



Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Reduktionskost

Nicht das Gewicht alleine, sondern der Körperfettanteil bestimmt, ob jemand zu viele Kilos auf die Waage bringt. Denn Übergewicht setzt eine deutliche Zunahme des Körperfetts voraus. Dieses Zuviel an Körperfett wiederum kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken.

Es stellt sich die Frage: Wann liegt eigentlich Übergewicht vor?

Heute weiß man, dass ein Mensch bei einer Körpergröße von 1,70 m, 75 – 80 kg wiegen kann und damit absolut gesund ist.

Das wohl nützlichste Maß zur Schätzung des Körperfetts ist der Body-Mass-Index (BMI).

- Beim BMI teilt man das eigene Körpergewicht (z. B. 70 kg) durch die Körpergröße im Quadrat (z.B. 1,70m x 1,70m).

Bei unserem Beispiel heißt das:

$$\frac{70 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m} (= 2,89 \text{ m}^2)} = 24,2 \text{ (BMI)}$$

Der BMI liegt zwischen **20 und 25** im „**wünschenswerten Bereich**“. (siehe Tabelle Rückseite)

Zwischen **25 und 30** spricht man von **Übergewicht**, das beim Vorhandensein eines oder mehrerer weiterer Risikofaktoren einer **medizinischen Kontrolle** bedarf.

Bei Werten über 30 liegt ein **starkes Übergewicht** vor, das unabhängig von weiteren Risikofaktoren immer behandelt werden muss.

Da der BMI aber den Körperfettanteil nicht direkt erfasst, sind Irrtümer nicht auszuschließen, weshalb der BMI keine abschließende Bewertung erlaubt. Weil vor allem Fett, das sich in großen Mengen im Bauchbereich gebildet hat, als gesundheitlich bedenklich gilt, ist der Taillenumfang ein sinnvolles zusätzliches Maß.

Ein Taillenumfang über 94 cm bei Männern und über 80 cm bei Frauen weist dabei auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin.

Allgemein haben Menschen mit Übergewicht ein höheres Risiko, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen. Insbesondere wenn diese in der Familie schon aufgetreten sind. Bestimmte Karzinome (z.B. Brustkrebs bei Frauen), hormonelle Störungen, Arthritis, Gallensteine, eine Fettleber und Depressionen finden sich bei schwergewichtigen Menschen häufiger, denn gleichzeitig mit dem Gewicht steigt oder sinkt auch das Erkrankungsrisiko.

Schon bei einer Gewichtsreduktion um fünf Prozent verbessern sich in der Regel die Stoffwechselwerte deutlich und damit das verbundene Erkrankungsrisiko.

Kein Mensch ernährt sich wirklich bewusst falsch. Unser Ernährungsverhalten - auch die falschen Gewohnheiten – haben wir im Laufe unseres Lebens angenommen bzw. übernommen, ohne viel darüber nachzudenken.

Vor allem in westlichen Industrieländern ist das Nahrungsangebot riesig. Energiereiche, fertig zubereitete Lebensmittel sind preisgünstig und überall leicht zugänglich. Stress und unbewältigter Frust können als Motivatoren ein Übriges tun, um den Verzehr von Nahrung hochzutreiben.

Übergewicht ist ein Bilanzproblem zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch. Mengenmäßig orientiert sich die Zufuhr häufig an einer überhöhten Vorstellung vom eigenen Kalorienverbrauch. Dabei wird körperliche Schwerarbeit nur noch vereinzelt ausgeübt, meist liegen leichte Tätigkeiten vor (z.B. Verkäuferin, Büroangestellte), die den Grundumsatz des Organismus um maximal 1/3 erhöhen. Unterschätzt werden dagegen die zusätzlich aufgenommenen Kalorien in Form von „kleinen Genüssen“ (z.B. Kleingebäck, Schokolade, Alkohol u.a. am Abend). Oft sind diese dem Betroffenen gar nicht richtig bewusst.

Nicht nur die Menge, sondern auch die Zusammenstellung unserer Kost ist für eine überhöhte Kalorienzufuhr verantwortlich. Dabei spielen der Fettgehalt der ausgewählten Nahrungsmittel und der Gehalt an vor allem leicht verdaulichen Kohlenhydraten eine entscheidende Rolle.



Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Reduktionskost

Schon beim Einkauf sollte man daher auf fettarme Produktvarianten achten (z. B. Geflügelwurstsorten, Käse bis max. 30 % F.i.Tr., Milchprodukte bis 1,5 % Fett). Sogenannte „Light-Produkte“ und dergleichen sind im Prinzip überflüssig, da sie auch nicht fettärmer als ohnehin fettarme Produkte sind, dafür aber erheblich teurer.

Auf Streichfette soll, insbesondere bei pikantem Brotbelag, möglichst verzichtet werden. Als Beilagen zum Brot passen stattdessen Gurkenscheiben, Tomatenscheiben, Radieschen, Blattsalat. Moderne fettarme Garverfahren und Kochgeschirr (z. B. beschichtete Pfannen, Bratfolie, Römertopf, Heißluft, Mikrowelle) machen eine zusätzliche Fettzugabe bei der Zubereitung der Speisen meist überflüssig.

Viele Menschen essen heute zu große Mengen zucker- oder stärkereicher Kohlenhydrate (Süßwaren, mehr als zwei Handvoll Obst, Obstsaften, Brot und Beilagen) mit entsprechend hohem Kaloriengehalt. Hier sollte ein maßvoller Verzehr angestrebt werden. Ein völliger Verzicht auf Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln usw. ist für die meisten Menschen kein dauerhaftes Konzept, da dies unseren Ernährungsgewohnheiten sehr widerspricht.

Ein Nahrungsbestandteil, der in der heutigen Ernährung leider oft vernachlässigt wird, sind Ballaststoffe.

Die Bezeichnung Füll- und Quellstoffe macht sogar noch deutlicher, wo ihre Bedeutung liegt: hoher Sättigungswert bei minimaler Energiezufuhr.

Es liegt auf der Hand, dass dieser Vorteil in der Reduktionskost ausgenutzt wird, wenn diese Krankheitsbedingt vertragen werden.

Weißmehlprodukte (Weißbrot/-brötchen, Nudeln, Kuchen) sollen zunehmend Vollkornprodukten weichen (Vollkornbrot, Mehrkornbrötchen, Vollkornnudeln, Naturreis, usw.), Salat, Rohkost, Gemüse verstärkt eingesetzt werden (am Besten bei gleichzeitiger Verringerung der Fleischportion). Auch Obst als Nachspeise ist geeignet, um die empfohlene tägliche Ballaststoffmenge von ca. 30 g/Tag zu erreichen.

Nicht zu vergessen ist, dass alle genannten Lebensmittel auch wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind. Gerade bei extremen „Reduktionsdiäten“ wie sie immer wieder populär sind (z. B. Nudeldiät, Quarkdiät, Eierdiät) kommt dieser Aspekt zu kurz und Mangelerscheinungen sind vorprogrammiert.

Die Wirkung von Ballaststoffen hängt ganz entscheidend von der Flüssigkeitszufuhr ab, da sie sonst nicht quellen, sondern eher „verkleistern“. Mindestens 2 Liter Flüssigkeit sind wünschenswert, auch um Stoffwechselschlacken während der Gewichtsabnahme auszuschwemmen.

Getränke können je nach Auswahl erhebliche Energiemengen liefern (die nicht sättigen). Zu bevorzugen sind daher kalorienfreie oder kalorienarme Getränke wie Mineralwasser, ungesüßter Tee oder Kaffee, Gemüsesäfte, gelegentlich auch verdünnte, ungesüßte Obstsaften (1/3 Saft, 2/3 Mineralwasser).

Cola, Limonaden, alkoholische Getränke liefern dem Körper nur „leere Kalorien“ (keine Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) und sind daher verschenkte Kalorien für den Nährstoffhaushalt.

Übrigens; entscheidend ist auch die Zeit in der die Mahlzeit aufgenommen wird. Das Sättigungsgefühl setzt erst nach 20 Minuten ein! Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.

Tipp: 1 Glas Wasser vor der Mahlzeit dämpft den Hunger.

Zwischenmahlzeiten sind bei bestimmten Verdauungsproblemen infolge von Krankheiten/Operationen sinnvoll. Sonst ist es viel effektiver zwischen den Mahlzeiten längere Esspausen einzulegen, damit der Körper seine Reserven angreifen muss.

Der wichtigste Schritt zur Gewichtsreduktion geht also zunächst einmal vor allem über eine **Ernährungsumstellung**. Dadurch kommt es idealerweise zu einer Umgewichtung energiereicher und energieärmerer Mahlzeiten. Nach Erreichen des gewünschten Gewichts ist das Ziel, dieses langfristig zu halten und nicht in die alten Ernährungsmuster zurückzufallen, da dies ja zur Gewichtszunahme geführt hat.



Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Reduktionskost

Abgesehen von einer reduzierten Energiezufuhr ist regelmäßige körperliche Aktivitäten von 5x/Woche mindestens 30 Minuten das zweitwichtigste Standbein, wenn man Gewicht reduzieren möchte. Geeignet sind besonders Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walking, Wandern und Joggen.

Wie ein energiereduzierter und trotzdem abwechslungsreicher Tagesplan aussehen kann, ist auch aus den Kostbeispielen im Anhang ersichtlich.



Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Reduktionskost

Tagesbeispielplan für 1200 kcal

			kcal	EW g	F g	KH g	Bst g	Chol mg
Frühstück								
50	g	Grahambrötchen	124	3,8	0,7	25,1	1,8	0
5	g	Margarine	35	0,0	4,0	0,0	0,0	0
20	g	Edamer mind. 30% F.i.Tr.	51	5,3	3,0	0,0	0,0	9
25	g	Konfitüre	65	0,1	0,0	16,0	0,2	0
20	g	Quark Magerst. angerührt mit fettarmer Milch	15	2,7	0,0	1,0	0,0	0
60	g	Tomaten	10	0,6	0,0	2,0	0,8	0
40	g	Gurke	5	0,2	0,0	1,0	0,4	0
*150	g	Joghurt natur 1,5% Fett	74	5,3	2,0	7,0	0,0	6
*(evtl. als Zwischenmahlzeit, sonst als Teil der Hauptmahlzeit)								
Mittagessen								
130	g	Rohkost, z. B. Karotte-Apfel	51	1,6	1,0	10,0	2,9	1
100	g	Fisch	87	15,0	3,0	0,0	0,0	34
100	ml	Soße	52	1,5	1,0	10,0	0,2	0
180	g	Gemüse	41	4,1	1,0	5,0	7,1	0
3	g	Öl/ Kochfett	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0
160	g	Kartoffeln gekocht	112	3,0	0,0	24,0	1,9	0
100	g	Obst, z.B. Mandarine	53	0,5	0,0	12,0	2,8	0
Abendessen								
2	Scheiben (90g)	Vollkornbrot	178	6,6	1,0	35,0	7,3	0
10	g	Margarine	71	0,0	8,0	0,0	0,0	0
1	Scheibe (20g)	Wurst fettarm	24	3,6	1,0	0,0	0,0	8
1	Pck. (20g)	Frischkäse fettarm	22	2,4	1,0	1,0	0,0	3
210	g	Salatgemüse frisch	34	2,6	0,4	5,0	3,7	0
30	g	French Dressing	14	0,1	1,0	1,0	0,0	0
*120	g	Obst frisch	65	1,2	1,0	11,1	4,7	0
*(evtl. als Zwischenmahlzeit, sonst als Teil der Hauptmahlzeit)								
Gesamtsumme:			1213	61,0	32,0	164,0	35,1	61,0
Eiweiß 61 g (21%)			Fett 32 g (24%)			Kohlenhydrate 164 g (55%)		

kcal = Kilokalorien, EW = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate, Bst = Ballaststoffe gesamt, Chol = Cholesterin

→ Wenn mittags anstelle von Obst oder Kompott als Nachspeise ein Creme- oder Pudding-Dessert gegessen wird, sollte wegen der höheren Kilokalorienmenge z.B. das Obst am Abend oder der Joghurt am Morgen entfallen.



Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Reduktionskost

Verteilung der Gesamtkalorien auf die einzelnen Mahlzeiten

Frühstück	375 kcal
Mittagessen	420 kcal
Abendessen	<u>405 kcal</u>
	1200 kcal

Verschiedene Variationen für ein Frühstück mit 375 kcal

1 Grahambrötchen (bei Unverträglichkeit ein Weißbrötchen)
1 Portion Margarine
1 Portion Konfitüre
1 Scheibe fettarme Wurst
1 Schälchen Joghurt natur (3 Kellen)

oder: 1 ½ Scheiben Vollkornbrot (oder 1 Scheibe Graubrot)
1 Portion Margarine
½ Portion Konfitüre
1 Scheibe fettarmen Käse
1 Schälchen Joghurt natur (3 Kellen)

oder: 1 Packung Knäckebrötchen (Mjölke)
1 Portion Frischkäse fettarm
3 Esslöffel Haferflocken
1 Glas Milch (oder 1 Schälchen Joghurt natur)
1 Schälchen Quark natur (2 Kellen)
1 Kelle Kompott

Verschiedene Variationen für ein Abendessen mit 405 kcal

2 Scheiben Vollkornbrot
1 Portion Margarine
1 Scheibe fettarmer Käse
1 Scheibe fettarme Wurst
1 Portion Obst

oder: 1 Scheibe Vollkornbrot
1 mittlere Scheibe Graubrot
1 Portion Frischkäse fettarm
3 Scheiben fettarme Wurst
1 Portion Obst

oder: 2 mittlere Scheiben Graubrot
1 Portion vegetarischer Brotaufstrich
1 Scheibe fettarmer Käse
1 Portion Frischkäse fettarm
1 Portion Obst

und nehmen Sie sich auch immer einen Salat dazu!

Sie können sich Ihr Frühstück und Abendessen auch anhand der Kalorientabelle selbst zusammenstellen.