



Gesund abnehmen

Inhalt

► Merkblatt Gesund abnehmen / November 2011

- 2 Einleitung
- 2 Gesundes Körpergewicht
- 2 Energiebedarf und Energieverbrauch
- 2 Gesund abnehmen – aber wie?
- 6 Weitere Informationen
- 6 Quellen
- 6 Impressum



Gesund abnehmen

Einleitung

Begriffe wie „Gewichtsreduktion“ oder „Diät“ sind Schlagworte unserer Zeit. Sie füllen die Regale der Buchhandlungen und Zeitschriften. Doch wie kann man gesund abnehmen und sein neues Gewicht halten?

Diäten von geringer Dauer sind langfristig gesehen wenig erfolgreich. Eine Gewichtsreduktion braucht viel persönliches Engagement. Neben einer dauerhaften Umstellung des Ess- und Trinkverhaltens gehört auch Bewegung zu einer erfolgreichen Gewichtsreduktion.

Gesundes Körpergewicht

Habe ich Übergewicht?

Das Gewicht allein sagt wenig darüber aus, ob jemand unter-, normal- oder übergewichtig ist. Ob Sie übergewichtig sind, können Sie ganz einfach mit Hilfe des Body-Mass-Index (BMI) beurteilen.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergrösse in Metern})^2}$$

Beispiel: Bettina ist 1.65 m gross und wiegt 75 kg.

$$\text{BMI} = 75 \text{ kg} : (1,65 \text{ m})^2 = 27,5 \text{ kg/m}^2$$

Mit diesem BMI hat Bettina leichtes bis mittleres Übergewicht.

BMI in kg/m ²	Einteilung
Unter 18.5	Untergewicht
18.5–24.9	Normalgewicht
25–29.9	Leichtes bis mittleres Übergewicht
30–39.9	Schweres Übergewicht (Adipositas)
40 und mehr	Extremes Übergewicht (extreme Adipositas)

Quelle: WHO

Achtung, diese BMI- Einteilung gilt nicht für Kinder und Jugendliche im Wachstum und auch nicht für Sportler. Der BMI gibt Hinweise darauf, ob eine Gewichtsabnahme aus gesundheitlichen Gründen angebracht ist.

Fettverteilung im Körper

Fett im Bauchbereich belastet den Körper am meisten und fördert die Entstehung von Krankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ein erhöhtes Risiko besteht bei Frauen mit über 80 cm und bei Männern mit über 94 cm Bauchumfang.

Energiebedarf und Energieverbrauch

Energiebilanz

Die Differenz zwischen Energieaufnahme (Nahrung) und Energieverbrauch (Bewegung) wird als Energiebilanz bezeichnet. Nehmen wir mehr Energie auf (Kalorien) als wir verbrauchen, so nehmen wir zu.

Gesund abnehmen – aber wie?

Abzunehmen und endlich ein gesundes Körpergewicht zu erlangen scheint manchmal ein unerreichbares Ziel. Es erfordert viel Kraft und Durchhaltevermögen. Eine gesunde Gewichtsabnahme und die langfristige Stabilisierung des Gewichts bedeutet, seinen Lebensstil zu überdenken und zu verändern. Dabei kommt es auf Folgendes an:

- Änderung des Ess- und Trinkverhaltens
- Ausgewogene und kalorienreduzierte Ernährung
- Bewegung und Entspannung

Für eine längerfristige Gewichtsabnahme ist die Reduktion von 1 bis 3 kg pro Monat sinnvoll. Viele der gängigen Diäten sind sehr restriktiv und unflexibel und streben eine viel schnellere Gewichtsreduktion an. Dies kann langfristig zu einem Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen führen. Zudem geht bei einem schnellen Gewichtsverlust vorwiegend Körperwasser und Muskelmasse anstatt Fett verloren. Der so genannte Jojo-Effekt ist nach Beendigung einer solchen Diät schon vorprogrammiert (mehr dazu im SGE-Merkblatt Schlankheitsdiäten).



Änderung des Ess- und Trinkverhaltens

Was wir essen, wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst wie z.B. unserer persönlichen Lebenssituation, individuellen Gewohnheiten und Vorlieben, gesellschaftlichen Trends, Wertvorstellungen und dem Zeitbudget. Dementsprechend umfasst eine Veränderung des Essverhaltens viele verschiedene Aspekte: die Auswahl der Lebensmittel überdenken; den Einkauf mit einem Einkaufszettel planen; Mahlzeiten möglichst fettarm zubereiten, z.B. mit entsprechenden Zubereitungsarten wie Dünsten und Garen; bewusst und mit Genuss essen und auf das Sättigungsgefühl achten; das Essverhalten bei Stress, Langeweile, Frust und Schwierigkeiten beobachten etc.

Beim Abnehmen sollte man sich kleine und zumutbare Schritte vornehmen und sich konkrete Änderungsziele setzen, welche überprüfbar sind. Wer beispielsweise bisher nicht täglich Gemüse gegessen hat, soll am Anfang versuchen, täglich eine Portion Gemüse oder Salat einzuplanen. Erst wenn das erreicht wurde, auf zwei und später auf drei Portionen erhöhen.

Ausgewogene und kalorienreduzierte Ernährung

Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich, wie man sich gesund ernähren kann. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Dabei gibt es keine Verbote – grundsätzlich sind alle Lebensmittel erlaubt. Eine gezielte Auswahl innerhalb der Pyramidenebenen optimiert jedoch den Erfolg der Gewichtsreduktion. Wichtig ist, dass die Lebensmittel möglichst abwechslungsreich aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt werden und schonend verarbeitet und zubereitet werden. Dann ist sichergestellt, dass der Körper mit allen lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen versorgt wird.

Ein wichtiger Schritt beim Abnehmen ist es, seine Ernährung Schritt für Schritt so umzustellen, so dass die qualitativen Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide immer häufiger erreicht werden. Die folgenden Mengen. Die folgenden Mengen wurden dem Abnehmprogramm Profiline* entnommen und ermöglichen eine ausgewogene, energiereduzierte Mischkost (1500–1800 kcal pro Tag) zur Gewichtsreduktion. Die kleineren angegebenen Portionen sollten nicht unterschritten werden, um eine ausreichende Nährstoffzufuhr zu gewährleisten. Personen mit einem hohen Energiebedarf (z.B. sportlich aktive Frauen oder Männer) können auch mit einer höheren Energiezufuhr als 1500–1800 kcal pro Tag abnehmen. In diesem Falle dürfen die Lebensmittelmengen, insbesondere von Getreideprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten, entsprechend dem Bedarf etwas grösser ausfallen.



Getränke

Trinken Sie täglich mindestens 1 bis 2 Liter Flüssigkeit. Als Durstlöscher eignen sich idealerweise Trink-/Mineralwasser, Früchte-/Kräutertee (möglichst ungesüßert) und kalorienarme Flüssigkeiten wie z.B. stark verdünnte Fruchtsäfte. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Tipp: Trinken Sie über den Tag verteilt und auch vor und während den Mahlzeiten. Dies führt zu einem rascheren Sättigungsgefühl.

Gemüse und Früchte

Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse, davon mindestens eine roh (1 Portion = mindestens 200 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe) und zusätzlich 2 Portionen Früchte (1 Portion = mindestens 150 g = 1 „Handvoll“). Wenn Sie möchten, können Sie pro Tag eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungesüßerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzen.

Tipp: Gemüse eignet sich gut als energiearme Knabberlei für zwischendurch. Eine gesunde Köstlichkeit sind Gemüsestreifen (Rübeli, Kohlrabi, Peperoni, Gurke) mit einem Joghurt-Dip.

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Essen Sie täglich 3 Portionen. Bevorzugen Sie bei Getreideprodukten Vollkorn (Vollkornbrot, Vollreis etc.). 1 Portion entspricht:
50–75 g Brot/Teig oder
40–60 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder
120–180 g Kartoffeln oder
30–45 g Knäckebrot / Vollkornkracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Tipp: Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln sollten nicht einfach aus Kalorienspargründen bei den Hauptmahlzeiten gestrichen werden. Sie spielen eine wichtige Rolle für eine lang anhaltende Sättigung.



Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Essen Sie täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte – bevorzugen Sie fettreduzierte Varianten.

1 Portion entspricht:

2 dl Milch oder

150–200 g Jogurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder

30 g Halbhart-/Hartkäse oder

60 g Weichkäse.

Essen Sie zusätzlich täglich abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark. 1 Portion entspricht:

100–120 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Tofu / Quorn / Seitan (Frischgewicht) oder

2–3 Eier oder

30 g Halbhart-/Hartkäse oder

60 g Weichkäse oder

150–200 g Quark/Hüttenkäse.

Tip: Wählen Sie magere Fleischstücke und bereiten Sie diese fettarm zu. Bei den Milchprodukten können Sie unnötige Kalorien sparen, indem Sie keine fertigen Fruchtjogurts kaufen, sondern Naturjogurt selbst nach Belieben mit süssen Früchten verfeinern.

Öle, Fette & Nüsse

Verwenden Sie täglich 2 Esslöffel (20 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich eine Portion (15–20 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne ist empfehlenswert.

Wenn Sie nicht auf Butter oder Margarine auf dem Brot verzichten möchten, sollten Sie diese zumindest sparsam verwenden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

Tip: Versteckte Fette finden sich u.a. in Milch und Milchprodukten, Wurstwaren, Saucen, Süssigkeiten und Snacks. Entwickeln Sie einen Blick dafür, und wählen Sie möglichst fettarme Alternativen (z.B. Bündnerfleisch statt Salami, fettreduzierte Milch).

Süßes, Salziges & Alkoholisches

Geniessen Sie Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabberien und alkoholhaltige Getränke mit Mass.

Tip: Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabberien und alkoholhaltige Getränke brauchen Sie nicht rigoros aus dem Speiseplan verbannen. Ab und zu eine kleine Portion tut der Seele gut und beugt Heisshungerattacken mit anschliessend schlechtem Gewissen vor.

Weitere Informationen zur kalorienreduzierten Ernährung finden Sie in unseren Merkblättern:

- Fettarme Zubereitung
- Auswahl fettarmer Nahrungsmittel
- Alkohol

Bewegung und Entspannung

Genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung ist bei einer Gewichtsabnahme ausreichende Bewegung. Optimal ist es, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen. Nicht nur Sport, sondern auch Alltagsaktivitäten wie Putzen, leichte Gartenarbeit, zügiges Gehen oder Velo fahren helfen, das Gewicht zu reduzieren und lassen sich zudem sehr gut in den Tagesablauf integrieren. Auch Entspannung ist wichtig. Eine gezielte Entspannung kann eine Gewichtsabnahme unterstützen oder eine Gewichtszunahme verhindern. Das könnten zum Beispiel sein: ein spannendes Buch lesen, sich ein schönes Bad gönnen, sich mit Freunden zu einem Spielabend treffen etc.



Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde.ch.

Weitere Informationen

- Buch „Gesund abnehmen – ein praktischer Ratgeber mit kritischem Diätvergleich“
- Merkblatt „Grundprinzipien eines gesunden Lifestyles“
- Broschüre „Rauchstopp – ohne Gewichtsprobleme“



Quellen

- E. Infanger, P. Walter, A. Welter. Gesund abnehmen. Ein praktischer Ratgeber mit kritischem Diätvergleich. Sonderausgabe SGE. München: AT-Verlag, 2007.

Bestellung unter:

Tel. 058 268 14 14 (Montag–Freitag, 8.00–17.00 Uhr)

Fax 058 268 14 15

www.sge-ssn.ch/shop

Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung 2011**

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Kontakt

NUTRINFO® Informationsdienst für Ernährungsfragen (kostenlos)

Tel. 031 385 00 08 (Montag–Freitag, 8.30–12.00 Uhr)

nutrinfo-d@sge-ssn.ch; www.sge-ssn.ch