



Essen und Trinken bei Übergewicht

Die Häufigkeit von Übergewicht und hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Derzeit sind ca. 55% der Erwachsenen in Deutschland übergewichtig und mehr als 30% adipös.

Die Ursache von Übergewicht/Adipositas ist eine positive Energiebilanz, bei der die Energieaufnahme über dem Energieverbrauch liegt. Überkalorische Ernährung und Bewegungsmangel sind die entscheidenden Umwelt- bzw. Lebensstilfaktoren, die zu einem dramatischen Anstieg von Übergewicht/Adipositas führen.

Zur Bestimmung von Übergewicht/Adipositas wird standardmäßig der Body-Mass-Index (BMI) verwendet. Er errechnet sich folgendermaßen:

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

Erwachsene bis 65 Jahre:

Normalgewicht:	18,5-24,9 kg/m ²
Übergewicht:	25-29,9 kg/m ²
Adipositas:	>30 kg/m ²

Neben dem BMI sollte auch der Taillenumfang gemessen werden. Er gibt indirekt an, wie groß die gefährlichen Fettdepots in der Bauchhöhle sind und ist ein Indikator für ernährungsmitbedingte Krankheiten: Frauen: < 80cm
Männer: < 94cm

Wie kann ich mit Erfolg abnehmen?

Für eine langfristige Gewichtsabnahme ist es wichtig, die Ernährung dauerhaft auf eine ausgewogene Kost mit reichlich Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Getreide, aber auch Milchprodukten, Fisch und magerem Fleisch umzustellen. Es gibt kein Lebensmittel, das per se schlecht ist. Für die Gewichtsabnahme ist entscheidend, dass der Energieverbrauch höher ist als die Energiezufuhr.

1. Sparen Sie an Fett

Wir essen in Deutschland im Durchschnitt ca. 70-92g Fett pro Tag. Die **empfehlenswerte** Menge liegt jedoch bei **60-70 g** pro Tag. Um Gewicht zu senken, sollten Sie nicht mehr als 50-60 g Fett/Tag essen.

Wo ist Fett enthalten?

- **sichtbare Fette:** Butter, Margarine, Öl, Speck, Schmalz, Sahne etc.
- **versteckte Fette:** Wurst, Käse, Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukte, Nüsse, Kuchen, Gebäck, Schokolade, Chips etc.

Fett macht fett - verstecktes Fett ist in vielen tierischen Lebensmitteln enthalten. Ersetzen Sie deshalb fettreiche Lebensmittel und Speisen durch fettärmere Sorten:

sehr fettreiche Lebensmittel (mehr als 20 g Fett pro 100 g):	Fett (pro 100g)	Kcal (pro 100g)
Nüsse	50-70	560-670
Camembert, 60 % F.i.Tr.	34	378
Salami	33	371
Streichwurst (Leber- u. Teewurst)	33	358
Gans	31	342
Brühwurst	27	297
Frischkäse Doppelrahmstufe	23	251
Avocado	23	221

fettreiche Lebensmittel

(10-20 g Fett pro 100 g):

Lachs, geräuchert	19	289
Brathering	15	204
Camembert, 30 % F.i.Tr.	14	216
Oliven	14	135
Brathähnchen (Keule)	11	174
Bierschinken	11	169
Sahnejoghurt	10	120

Fettarme Lebensmittel

(weniger als 10 g Fett pro 100 g):

	Fett (g) (pro 100g)	Kcal /100g (pro 100g)
Frischkäse, fettreduziert 15% F. i. Tr.	7	100
Schinken ohne Fettrand	3	100
Geflügelwurst	3	100
Fleisch ohne Fett, i. D.	2	106
Joghurt 1,5 % F	1,5	47
Fischfilet (Seelachs)	0,9	81
Magerquark	0,3	72

2. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette

Pflanzliche Fette enthalten lebensnotwendige Fettsäuren und sind frei von Cholesterin. Verwenden Sie zum Kochen und für Salatsößen hochwertige Öle, wie z.B. Raps-, Oliven-, Walnuss-, Soja-, oder Sonnenblumenöl. Sie helfen auch die Blutfettspiegel zu senken. Beachten Sie jedoch die Menge und gehen Sie auch mit pflanzlichen Ölen möglichst sparsam um.

Durch geeignete Zubereitungsarten wie Dünsten, Dämpfen, Grillen, Garen im Römertopf oder im Bratschlauch sowie das Kochen im Schnellkochtopf lässt sich viel Fett einsparen.

3. Achten Sie auch auf Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind, wie Fette, in erster Linie Energielieferanten und Sattmacher. Reduzieren Sie bei der warmen Mahlzeit die Menge an Beilagen und erhöhen Sie stattdessen die Gemüse- bzw. Salatportion.

Essen Sie max. 1-2 Stück Obst á 150g am Tag und trinken Sie keine Fruchtsäfte! Bessere Zwischenmahlzeiten sind Rohkost wie Tomaten, Karotten, Paprika, Radieschen, Kohlrabi etc.

Ballaststoffe vergrößern das Nahrungsvolumen, machen besser satt und liefern nur wenige Kalorien. Sie sind der optimale Partner zum Abnehmen. Wählen Sie deshalb Vollkornbrot anstelle von Weißbrot. Croissants sollten Sie aufgrund des hohen Fett- und Kaloriengehaltes besser meiden.

4. Schränken Sie Ihren Zuckerkonsum ein

Zu den zuckerreichen Lebensmitteln gehören: Marmelade, Honig, Bonbons, Schokolade, Marzipan, Nougat, Eiskrem, Kuchen, Gebäck, Kekse, Limonade, Cola, Milchshakes, Kakaogetränke, etc.

Viele Süßigkeiten enthalten gleichzeitig auch viel Fett.

Verwenden Sie Zucker sparsam zum Süßen von Speisen oder ersetzen Sie ihn ganz durch kalorienfreie Süßstoffe. Eine Alternative zu Schokolade oder Kuchen stellen Desserts wie Pudding, Fruchtojoghurt oder Obstsalat dar.

5. Vermeiden Sie „snacken“

Nahrung ist heute überall und zu jeder Tageszeit preiswert erhältlich. „Snacken“ meint Kleinigkeiten besonders zwischen den Mahlzeiten zu essen. Als Snack werden Gebäck, Schokoriegel, Fastfood und Knabberartikel angeboten. Diese Lebensmittel sind fett- u./od. zuckerreich und weisen in der Regel eine hohe Energiedichte auf. Da sie zwischendurch und meist nebenbei verzehrt werden, registrieren wir sie nicht als Mahlzeit mit der Folge einer zusätzlich hohen Kalorienzufuhr und positiven Energiebilanz. Zur Gewichtsreduktion bzw. Gewichtsstabilisierung empfehlen sich deshalb drei Mahlzeiten pro Tag. Wenn Zwischenmahlzeiten/Snacks gewünscht sind, kann unbedenklich Rohkost oder 1-2 Stück Obst pro Tag gegessen werden.

6. Trinken Sie reichlich

Trinken Sie mindestens 1,5-2 l kalorienfreie oder kalorienarme Getränke wie Wasser, ungesüßten Tee, Kaffee, Saftschorle (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser).

Möchten Sie auf gesüßte Getränke nicht verzichten, bieten Ihnen Getränke mit Süßstoff gesüßt (Lightgetränke) eine kalorienarme Alternative.

Auf kalorienhaltige Getränke wie Milch, Fruchtsäfte, Smoothies, Limonaden und Colagetränke sollten Sie verzichten.

Alkohol ist ein Genussmittel - kein Durstlöscher!

Alkohol ist nach Fett der zweitgrößte Energielieferant. Alkoholische Getränke enthalten häufig zusätzlich Zucker. Gehen Sie deshalb sparsam damit um, Sie können bei Verzicht viele Kalorien sparen.

Kaloriengehalt von:

1 Flasche Bier (0,5l)	240 Kcal
1 Glas Wein (0,2l)	140 Kcal
1 Glas Sekt (0,1l)	85 Kcal
1 Glas Schnaps (2cl)	50 Kcal

7. Bewegung tut gut

Durch körperliche Aktivitäten wie Radfahren, Walking, Wandern, Schwimmen, Gymnastik etc. verbrauchen Sie zusätzlich Kalorien und erleichtern so die Gewichtsabnahme bzw. halten Ihr neues Gewicht besser.

Bewegung im Freien macht auch Spaß und bringt Abwechslung in den Alltag.

Kontrollieren Sie sich mit einem Schrittzähler. Mindestens 6000 besser 10 000 Schritte dürfen es pro Tag sein!

Praktische Empfehlungen:**Vergleichen Sie – und bevorzugen Sie die kalorienärmere Variante**

<u>Lebensmittel</u>	<u>Kcal</u>
1 Schnitzel, natur (125 g)	130
1 paniertes Schnitzel (125 g)	300
1 Hähnchenschlegel (125 g essbarer Anteil)	215
1 Port. Ente (125 g)	285
1 Port. Gekochter Schinken (30 g)	40
1 Port. Mettwurst (30 g)	135
1 Port. Kabeljau (150 g)	115
1 Port. Lachs (150 g)	305
1 Port. Forellenfilet, geräuchert (100 g)	103
1 Port. Makrelenfilet, geräuchert (100 g)	182
200g Salz- od. Pellkartoffel	140
200g Bratkartoffeln	310
1 Port. Camembert, 30 % F.i.Tr. (30 g)	65
1 Port. Camembert, 60 % F.i.Tr. (30 g)	115
1l fettarme Milch 1,5 % F	470
1l Vollmilch 3,5 % F.	640
1 Port. Fruchteis (75 g)	105
1 Port. Eiscreme (75 g)	150
1 Eßl. Saure Sahne (15 g)	20
1 Eßl. Crème fraîche (15 g)	45
1 Stück Apfelkuchen (100g)	205
1 Stück Creme- od. Sahnertorte (120g)	350
1 Croissant	300
1 Brötchen	120
100g Trockenobst	250
100g Kekse	450
1 Becher Schokopudding (150g)	160
1 Tafel Schokolade (100g)	530
100g Salzstangen	347
100g Nüsse	600
1l Wasser / Lightgetränk	--
1l Limo / Fruchtsaft / Colagetränk	460

Tipps für den Alltag

- Kaufen Sie stets mit Einkaufsliste ein.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Sie kaufen mehr ein, wenn Sie Hunger haben!
- Lassen Sie keine Lebensmittel offen und sichtbar in der Wohnung liegen.
- Trinken Sie vor dem Essen 1 Glas Wasser oder essen Sie rohes Gemüse bzw. Salat.
- Essen Sie nur 3 Mal am Tag und vermeiden Sie „Snacks“ zwischendurch.
- Schränken Sie den Verzehr von „Fastfood“ (Pizza, Döner, Hamburger, Bratwurst, Leberkäsemmel etc.) ein.
- Essen Sie langsam und mit Genuss. Vermeiden Sie Ablenkungen beim Essen.
- Sie dürfen Reste auf Ihrem Teller zurück lassen.
- Essen Sie nicht aus Langeweile, überlegen Sie sich eine andere Beschäftigung.
- Verzichten Sie auf Streichfett. Verwenden Sie alternativ Quark, Frischkäse, Senf, Tomatenmark oder Meerrettich.
- Versuchen Sie den Verzehr von üblichen Süßigkeiten und Knabbereien auf ein Minimum zu beschränken.
- Tauschen Sie Süßigkeiten gegen Obst aus oder versuchen Sie es mit einem Getränk.
- Essen Sie Salat und Gemüse (auch Tiefkühl-Ware) so viel Sie mögen zu jeder Tageszeit, dagegen Obst nur 1-2 Portionen am Tag!
- Verwerfen Sie Ihre guten Vorsätze nicht gleich bei einem Ausrutscher, sondern setzen Sie Ihre Ernährungsumstellung fort.
- Schreiben Sie täglich alles auf was Sie essen und trinken. Das Führen eines Ernährungsprotokolls diszipliniert ungemein!
- Führen Sie auch ein Bewegungsprotokoll oder benutzen Sie einen Schrittzähler.

Literaturempfehlung:

„Übergewicht – endlich gesund abnehmen“

D. Hauner, H. Hauner

TRIAS Verlag

ISBN-10: 3-8304-3288-7

ISBN-13: 978-3-8304-3288-3

Stand: März 2016