



ADIPOSITAS

ASKLEPIOS HIRSCHPARK KLINIK

Fachklinik für orthopädische
Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation

INHALT

01	Der Mensch ist, was er isst	I 03
02	Diagnose von Übergewicht und Adipositas	I 04
03	Ursachen von Übergewicht und Adipositas	I 05
04	Psychologische Aspekte	I 09
05	Folgen von Übergewicht und Adipositas	I 10
06	Das Metabolische Syndrom	I 12
07	Therapie von Übergewicht und Adipositas	I 13
08	Nachhaltigkeit: Das Gewicht halten	I 14
09	Vollwertig essen und trinken	I 16
10	Beispiel für ein Essprotokoll	I 19

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

mehr als jeder zweite Mensch in Deutschland ist heute übergewichtig oder gar adipös. Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass sich dieser Trend weiter fortsetzt. Der sinnvolle biologische Mechanismus, dass der Körper einen Fettspeicher für schlechte Zeiten anlegt, verkehrt sich dabei in sein Gegenteil: Statt Leben zu sichern, sorgen die übervollen Fettdepots im Zusammenhang mit zu wenig Bewegung für Gefäßerkrankungen, zahlreiche Organschäden und eine verkürzte Lebenserwartung.

Wir wollen Ihnen mit dieser Informationsbroschüre helfen, die psychischen und körperlichen Hintergründe des Übergewichts und seiner Folgen zu verstehen und Sie dabei unterstützen, Ihr Gewicht auf ein gesundes und für Sie individuell richtiges Maß zu reduzieren sowie anschließend langfristig zu halten.

© MEDICLIN

Stand: Juli 2022

Z / Unternehmenskommunikation, Offenburg

Text / Autoren: Wolfgang Trenkle, Dipl. Psychologe

MEDICLIN Albert Schweitzer Klinik / MEDICLIN Baar Klinik

Dr. med. Thomas Helling, Oberarzt Innere Medizin / Diabetologie

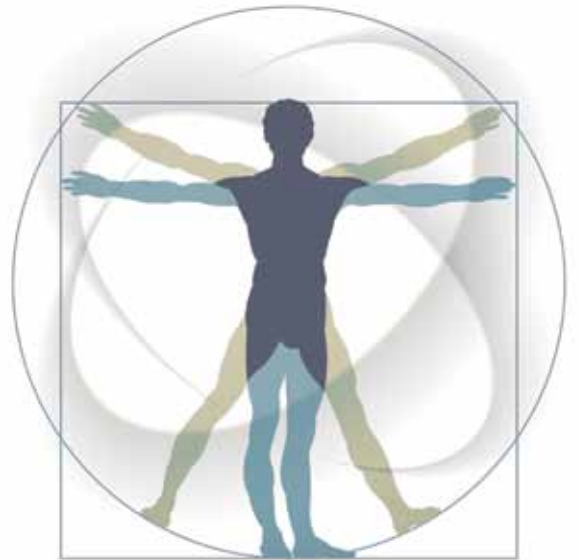
MEDICLIN Staufenburg Klinik und die Fachgruppe Innere Medizin

Fotos: MEDICLIN, AdobeStock

Satz und Layout: Tine Klußmann, www.TineK.net

Der Mensch ist, was er isst

Der bekannte Spruch des Philosophen Ludwig Feuerbach trifft gleich in mehreren Dimensionen zu. Was durch unseren Mund in den Verdauungstrakt gelangt, bietet uns nicht nur unmittelbar die Energie zum Leben und die Möglichkeit, einen Energiespeicher für schlechte Zeiten anzulegen, sondern dient auch als „Baumaterial“, um unseren Körper wachsen zu lassen und instand zu halten. Jede Zelle unseres Körpers bezieht ihre Materie aus dem, was wir trinken und essen.



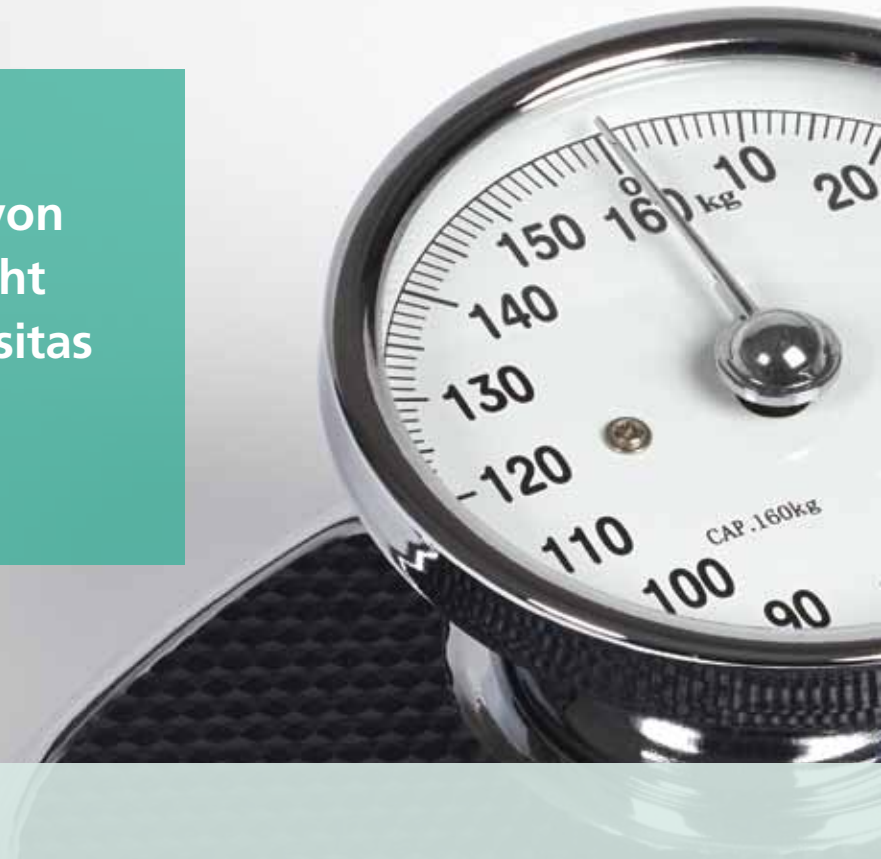
Ohne Nahrung hätten wir auf der Welt keine Überlebenschance. Vor vielen Jahrtausenden, seit Beginn der Evolution, galt: Wer ausreichend Nahrung fand, sie gut verwerten und in einem Speicher für Zeiten der Not anlegen konnte, hatte einen wesentlichen Überlebensvorteil. Wir sind Nachkommen jener urzeitlichen Wesen, die mit Nahrung, aber auch mit Nahrungsmangel umzugehen wussten.

Früher war die Suche nach Nahrung mühsam und gefährlich. Heute, in den reichen, industrialisierten Ländern, trifft dies nicht mehr zu. Der einstige Überlebensvorteil hat sich umgekehrt. Nahrungsmittel sind fast ständig verfügbar. Dies ist in der Geschichte der Menschheit ein Zustand, der einzigartig ist und im Verhältnis erst seit kürzester Zeit besteht. Beinahe Ewigkeiten drehte sich alles ums Jagen, Sammeln und um mühsames Anbauen. Plötzlich geht es nur noch ums einfache Herausgreifen aus Regal und Kühlschrank, vielleicht noch um die Jagd nach dem billigsten Produkt. Die Werbung fordert uns ständig auf: Zugreifen! Gleichzeitig bewegen wir uns kaum noch.

Die alten, tief in uns verankerten Überlebensprogramme ändern sich meist nur sehr langsam. Käme plötzlich wieder Nahrungsmittelknappheit auf, so wäre der uralte, intensive Drang auch wieder eine Überlebensgarantie.

Was geschieht, wenn alte, sich nur ganz langsam anpassende Programme auf eine kurzfristig veränderte Umwelt treffen? Der aus der Evolution heraus bedingte Wunsch, sich möglichst viel energiereiche Kost schnell zuzuführen, wenn sie denn einmal vorhanden ist, sorgt bei entsprechendem Angebot bei vielen für dauerhaft übervolle Mägen und Fettdepots.

Diagnose von Übergewicht und Adipositas



IST DAS MASS VOLL? DER BMI – EIN EINFACHES MASS FÜR DAS ÜBERGEWICHT

Um grob abzuschätzen, ob bei Erwachsenen ein Über- oder Untergewicht vorliegt, wendet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den sogenannten Body-Mass-Index (= BMI) an. Dieser ist ein recht einfaches Maß, das ausreichend Genauigkeit bietet. Sie können sich Ihren eigenen BMI anhand der unten aufgeführten Formel selbst ausrechnen.

Der BMI setzt Ihr Körpergewicht in Relation zu Ihrer Körpergröße. Das Körpergewicht (in kg) wird durch die mit sich selbst multiplizierte Körpergröße (in m) geteilt. Zu beachten ist, dass der BMI lediglich einen ungenauen, dennoch sinnvollen Richtwert darstellt. Ihre Statur, Ihr Geschlecht und weitere individuelle Faktoren (z. B. Zusammensetzung Ihrer Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe) berücksichtigt er nicht.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht [kg]}}{\text{Körpergröße}^2 \text{ [m}^2\text{]}}$$

Untergewicht	< 18
Normalgewicht	18 – 25
Übergewicht	25 – 30
Adipositas	30 – 40
massive Adipositas	> 40

BMI

GEFÄHRLICHES VISZEROLFETT

Ein noch einfacheres Maß für die Gefahren des Übergewichts ist der Bauchumfang. Mit ihm lässt sich die Menge des sogenannten Viszeralfetts abschätzen. Dieses Fett (lat. „viscera“ = Eingeweide) ist primär biologisch sinnvoll. Wird es allerdings zu viel, ist dadurch das Risiko einer Erkrankung an Diabetes mellitus Typ II oder von Herz-Kreislauf-Problemen höher als bei Fettdepots an anderen Körperstellen. Ab einem Bauchumfang von 80 cm bei Frauen und von 94 cm bei Männern besteht ein erhöhtes Risiko. Für Bauchumfänge von mehr als 88 cm bei Frauen oder mehr als 102 cm bei Männern gilt das Risiko als besonders stark erhöht.



03

Ursachen von Übergewicht und Adipositas

WARUM ÜBERESSEN WIR UNS EIGENTLICH SO GUT WIE NIE MIT BLATTSALAT?

Und warum schaffen es viele von uns kaum, eine angefangene Tafel Schokolade oder eine Tüte Chips liegen zu lassen? Die Antwort liegt vorwiegend im Energiegehalt dieser Nahrungsmittel. Kohlenhydrate und Fett sind besonders begehrt. Sie garantieren eine möglichst schnelle und effektive Versorgung mit Energie. Die sogenannten Zweifachzucker in Süßigkeiten gelangen besonders schnell ins Blut. So schnell der Zuckerspiegel im Körper durch äußere Zufuhr steigt, so schnell sinkt er allerdings auch wieder ab und der Körper verlangt weitere Energiezufuhr.

Das sogenannte Belohnungszentrum des Gehirns wird oft aktiv, wenn wir auf energiereiche Substanzen stoßen – immerhin hätten wir als Urmenschen mit reichlich Kalorienzufuhr damit das Überleben für die nächsten Tage bis Wochen gesichert.



ESSEN ALS POSITIV BELEGTES SYMBOL

Essen bedeutet für uns weitaus mehr als nur reine Nahrungsaufnahme. Nicht umsonst ist das Essen in jeder Kultur ein zentraler Aspekt des Zusammenlebens:

- › primäre Erfahrung der Zuwendung (z. B. Stillen)
- › erzeugt im Kindesalter ein notwendiges Gefühl der Geborgenheit und Nähe
- › später: Gemeinsamkeit erleben / „zelebrieren“ (z. B. als Ritual)
- › Essen als Gegenstück zu Anstrengung, Arbeit, Stress
- › befriedender Faktor im Zusammenleben (z. B. Arbeitsessen)
- › Geschmack wird sozial erlernt



URSACHEN VON ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS

- übermäßige, falsche Ernährung
- Bewegungsmangel
(meist sitzende Tätigkeit, nur Fahrt mit PKW statt Fahrrad oder Gehen, kein Sport...)
- genetische Veranlagung
- Störung der Appetit- und Sättigungsregulation
- psychische Ursachen (Essen als Ersatz für andere Bedürfnisse, Stresskompensation)
- Erkrankungen (körperliche z. B. Diabetes mellitus oder psychische wie z. B. Binge-Eating-Störung)
- hormonelle Veränderungen (z. B. Schwangerschaft, Wechseljahre, Schilddrüsen-Unterfunktion)
- Einnahme bestimmter Medikamente
(z. B. Anti-Baby-Pille, Antidepressiva, Kortison, Diabetestabletten, Betablocker)
- ständige Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln
- soziales Erlernen/Weitergabe des Essverhaltens

Erbliche Veranlagungen als Risiko für Übergewicht sind wissenschaftlich nachgewiesen. Die zentrale Rolle spielen jedoch die beiden Faktoren falsche/ übermäßige Ernährung und Bewegungsmangel. Meistens kommen mehrere Ursachen zusammen.



EIGENTLICH ESSE ICH DOCH GAR NICHT VIEL...

Wenn wir unsere täglichen Mahlzeiten zusammenfassend überblicken, kommen wir nicht selten zu dem Schluss, dass es ja eigentlich gar nicht so viel ist. Warum dann dieses Übergewicht?

Es gilt dabei einiges zu beachten. So sind wir beispielsweise oft nicht ganz so objektiv, wie wir selbst glauben. In der Bilanz der Mahlzeiten zählen wir einen Müsliriegel, den hungrigen, schnellen Griff in den Kühlschrank kurz nach dem Heimkommen, das umfangreiche Abschmecken während des Kochens oder die Zuckerstückchen im Kaffee gar nicht mit. Auch künstlich gesüßte Getränke oder Alkohol werden gerne in der Bilanz vergessen.

Wer übergewichtig ist, muss nicht unbedingt „zu viel“ essen. Es genügt schon, jeweils so viel zu essen, dass das Gewicht gehalten wird, um das Problem eventuell Jahrzehnte mit sich herumschleppen zu müssen. Würden ein Mensch mit Normalgewicht und ein stark übergewichtiger Mensch über einen langen Zeitraum hinweg das Gleiche essen, könnte es sein, dass beide ihr Gewicht halten. Der eine bleibt normalgewichtig, der andere stark übergewichtig. Wie kann das sein?

Die Antwort liegt vor allem im Energieumsatz. Wer mehr zu sich nimmt als der Körper verbraucht, nimmt wortwörtlich zu. Ein übergewichtiger Mensch verbraucht aber nicht unbedingt mehr Energie als ein normalgewichtiger. Vielleicht sogar etwas weniger. Sicherlich: Wenn beide wandern gehen, benötigt die Person, die mehr wiegt, mit großer Wahrscheinlichkeit auch mehr Energie. Oft sitzen wir jedoch eher herum und nutzen unsere Bewegungspotenziale nicht wirklich aus. Ohne Bewegung, ohne körperliche Anstrengung ist der gesamte Energieumsatz allerdings nicht viel höher als der sogenannte Grundumsatz – das ist jenes Mindestmaß an Energie, das wir benötigen, um rein körperlich zu überleben.

Was wir nicht benötigen, baut der Körper bis auf ein Mindestmaß ab. Dies gilt leider auch für die Muskeln. Menschen mit Normalgewicht fällt Bewegung meist leichter. Tendenziell betreiben sie auch mehr Sport. Durch mehr Bewegung steigt zum einen der Energieumsatz (höherer Leistungsumsatz) und zum anderen wird Muskelmasse erhalten oder gar aufgebaut. Diese wiederum sorgt für einen höheren Grundumsatz des Stoffwechsels, da die Muskeln selbst in Ruhe viel Energie benötigen.

GLEICHES GEWICHT UND DENNOCH STARK UNTERSCHIEDLICH

EIGENTLICH ESSE ICH DOCH GAR NICHT VIEL...

Frank und Max wiegen beide 100 kg. Während Franks Gewicht jedoch stark durch angesammeltes Fett bestimmt wird, ist es bei Max die Muskelmasse – entstanden durch viel Bewegung und Ausdauertraining. Die Fettzellen von Frank fordern für ihren Erhalt nicht viel Energie. Ganz anders sieht es bei Max mit seinen vielen Muskelzellen aus: Diese haben einen hohen Grundumsatz. Schon in Ruhe fordern sie viel Energie. Um auch weiterhin genau 100 kg zu wiegen, benötigt Max mit seinen vielen Muskeln deshalb eine wesentlich höhere Kalorienzufuhr als Frank.

Psychologische Aspekte

HABEN WIR IMMER HUNGER, WENN WIR HUNGER HABEN? DIE ANTWORT LAUTET KLAR: NEIN!

HABE ICH HUNGER, WENN ICH HUNGER HABE?

Immer wieder kann man feststellen, dass die Psychologie beim Essen eine sehr große Rolle spielt. Und nicht nur beim Essen, selbst bereits im sensorisch-emotionalen Vorfeld, wenn Hunger und Appetit auftauchen.

Was wir als Hunger empfinden, hat oft mit der physiologischen Notwendigkeit, Nährstoffe aufzunehmen, gar nichts zu tun. Vielmehr interpretieren wir häufig eine psychische Spannung als Hunger. Essen wir dann etwas, sinkt diese psychische Spannung kurzzeitig ab.

BEISPIELE HIERFÜR GIBT ES VIELE

Wenn wir Liebeskummer oder Stress haben oder wenn wir uns einsam oder gelangweilt fühlen, kann sich eine bisweilen unerträgliche psychische Spannung aufbauen. Etwas zu essen, senkt bei vielen Menschen diese Spannung. Leider führt Essen aber nicht dazu, ein Beziehungsproblem oder die eigentliche Stressursache aufzulösen – die innere Spannung wird dadurch nur kurzfristig gesenkt und kommt schnell wieder.

Wenn eine Person bereits ein Problem mit zu hohem Gewicht hat, hält dieses sogenannte kompensatorische Essen bald eine zusätzliche psychische Anspannung bereit: ein schlechtes Gewissen, zu viel zu essen. So entsteht ein Teufelskreis: Vorhandene Probleme werden durch das Essen nicht gelöst und gleichzeitig verstärkt sich die psychische Anspannung, weil wir uns schlecht fühlen, wenn wir zu viel essen. Oft spielt auch die Gewohnheit eine wichtige und fatale Rolle.

NEUROPSYCHOLOGISCHER ASPEKT

Auch Prozesse im Gehirn tragen zur Entstehung von Übergewicht bei. Im sogenannten sensorischen Cortex des Gehirns sind beispielsweise neben den Händen besonders Mund und Zunge mit den größten Arealen repräsentiert. Orale Stimulation hat somit eine entsprechend große Stimulation im Gehirn zur Folge.

Folgen von Übergewicht und Adipositas

Es gilt heute als sicher: Übergewicht, insbesondere Adipositas, stellt einen sehr großen Risikofaktor für viele Krankheiten dar. Meist handelt es sich um Zivilisationskrankheiten: Erkrankungen der Gefäße und des Herz-Kreislauf-Systems sowie Stoffwechselerkrankungen sind an erster Stelle zu nennen. Parallel zum Anteil an Übergewicht steigen die Risiken für Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Diabetes Typ II stark an. Doch auch andere Erkrankungen, an die viele im Zusammenhang mit Übergewicht zunächst nicht denken, werden wahrscheinlicher: Beispielsweise Krebs oder sogar Demenz.

KÖRPERLICHE FOLGEN

- **Erkrankungen der Gefäße und des Herz-Kreislauf-Systems:**
Hypertonie (Bluthochdruck),
Koronare Herzkrankheit
(Verengung der Herzkranzgefäße),
Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose
- **Stoffwechselstörungen:**
Fettstoffwechsel, Zuckerstoffwechsel
(Diabetes Typ II)
- **Funktionsstörungen der Atmungsorgane:**
z. B. Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer)

WEITERE KÖRPERLICHE RISIKEN

- Fettleber
- Hormonstörungen
- Störungen der Wundheilung
- Blutgerinnungsstörungen
- Erhöhtes Demenzrisiko
- Gelenkschäden
(vor allem Knie- und Hüftgelenksprobleme
durch zu hohe Gewichtsbelastung)
- Erhöhtes Krebsrisiko
- Erhöhte Risiken bei Schwangerschaft,
Operationen, Narkose
- Geringere Lebenserwartung

PSYCHISCHE FOLGEN

- Abwertung der eigenen Person
- Kontrollverlust
- Reduziertes Selbstwertgefühl
- Starke Schuld- und Ekelgefühle
- Depression
- Antriebsverlust
- Sozialer Rückzug
- Entwicklung zusätzlicher Essstörungen

WEITERE FOLGEN

- Soziale Diskriminierung / Stigmatisierung
- Probleme in Partnerschaft / Familie
- Sexuelle Probleme
- Aktivitätseinschränkungen im Alltag
- Verminderte Lebensqualität
- Kurzatmigkeit, starkes Schwitzen,
Gelenkschmerzen
- Berufliche Einschränkungen / Arbeitsunfähigkeit



Das Metabolische Syndrom

Der Begriff „Metabolisches Syndrom“ beschreibt das gleichzeitige Auftreten von krankhaften Veränderungen im Zusammenhang mit Übergewicht: Als Kriterien gelten bauchbetonte Adipositas, Bluthochdruck, Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen.

Man spricht von einem Metabolischen Syndrom, wenn neben einem gestörten Zuckerhaushalt, der über einen erhöhten Nüchternblutzucker, eine gestörte Glukosetoleranz, einen bereits diagnostizierten Diabetes mellitus oder eine aufwändigere Untersuchung der Insulinresistenz nachgewiesen sein sollte, mindestens zwei der folgenden Punkte erfüllt sind:

- Bauchbetonte Adipositas, gemessen am Taillenumfang oder am Taillen-Hüft-Verhältnis oder ein BMI größer 30 kg/m^2
- erhöhter Blutdruck oder bereits bestehende Blutdrucktherapie
- gestörter Fettstoffwechsel mit erhöhten Triglyceriden oder erniedrigtes HDL-Cholesterin oder wenn bereits die Einnahme blutfettsenkender Medikamente notwendig ist

Es gibt leicht voneinander abweichende Definitionen des Metabolischen Syndroms. Die verschiedenen Definitionen unterscheiden sich dahingehend, ob die Zuckerstoffwechselstörung oder der Taillenumfang zentrales Kriterium ist.

Letztendlich ist es entscheidend, dass sehr häufig alle Kriterien gemeinsam beobachtet werden und zusammen eine erhebliche Erhöhung des Risikos für Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, und damit auch für einen vorzeitigen Tod darstellen. Dieser Effekt ist so stark, dass Fachleute vom „Tödlichen Quartett“ sprechen.

Unabhängig von den Unterschieden in der Definition und der Frage, ob im Einzelfall alle Kriterien erfüllt sind, sollten Sie die Risikokonstellation im Auge behalten und bei Nachweis eines Kriteriums für das Vorliegen des Metabolischen Syndroms auf alle Fälle Blutdruck, Blutfette und Blutzucker messen, um keinen Risikofaktor zu übersehen.

Im Mittelpunkt steht die Insulinresistenz, die direkten Einfluss auf Zucker- und Fettstoffwechsel hat. Die höheren Insulinspiegel im Blut erhöhen ihrerseits den Blutdruck und beeinflussen die Blutgerinnung und die Harnsäure ungünstig. Die Insulinresistenz ist direkt abhängig vom Körpergewicht. Je höher das Gewicht, umso schlechter wirkt das körpereigene Insulin und umso höher muss die Insulinkonzentration im Blut sein. Somit lassen sich umgekehrt jedoch alle Störungen des Metabolischen Syndroms durch eine konsequente Gewichtsreduktion günstig beeinflussen. Gleichzeitig sollten aber Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen und – wenn bereits vorhanden – der Diabetes konsequent behandelt werden. Es ist nachgewiesen, dass nur dadurch das Herz-Kreislauf-Risiko gesenkt werden kann.



07

Therapie von Übergewicht und Adipositas



THERAPIE

NACHHALTIGE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

hin zu regelmäßigen Mahlzeiten
und Vermeidung von Nahrungsmitteln
mit hoher Energiedichte

NACHHALTIGE VERÄNDERUNG DER BEWEGUNGSGEWOHNHEITEN

(Laufen, Radfahren, Nordic Walking,
Schwimmen, Wandern, Ausdauertraining, Sport,
gemeinsame Aktivitäten...)

PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEGLEITBEHANDLUNG

(z. B. Verhaltenstherapie)

CHIRURGISCHE MASSNAHMEN

(nur bei extremem Übergewicht
Erwachsener, wenn andere Maßnahmen
nicht greifen und gefährliche Folgen des Übergewichts
drohen). Unterschieden wird zwischen reversiblen
(z. B. Magenband) und irreversiblen Maßnahmen
(z. B. Darmverkürzung).

Nachhaltigkeit: Das Gewicht halten



UND IMMER WIEDER DER JOJO-EFFEKT...

Ähnlich wie Werbung für bedenkenloses Essen ist oft auch Werbung für das Abnehmen gestrickt: „3 kg in einer Woche“ – war es dort Fastfood, geht es hier um Fast-Slim. Beides ist nicht gut für uns. Richtiges Abnehmen basiert auf einer nachhaltigen Veränderung der Essgewohnheiten. Sonst kommt es zum typischen Jojo-Effekt.

Bei Diäten verlieren wir oft mehr Wasser und Muskelmasse als tatsächlich Fett. Kurzzeitig erscheint uns dies auf der Waage als Erfolg. Mit einem geringeren Grundumsatz nach der Diät und Beibehaltung des ursprünglichen Essverhaltens erreichen wir jedoch sehr schnell wieder das alte Gewicht und nehmen eventuell sogar noch weiter zu.

Nicht selten bieten Diäten mit immer nur kurzfristigem Erfolg sogar den Einstieg in eine fatale Übergewichts-Spirale.

Nachhaltigkeit ist beim Abnehmen eines der wichtigsten Stichwörter. Der schnelle Erfolg nützt nichts, wenn sich das Übergewicht zeitnah wieder einstellt. Deshalb zielen sinnvolle therapeutische Maßnahmen bei Übergewicht und Adipositas neben dem Gewichtsverlust (beispielsweise in einer Klinik) vor allem auf einen Wandel des Ess- und Bewegungsverhaltens. Wichtig ist zudem die Änderung innerer Einstellungen: Abnehmen ist Kopfsache! Wer beispielsweise nur abnimmt, weil die Partnerin oder der Partner dies wünscht, wird auf Dauer kaum das Gewicht halten. Die eigene Motivation spielt eine große Rolle.

Rigorese Verbote helfen meist nicht weiter, sondern erhöhen die Gefahr von Rückfällen in alte Muster, wenn es zu Regelbrüchen kommt.

NACH DEM ABNEHMEN: TIPPS ZUM HALTEN DES GEWICHTS

› Erstellen Sie klare, individuelle Essregeln:

Wenn Sie etwas essen, sollten Sie dies nicht nebenbei tun, sondern Ihre Aufmerksamkeit auf die Mahlzeit richten.

- › Definieren Sie einen festen Essplatz
- › Überlegen Sie vor jeder Mahlzeit genau, was und wie viel Sie essen sollten
- › Lösen Sie die Genussmitteldepots auf
- › Erstellen Sie vor jedem Einkauf eine Liste und kaufen Sie nur, was darauf steht
- › Bereiten Sie Speisen mit Sorgfalt zu und richten Sie sie appetitlich an – auch, wenn Sie alleine essen
- › Schreiben Sie sich auf, in welchen Situationen Sie besonders aufpassen müssen
- › Überlegen Sie sich eine sinnvolle Strategie, mit den Rückfallgefahren umzugehen

› Genussregeln:

Genießen sollte nicht verboten sein; auch hier ist es gut, wenn Sie sich individuelle Regeln überlegen

- › Lernen Sie bei sozialem Druck „Nein“ zu sagen

› Belohnungen:

Wenn Sie ein gewünschtes Ziel/Zwischenziel erreicht haben, sollten Sie dieses gebührend wahrnehmen

- › Beziehen Sie andere Menschen mit ein – Abnehmen ist meist ein sozialer Prozess
- › Lösen Sie bisherige Rechtfertigungssysteme auf
- › Verlieren Sie bei Rückschlägen nicht das Gesamtziel aus den Augen

DAS SOLLTEN SIE SICH WERT SEIN:

- › Genuss braucht Zeit
- › Genuss muss erlaubt sein
- › Genuss geht nicht nebenbei
- › Genuss ist Geschmacksache
- › Genuss braucht Qualität
- › Weniger ist mehr
- › Ohne Erfahrung kein Genuss



09

VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN NACH DEN 10 REGELN DER DGE



Vollwertig essen hält gesund und fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

DIE LEBENSMITTELVIELFALT GENIESSEN

Vollwertiges Essen und Trinken beinhalten eine abwechslungsreiche Auswahl, die angemessene Menge und eine Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

VOLLKORN WÄHLEN

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsbedingte Krankheiten.

GEMÜSE UND OBST – NIMM „5 AM TAG“

Genießen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für Krankheiten, die auch durch die Ernährung mit verursacht werden können. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

MIT TIERISCHEN LEBENSMITTELN DIE AUSWAHL ERGÄNZEN

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3-Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.



GESUNDHEITSFÖRDERNDE FETTE NUTZEN

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fett-haltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette).

Achten Sie auf unsichtbares Fett, das meist in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

ZUCKER UND SALZ EINSPAREN

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann anreichert mit Jod und Fluorid.

AM BESTEN WASSER TRINKEN

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke. Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

SCHONEND ZUBEREITEN

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

ACHTSAM ESSEN UND GENIESSEN

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden. Das Sättigungsgefühl tritt erst ca. 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein. Wer zu schnell isst, kann gar nicht bemerken, dass sie/er vielleicht schon genug gegessen hat.

AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 – 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.



