) 16g (259)	Wiener Schnitzel (Huhn) 8g (199)	8g (60)
Putencordon bleu 12g (234)	Putenbrust, gebraten 6g (171)	6g (63)
Extrawurst 25g (270)	Extrawurst leicht 14g (170)	11g (100)
Salami 44g (500)	Schinken, gekocht 5,6g (127)	38g (373)
Käsekrainer (1 Stk.) 42g (488)	Frankfurter (1 Paar) 23g (252)	19g (236)
Kroketten 22g (331)	Kartoffeln gekocht 0,1g (71)	22g (260)
Vollmilchschokolade 32g (536)	Bitterschokolade 19g (394)	13g (142)
Topfengolatsche (1 Stk.) 16g (432)	Roulade mit Topfenfülle (1Stk.) 1,4g (81)	15g (351)
Streuselkuchen (1 Stk.) 30g (565)	Marmorgelhupf (1 Stk.) 12g (270)	18g (295)
Schaumrolle (1 Stk.) 27g (364)	Karottentorte (1 Stk.) 12g (201)	15g (63)
Kartoffelchips 39g (535)	Salzstangen 0,5g (347)	39g (188)
Erdnüsse geröstet 48g (568)	Reiswaffeln 0,7g (370)	48g (198)

Quellen: Charwat, B.; Kiefer, I.; Kunze, M. (2001): ..und es geht doch! So bekam ich mein Körpergewicht in den Griff. Kneipp Verlag, Leoben, Stuttgart. Kiefer, I.; Bernhard, G. (1995): Kalorien Kompass II. Kneipp Verlag Leoben, Stuttgart.

\* Essen Sie **mehr von der Pflanze** und weniger vom Tier. Gerade Obst (Vorsicht beim Apfel, der macht viele Menschen hungrig) und Gemüse eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit. Hülsenfrüchte (Bohnen aller Art) sind gute Eiweißlieferanten und stellen eine sinnvolle Alternative zu Fleisch dar. Getreide und Getreideprodukte liefern weiters wertvolle Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine.

\* Wählen Sie schonende und **fettarme Zubereitungsarten** wie garen, dünsten, dämpfen, grillen (elektrisch); verwenden Sie beschichtete Pfannen.

\* Nehmen Sie sich Ihre **Jause** in die Arbeit mit (Vollkornbrot mit magerem Schinken oder Käse bzw. Cottage Cheese und Kresse sowie Gemüse nach Wahl; Joghurts mit nicht gezuckertem Müsli oder frischen Früchten). So wissen Sie genau was Sie essen und wie viel Kalorien Sie zu sich nehmen. Variieren Sie Ihre Jause nach Möglichkeit täglich.

\* Bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit einem **niedrigen Glykämischen** Index (siehe Tabelle) und essen Sie während der Gewichtsreduktion besser 3 ausgewogene große Mahlzeiten am Tag als viele kleine. Dadurch steigt Ihr Blutzucker- und zugleich Insulinspiegel nicht ständig zu stark an (v. a. „zuckerreiche“ Lebensmittel, häufig pro Tag genossen, bedingen bei gleichzeitigem geringen Energieverbrauch eine verstärkte Einlagerung überschüssiger Kalorien im Fettgewebe).

<b>Glykämischer Index (GI) ausgewählter Lebensmittel</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>GI</b>	<b>Lebensmittel</b>	<b>GI</b>
Glucose (Traubenzucker)	100	weißer Reis	56
Kartoffeln, gebraten	85	Kartoffelchips	54
Cornflakes	84	Reis, parboild	47
Honig	73	Milkschokolade	47
Karotten	71	Spaghetti	41
Salzkartoffeln	70	Äpfel	36
Weißbrot (Weizen)	70	Linsen	29
Vollkornbrot (Roggen)	65	Milch, vollfett	27
Würfelzucker (Saccharose)	65	Erdnüsse	14

Quelle: International Tables of Glycemic Index. Am J Clin Nutr (1995); 62: 8715-935 zitiert in Tabula 1/2001.

\* Sorgen Sie für eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** (2 – 2,5 Liter/Tag) u. a. durch ungesüßte (Kräuter)tees (Vorsicht! Rote Tees können hungrig machen), Trinkwasser, mildes/stilles Mineralwasser, verdünnte 100%igeFrucht- oder Gemüsesäfte.

\* Verzichten Sie auf **Alkohol**. Er enthält fast so viele Kalorien wie Fett und verschlechtert u. a. die Fettverbrennung.

\* Legen Sie fixe, für Sie realisierbare, **Essenszeiten** fest. Setzen Sie sich zum Essen (an festgelegten Plätzen) nieder und versuchen Sie nicht zwischendurch an allen möglichen Orten zu essen (z. B. wenn Sie unterwegs einen „Gusto“ bekommen, weil es so gut riecht, versuchen Sie sich gedanklich abzulenken, wechseln Sie die Straßenseite, gehen Sie in ein Geschäft etc.).

\* Essen Sie **langsam und kontrolliert**, denn das Sättigungszentrum im Gehirn reagiert erst nach ca. 20 Minuten und signalisiert „ich bin satt“.

\* Stellen Sie sich Ihr **individuelles Bewegungsprogramm** zusammen. Bewegung verbrennt Energie, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, verbessert die Lebensqualität und steigert die Lebensfreude durch Ausschüttung von Glückshormonen. Zur Gewichtsreduktion ist **Ausdauersport** wie z. B. Walken, Laufen, Rad fahren oder Schwimmen am besten geeignet. Entscheidend ist, dass Sie 3 x pro Woche, jeweils zumindest 30 Minuten Sport betreiben und zwar in Ihrer optimalen Pulsfrequenz (feststellbar durch eine sportmedizinische Untersuchung; die Faustregel „180 – Lebensalter“ ist nicht sehr aussagekräftig und dient lediglich als Anhaltspunkt). Bei **starkem Übergewicht** ist ein sanfter Einstieg sowie eine gelenkschonende Sportart (Schwimmen, Wandern) wichtig – gewöhnen Sie sich an den Sport und steigern Sie langsam die Intensität. Ziehen Sie diesbezüglich eine(n) Arzt/Ärztin zu Rate.

Tabelle: Durchschnittlicher Kalorienverbrauch, in Abhängigkeit vom Körpergewicht (KG), nach **30 Minuten Bewegung**:

Sportart	bei 100 kg KG	bei 80 kg KG	bei 67 kg KG
Basket-, Fuß- und Handball	380	330	280
Federball	260	230	200
Rad fahren (8 km/h)	330	150	130
Rad fahren (15 km/h)	270	240	200
Laufen (6,0 min/km)	530	460	390
Laufen (4,5 min/km)	600	540	470
Skilanglauf (mittleres Tempo/Ebene)	320	280	240
Skilanglauf (hohes Tempo/hügeliges Gelände)	750	650	560
Schwimmen (Brust, Kraul, mittleres Tempo)	350	300	260
Schwimmen (Brust, Kraul, hohes Tempo)	430	375	320
Squash	585	510	430
Tennis	300	260	220
Volleyball	130	120	100
Wandern (ebenes bis hügeliges Gelände)	220	190	160
Bergwandern	330	290	240

Quelle: Quelle: Gutzwiller, F.: Sport und Bewegung – Grundlage für die Gesundheit, veröffentlicht in: [www.unicom.unizh.ch](http://www.unicom.unizh.ch)

- \* Leicht-(Light)-Produkte können helfen, wenn Sie nicht die doppelte Menge davon essen. Schauen Sie bei diesen Produkten auf die Nährwertkennzeichnung, denn oftmals sind mehr Kalorien darin enthalten als vermutet (wenig Fett, dafür viel Zucker).
- \* Verbannen Sie Ihr schlechtes Gewissen – Sie können nicht jeden Tag konsequent sein. Genießen Sie bewusst gelegentliche Ausrutscher. Dafür sparen Sie am nächsten Tag wieder Kalorien ein oder verbrennen mehr durch entsprechende Bewegung.
- \* Setzen Sie sich kleine Teilziele und nach deren Erreichen belohnen Sie sich mit einem Theater- oder Kinobesuch, einem neuen Kleidungsstück – was immer Sie wollen – nur üppiges Essen sollte es nicht sein!.
- \* Wiegen Sie sich 1x/Woche – am besten in der Wochenmitte.
- \* Steht Ihr Gewicht? Dann setzen Sie sich in dieser Phase das Ziel zumindest nicht zuzunehmen, das ist schon als Erfolg zu werten.
- \* Es gibt keine Verbote – binden Sie Ihre Lieblingsspeisen „sinnvoll“ in den Diätalltag ein oder suchen Sie sich Alternativen (z. B. statt Schokolade – Schokoladepudding; statt einer Torte eine Biskuitroulade bzw. einen Marmorgugelhupf). Denn je mehr Sie auf etwas verzichten, desto stärker wächst der Wunsch danach!
- \* Gehen Sie nie hungrig einkaufen oder auf eine Party bzw. Einladung.
- \* Damit Sie nicht in Versuchung kommen, sollten Sie keine Süßigkeiten, Knabbereien und dergleichen in der Wohnung aufstellen.
- \* Gemüse mit Dips (zubereitet mit fettarmem Joghurt und Kräutern), Obst oder Reiswaffeln können beim Fernsehen Kalorienbomben entschärfen.
- \* Wenn Sie bevorzugt am Abend essen, sollten Sie sich ein Alternativprogramm zusammenstellen (Spielabend, Kino, Theater, Fitnesscenter etc.).
- \* Wenn Sie essen gehen, dann achten Sie auf die Zubereitungsart der Speisen (nicht frittiert, sondern gegrillt oder gedünstet). Bei Salaten verlangen Sie das Salatdressing extra (1 EL Öl = 10 g Fett).
- \* Haben Sie es geschafft Ihr Gewicht zu reduzieren, dann setzen Sie sich für die Zukunft eine „Gewichtsbergrenze“ (z. B. Wenn ich mehr als ... kg habe, dann muss ich mich wieder mehr mit meinem Essverhalten beschäftigen).
- \* In Ihrer Apotheke erhalten Sie fachliche Beratung zu Produkten, die Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung unterstützen können (z. B. homöopathische Arzneimittel zum Abnehmen, Drinks, Tabletten, Riegel) sowie Waagen, Körperfettmessgeräte, Bücher etc.

In vielen Apotheken können Sie auch Ihren Blutdruck, Blutzucker und den Blutcholesterinwert checken lassen. Liegen Ihre Werte außerhalb der Norm ist ein Arztbesuch zu empfehlen.

**Achtung:**

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung durch ausgebildete und anerkannte ÄrztInnen oder ApothekerInnen angesehen werden!