

# 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 Gelenkbeschwerden verursachen. Übergewichtige entwickeln auch häufiger Herz- und Kreislauf-

krankungen. 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. Kalorienträger 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 sowie alkoholhaltige Getränke.
- ➔ Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag ein. Dadurch können Sie die Entstehung eines übergroßen Hungergefühls verhindern.

## 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.

# Nahrungsmittelauswahl

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
<i>Fleisch- und Wurstwaren</i>	fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck), fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami)	fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch (Portion max. 100 g), fettarme Wurst (z. B. Schinken ohne Fettrand, Corned beef, kalter Braten – sparsam als Brotaufgabe)
<i>Fischwaren</i>	fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere), Fischkonserven	fettarme Sorten (z. B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs), 2 – 3 Fischgerichte/Woche
<i>Fette und Öle</i>	größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade	Margarine oder Butter äußerst sparsam als Brotaufstrich, Speiseöle auf pflanzlicher Basis sparsam einsetzen
<i>Eier und Eierprodukte</i>	Eigelb, fettreiche Eierspeisen	fettarme Eierspeisen
<i>Milch- und Milchprodukte</i>	fettreiche Milchprodukte (z. B. Sahne, Crème fraîche) Käsesorten > 30 % Fettgehalt	fettarme Milchprodukte (z. B. Magermilch, Magerjoghurt, Magerquark, Käsesorten bis 30 % Fettgehalt)
<i>Gemüse und Salate</i>	Avocados, Salatdressings	Erbsen, Linsen, weiße Bohnen in begrenzter Menge, sonstige Sorten unbegrenzt, möglichst Frischwaren
<i>Kartoffeln</i>	Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips	gepökelte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln (Portion max. 150 – 200 g)
<i>Obst</i>	Bananen, Trauben, Feigen, Datteln, Trockenobst, gezuckerte Obstkonserven	sonstige Sorten, Portion max. 100 – 150 g 2 x täglich
<i>Getreideprodukte Brot-, Teigwaren, Reis</i>	unkontrollierte Mengen an Brotwaren, Nudeln oder Reis	kleinere Mengen Brot (40 – 60 g pro Mahlzeit), Nudeln oder Reis als Beilage, vorzugsweise Vollkornprodukte
<i>Zucker- und Backwaren</i>	Zucker, Honig, fettreiche Süßigkeiten und Backwaren (z. B. Pralinen, Schokolade, Torten)	kleinere Mengen an mäßig gezuckerten Backwaren
<i>Gewürze</i>		alle Arten
<i>Getränke</i>	zuckerhaltige Getränke (z. B. Cola, Limonaden, zuckerhaltige Fruchtsäfte), regelmäßiger Alkoholkonsum in mittleren oder größeren Mengen	Mineralwasser, Tee, Kaffee, begrenzte Mengen Fruchtsäfte
<i>Zubereitung</i>	fettreich (z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)	dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten