

IKK-INFORMATIV



Bewusst ernähren:
Genuss statt Frust

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Spätestens wenn Weihnachten vorbei ist oder der Badeurlaub naht, steht die „Traumfigur“ bei vielen von uns wieder ganz oben auf der Wunschliste. Kartoffeldiät, Diät drinks oder FdH („Friss die Hälfte“) – wer hat nicht das eine oder andere schon ausprobiert, um seine Fettpölsterchen los zu werden? Doch die guten Vorsätze enden häufig in Frust, sofern sich das kurzfristig Erreichte schon bald in einen Misserfolg umkehrt.

Aber es geht auch anders: Verabschieden Sie sich von fragwürdigen Diäten, Schlankkeitspillen und -pülverchen. Stellen Sie besser langfristig Ihre Ernährung um und sorgen Sie für ausreichende Bewegung.

Mit diesem Falblatt informieren wir Sie, worauf es wirklich ankommt, wenn Sie dauerhaft schlank werden und schlank bleiben möchten. Wir verraten Ihnen, wie Sie eingefahrenen Ernährungssünden auf die Schliche kommen, welche Lebensmittel schlank machen und was Sie tun können, wenn die Lust auf Süßes übermächtig wird. Obendrein geben wir wertvolle Tipps für Ihr Bewegungsprogramm. Orientierungshilfe gibt die sogenannte Adipositas-Leitlinie, welche federführend von der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) erarbeitet worden ist.

Unsere große Bitte gleich an dieser Stelle: Verzichten Sie vor dem Start, insbesondere bei gravierenden Gewichts- bzw. Gesundheitsproblemen, nicht auf einen Arztbesuch.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



5. Auflage
 Stand: 1. Januar 2017 · GK100152
 © PRESTO Gesundheits-
 Kommunikation GmbH
www.presto-gk.de

Ein gewichtiges Problem

In vielen Industrieländern nahmen in den letzten 50 Jahren Übergewicht und Adipositas deutlich zu. Nach jüngsten Erhebungen sind in Deutschland 53% der Frauen und 67,1% der Männer im Alter von 18 bis 79 Jahren übergewichtig. Schweres Übergewicht (Adipositas) besteht bei Frauen und Männern mit 23,9 % bzw. 23,3 % annähernd gleich häufig.

Das bleibt nicht ohne Folgen für die Gesundheit. Übergewicht gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und andere Gesundheitsstörungen. Außerdem erhöht es das Risiko für die Entwicklung von Demenz und Alzheimer. Nicht wenige Dicke kämpfen darüber hinaus mit Ausgrenzung und Diskriminierung: Übergewichtige seien faul, wenig belastbar und willensschwach ist die häufig vorherrschende Meinung. Auch bei Personalverantwortlichen aus Unternehmen ist dieses Denken weit verbreitet, sodass dicke Menschen wegen ihres Übergewichts auch beruflich Nachteile in Kauf nehmen müssen.

Das Beste ist also, sich von seinen überflüssigen Pfunden zu verabschieden. Mehr als 300 Abspeckkuren auf dem Markt versprechen Schlankeheit in möglichst kurzer Zeit. Doch auf dem Weg zum Traumgewicht entwickelt sich so manche Diät zum Albtraum. Einseitige Lebensmittelauswahl, knurrender Magen, Verbote und Heißhunger erschweren den Weg zum Zielgewicht. Der Frust wird umso größer, wenn sich nach kurzfristigem Gewichtsverlust die Pfunde rasch wieder ansammeln.

Wichtig

- *Der Erfolg einer Diät zeigt sich nicht darin, wie viel man in kürzester Zeit abnimmt, sondern wie lange das gewünschte Gewicht gehalten wird.*

Ein gutes Reduktionsprogramm enthält deshalb auch immer Maßnahmen zur langfristigen Gewichtsstabilisierung. Eine Diät ist nur dann erfolgreich, wenn das verminderte Gewicht mindestens ein Jahr nach ihrem Ende gehalten wird.

Bin ich zu dick?

Der Body-Mass-Index (BMI) liefert erste Anhaltspunkte, ob sich ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen angesammelt haben.

Unser Tipp

So errechnen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI):

$$\frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Metern} \times \text{Körpergröße in Metern}}$$

Beispiel

Wer 1,72 m groß ist und 63 kg wiegt, berechnet seinen BMI so:

$$63 : (1,72 \times 1,72) = 21,29$$

BMI-Wert	Bewertung
unter 18,5	Untergewicht
18,5 bis 24,9	Normalgewicht
25 bis 29,9	leichtes bis mittleres Übergewicht
30 und mehr	schweres Übergewicht

Es ist alles im Lot, sofern der BMI zwischen 18,5 und 24,9 liegt. Bei höheren Werten bis unter 30 ist eine Gewichtsreduktion ratsam, wenn zusätzlich Begleiterkrankungen vorliegen, beispielweise Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck oder Krankheiten, die durch Übergewicht verschlimmert werden. Auch bei bauchbetontem Übergewicht (Apfeltyp, siehe Seite 5) wird eine Gewichtsreduktion empfohlen. Sie kann zudem ratsam sein, wenn der Patient psychisch sehr unter dem Übergewicht leidet. Bei

schwerem Übergewicht (Adipositas) sollte man seinen Pfunden dringend zu Leibe rücken.

Hinweis

Die BMI-Formel kann immer nur Anhaltspunkte liefern. So darf beispielsweise ein höheres Lebensalter bei der Beurteilung des Gewichts nicht vernachlässigt werden. Ebenfalls wichtig ist der Anteil an Fettgewebe im Körper, so können Leistungssportler mit viel Muskelmasse schnell einen BMI von 25 überschreiten, ohne dass man sie als übergewichtig bezeichnen würde.

Schwangere und kranke Menschen mit Krebs oder anderen Erkrankungen, die rasch zu Gewichtsverlust führen, dürfen nicht abnehmen.

Birnen- oder Apfeltyp?

Ob eine Gewichtsreduktion sinnvoll ist, hängt nicht nur vom Body-Mass-Index ab. Es kommt auch darauf an, wo sich die überflüssigen Pfunde angesammelt haben. Befinden sie sich deutlich sichtbar am Bauch (sog. Apfeltyp), wie es häufig bei Männern zu beobachten ist, steigt das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus. Mediziner raten dann besonders zu einer Gewichtsreduktion. Bei Frauen dagegen überwiegt der Birnentyp, bei dem sich das Fett in erster Linie an Hüfte, Po und Oberschenkeln ansammelt. Dieses Muster ist nicht so risikoreich wie der Apfeltyp.

Ein einfaches Maß zur Feststellung des bauchbetonten Übergewichts und damit zur Beurteilung des gesundheitlichen Risikos ist der Taillenumfang. Dabei wird der Umfang der Taille in der Mitte zwischen Beckenkamm und Rippenbogen gemessen. Bei einem Taillenumfang von gleich bzw. mehr als 88 cm bei

Frauen und 102 cm bei Männern ist das Risiko für Begleiterkrankungen deutlich erhöht. Eine Gewichtsabnahme wird dann dringend empfohlen.

Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist	Taillenumfang (in cm)	
	Männer	Frauen
... erhöht	≥ 94	≥ 80
... deutlich erhöht	≥ 102	≥ 88

Mit kleinen Schritten zum Erfolg

Wer abnehmen und langfristig mit seinem neuen Gewicht leben will, kommt um eine Lebensstiländerung nicht herum. Dabei müssen Genuss und Lebensfreude nicht außen vor bleiben. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung zusammen mit viel Bewegung ist der Schlüssel zum Erfolg!

Je langsamer abgenommen wird, desto besser für den dauerhaften Erfolg und die Gesundheit. Denn wer langsam abnimmt, senkt das bei schnellem Gewichtsverlust häufig erhöhte Risiko für das Entstehen von Gallensteinen und Knochenschwund. Nach Empfehlungen der Adipositas-Leitlinie reicht es, in den ersten 6 bis 12 Monaten der Gewichtsabnahme 5 bis 10 Prozent des Ausgangsgewichtes zu verlieren.

Unser Tipp

Wie viel Sie idealerweise an Gewicht verlieren sollten, hängt ganz von Ihrem persönlichen Body-Mass-Index ab. Die Adipositas-Leitlinie empfiehlt für die ersten 6 bis 12 Monate:

- BMI von 25 bis 35: > 5 % des Ausgangsgewichts
- BMI von mehr als 35: > 10 % des Ausgangsgewichts

Übergewicht: Ein Bilanzproblem

Jeder Mensch nimmt Energie in Form von Nahrung auf (Kilokalorien, kcal) und verbraucht sie durch Arbeit. Zur Arbeit zählt nicht nur jede Art von Bewegung, sondern alle Stoffwechsellätigkeiten des Körpers wie Verdauung und Herzschlag, die auch bei Ruhe ablaufen. Nehmen wir mehr Energie auf, als wir benötigen, wird dieses vom Körper in Form von Fett gespeichert. Das heißt: Überflüssige Pfunde sammeln sich dann an, wenn dem Körper über längere Zeit mehr Kalorien mit der Nahrung zugeführt als verbraucht werden. Übergewicht ist deshalb immer die Folge zu hoher Kalorienzufuhr und/oder zu geringer körperlicher Bewegung.

Die Adipositas-Leitlinie empfiehlt, allein über die Ernährung 500 bis 600 kcal pro Tag weniger zu sich zu nehmen. Damit ist ein Gewichtsverlust von ungefähr 500 Gramm pro Woche über einen Zeitraum von etwa drei Monaten zu erwarten. Wer mehr Kalorien einspart, nimmt zwar schneller ab, aber nur für kurze Zeit. Denn der Körper pendelt sich recht schnell auf ein neues Energiegleichgewicht ein, indem er den Grundumsatz (Energieverbrauch bei Ruhe) drosselt.

Hinweis

- *Nur Personen mit starkem Übergewicht wird kurzfristig eine Diät mit 800 bis 1.200 kcal pro Tag über Formelprodukte (siehe Seite 14) empfohlen.*

Gewohnheiten auf die Schliche kommen

Die Meisten wissen genau, welche Ernährungssünden zu überflüssigen Pfunden führen: die Schokolade zum Kaffee, das Stück Kuchen am Nachmittag oder die Tüte Chips am Abend. Doch mancher nimmt das kaum mehr wahr. Um diesen schlechten

Gewohnheiten auf die Schliche zu kommen, ist ein Ernährungsprotokoll eine gute Hilfe:

- Tragen Sie in das Protokoll über ein oder zwei Wochen tagtäglich alle Lebensmittel ein, die Sie gegessen und getrunken haben. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst. Schreiben Sie wirklich alles auf, auch den noch so kleinsten Snack.
- Vergessen Sie die Mengen nicht.
- Notieren Sie zusätzlich den Ess-Anlass. Denn nicht immer ist Hunger der Auslöser fürs Essen.

Unser Tipp

- *Technikbegeisterte können dafür auch eine App (kleines Anwendungsprogramm fürs Smartphone) verwenden, beispielsweise „Was ich esse“ des BZfE – Bundeszentrum für Ernährung (ehemals: aid infodienst e. V.) Diese App orientiert sich an der klassischen Ernährungspyramide, die wahrscheinlich jeder noch aus seiner Schulzeit kennt.*

Nehmen Sie das Protokoll genau unter die Lupe und suchen Sie mit Hilfe unserer Tipps auf den Folgeseiten nach Veränderungsmöglichkeiten. Beschränken Sie sich dabei auf wenige Änderungen und wählen Sie zuerst die, die Ihnen leicht fallen. Das schützt vor Misserfolg!

Kalorien sparen leicht gemacht

Lebensmittel mit hoher Energiedichte enthalten mehr Energie (Kalorien) als solche mit niedriger Energiedichte. Wer abnehmen will, sollte Lebensmittel mit niedriger und mittlerer Energiedichte (bis 225 kcal pro 100 Gramm) bevorzugen. Dazu zählen naturbelassene pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst, sowie Vollkornprodukte. Sie haben zudem einen hohen Sättigungswert.

Lebensmittel mit hoher Energiedichte (über 225 kcal pro 100 Gramm) sind häufig unter Zusatz von Fett und Zucker verarbeitete Produkte wie Kartoffelchips, Gebäck und Süßwaren. Bereits kleine Portionen enthalten viele Kalorien. Da sie häufig nicht zu den Sattmachern zählen, werden meist in kurzer Zeit große Mengen von ihnen gegessen und damit reichlich Kalorien zugeführt.

Auf Lebensmittel mit hoher Energiedichte muss aber nicht komplett verzichtet werden, betont die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie selten und in kleinen Portionen zu essen, erleichtert es, Energiezufuhr und Körpergewicht zu kontrollieren. Manche energiedichte Lebensmittel wie Pflanzenöl und Nüsse liefern lebenswichtige Nährstoffe und sind in kleinen Mengen wichtiger Bestandteil der gesundheitsfördernden Ernährung.

Hinweis

- *Nach der neuen EU-Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) zählt die Energiedichte zu den Pflichtangaben auf dem Etikett vorverpackter Lebensmittel, genauso wie der Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz. Die Nährwerte müssen in Tabellenform und zur besseren Vergleichbarkeit auf 100 Gramm oder 100 Milliliter angegeben werden.*

... durch weniger Fett

Da Fett die meisten Kalorien liefert, ist der Spareffekt hier am größten. Die Botschaft lautet also, fettreiche Lebensmittel gegen fettarme auszutauschen!

Doch Fette ganz aus dem Speiseplan zu streichen geht nicht. Denn Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Zudem ist es ein wichtiger Geschmacksträger, fett-haltige Lebensmittel schmecken den meisten einfach besser.

Deshalb begrenzt die aktuelle Adipositas-Leitlinie den Fettkonsum moderat auf ca. 60 Gramm täglich. Mit unseren Tipps ist das „Fettsparen“ kinderleicht:

Zehn Fettspar-Tipps

- Essen Sie mageres Fleisch, z. B. Rinderfilet, Puten- und Hähnchenfleisch ohne Haut. Meiden Sie Fleischwurst, Gelbwurst und Salami sowie die streichfähigen und fettreichen Wurstsorten (z. B. Leber-, Mett- oder Teewurst). Besser geeignet sind Bratenaufschnitt, Corned Beef oder Wurstsorten mit Geflügel.
- Genießen Sie Kartoffeln pur als Salz-, Pell-, Folienkartoffeln und meiden Sie Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Rösti, Pommes frites und Kroketten. Wer dennoch darauf nicht verzichten will, bereitet diese im Backofen statt in der Fritteuse zu.
- Wählen Sie bei Milch und Milchprodukten die fettarmen Varianten aus, z. B. Joghurt und Milch mit 1,5 % Fett, Magerquark sowie Käse mit weniger als 30 % Fett i. Tr. (in der Trockenmasse).
- Geizen Sie mit Streichfett wie Butter oder Margarine. Schneiden Sie Ihr Brot dick und belegen Sie es dünn.
- Probieren Sie für belegte Brote als Streichfettersatz Tomatenmark, Senf, Magerquark oder saure Sahne. Mit Tomaten-, Gurken-, Rettich- oder Radieschenscheiben belegt, haben Sie eine leckere Alternative zum Wurstbrot.
- Verwenden Sie für Salatsoßen wenig Pflanzenöl und nehmen Sie Joghurt, Dickmilch oder Buttermilch anstatt Mayonnaise.

- Seien Sie beim Kochen und Braten sparsam mit der Fettzugabe. Gemüsegerichte lassen sich gut mit wenig Pflanzenöl und frischen Kräutern anstelle einer Mehlschwitze verfeinern.
- Setzen Sie fettsparende Garmethoden wie Dünsten, Dämpfen oder Grillen ein bzw. garen Sie die Speisen im Tontopf bzw. in der Folie. Braten Sie in beschichteten Pfannen und vermeiden Sie Panaden.
- Verbannen Sie Erdnüsse, Chips, Schokolade und ähnliches „Fernsehfutter“ aus Ihrer Nähe. Steigen Sie um auf Fingerfood: Apfelspalten, Weintrauben oder anderes Obst, Möhren-, Paprika- oder Kohlrabistücke, serviert mit einem fettarmen Kräuterquark- bzw. Joghurtdip, sind lecker und gesund.
- Essen Sie möglichst wenig fetthaltigen Kuchen und fetthaltiges Gebäck, wie z. B. Sahne- und Buttercremetorten, Mürbeteigkekse oder Blätterteiggebäck (z. B. Croissants). Empfehlenswerte Alternativen sind Kuchen und Gebäck aus Quark-Öl-Teig oder Hefeteig mit Obstbelag und ohne Sahne.

... durch weniger Kohlenhydrate

Zu den Kohlenhydraten zählen in erster Linie Stärke aus Kartoffeln, Getreideprodukten, Brot und Backwaren sowie Zucker, z. B. Haushaltszucker, Trauben- oder Fruchtzucker aus Obst, Säften und Süßigkeiten.

Während stärkehaltige Lebensmittel langsam und kontinuierlich Energie liefern und somit länger satt machen, zählt Zucker zu den schnellen Energielieferanten. Er treibt den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe, lässt ihn aber auch schnell wieder absinken, sodass sich schon nach kurzer Zeit wieder ein Hungergefühl einstellt.

Gerade beim Zucker lassen sich Kalorien einsparen, indem er so sparsam wie ein Gewürz verwendet wird:

- Gewöhnen Sie sich an weniger süße Speisen, indem Sie nach und nach die Zuckermenge reduzieren (anstatt zwei Teelöffel Zucker für den Kaffee oder Tee, z.B. erst anderthalb und dann nur noch einen).
- Als Süßungsmittel für Nachspeisen und Müslis eignen sich gut Obst und Trockenfrüchte.
- Mischen Sie Fruchtsaft mit Wasser (optimales Verhältnis: eins zu drei) zu einer Schorle. Verzichten Sie auf zuckerreiche Limonade, Cola, Eistee, Nektar- und Fruchtsaftgetränke. Greifen Sie häufiger zu Wasser sowie ungesüßtem Kräuter- und Früchtetee.
- Achten Sie beim Kauf von Fertigprodukten auf ungezuckerte Erzeugnisse. Lesen Sie dazu die Verpackungsaufschrift oder die Zutatenliste genau durch. Alles, was auf „-ose“ endet oder es im Wortstamm hat, deutet auf den Süßmacher hin.
- Sparsam eingesetzt, können auch Süßstoffe helfen, Zucker und Kalorien zu sparen.

... durch weniger Alkohol

Als Energieträger Nummer zwei nach den Fetten macht sich auch Alkohol auf dem Kalorienkonto bemerkbar. Zudem bremst er die Fettverbrennung und fördert das Hungergefühl. Lassen Sie also besser die Finger davon.

Unser Tipp

- *Wenn Sie bei Einladungen nicht auf Bier oder Wein verzichten wollen, greifen Sie zu alkoholfreiem Bier oder zu einer Weinschorle. Auch hier gilt: In Maßen statt in Massen!*

Empfehlungen zum Einsparen von Kalorien

<i>Anstelle von ...</i>	<i>... probieren Sie</i>
Croissant, Gebäck	Vollkornprodukt, Gemüse, Obst
Pralinen	Obst mit dunkler Schokolade überzogen
1 Portion Sahneiscreme	½ Portion Eiscreme mit Obst-Topping
Milch, Käse, Naturjoghurt und andere Milchprodukte mit vollem Fettgehalt	Milch, Käse, Naturjoghurt und andere Milchprodukte in der fettarmen Variante
Krabbencocktail mit Mayonnaise	Krabbencocktail mit Joghurtdressing und Salat
Cremesuppe, Kartoffelsuppe	Klare Suppe, Karotten-, Linsensuppe
Salami	Lachsschinken
Pommes frites	Salzkartoffeln, Backofenkartoffel
Frittierter Fisch	Gebackener Fisch und Gemüse
Schinken-Käse-Sandwich mit Weißbrot	Hähnchen-Gemüse-Sandwich mit Vollkornbrot
Nektar, Limonaden mit Zucker, Fruchtsaft, alkoholische Getränke	Wasser, ungesüßter Tee, Fruchtsaftschorle

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de)

... durch Formuladiäten

Einen schnell eintretenden Gewichtsverlust von bis zu zwei Kilogramm pro Woche garantieren Formuladiäten und motivieren deshalb gerade in der Anfangsphase einer Diät zum Weitermachen. Die Nährstoffgemische, die als Drink, Cremespeise oder Suppe ganze Mahlzeiten ersetzen, dürfen laut Diätverordnung 1.200 kcal pro Tag nicht überschreiten und als alleinige Ernährung nur über einen Zeitraum von bis zu zwölf Wochen eingesetzt werden. Alle notwendigen Nährstoffe sind in konzentrierter Form enthalten, sodass Mangelerscheinungen ausgeschlossen sind.

Die Adipositas-Leitlinie empfiehlt Formuladiäten nur für Personen mit einem BMI ab 30, die aus medizinischen Gründen deutlich Gewicht (mindestens 10 kg) abnehmen müssen. Denn Formuladiäten führen nicht zu einer Änderung der Ess- und Lebensgewohnheiten. Von vielen Patienten wird zudem der Geschmack als eintönig empfunden, sodass nicht wenige die Diät nach kurzer Zeit wieder abbrechen.

Schon während und nach ihrem Einsatz sollte daher ein Ess- und Bewegungstraining stattfinden, damit ungünstige Lebensgewohnheiten langfristig umgestellt werden. Sport schützt zudem davor, dass zu viel fettfreie Körpermasse wie Muskeln abgebaut wird.

Ohne Risiko und über einen längeren Zeitraum hinweg können Formulaprodukte im Rahmen einer Mahlzeitenersatzstrategie eingenommen werden. Dabei ersetzt ein Getränk oder ein Riegel mit ca. 200 kcal ein oder zwei Hauptmahlzeiten am Tag. Die tägliche Energiezufuhr wird somit auf 1.200 bis 1.600 kcal gesenkt, sodass nach drei Monaten durchschnittlich 6,5 Kilogramm Gewichtsverlust zu erwarten sind. Formulaprodukte können auch in Form von Schalttagen eingesetzt helfen, dass Wunschgewicht leichter zu erreichen und langfristig zu halten.

Basis der Formuladiäten sind hochwertige Eiweißmischungen. Eine Trinkmenge von mindestens 2,5 Litern pro Tag ist deshalb unerlässlich, um harnpflichtige Substanzen auszuscheiden.

Hinweis

- *Der „GKV-Leitfaden Prävention“ (Kapitel 5) schließt eine Förderfähigkeit von Formuladiäten für alle gesetzlichen Krankenkassen grundsätzlich aus.*

Abwechslung pur – kein Diätfrust!

Weniger Fett, weniger Zucker, weniger Alkohol – wer nun denkt, dass Abnehmen nur mit Verzicht und Askese zu tun hat und Hunger droht, der irrt. Mit der kalorienreduzierten Mischkost kann sich jeder abwechslungsreich und ausgewogen ernähren und wird satt, denn keine Lebensmittelgruppe muss gänzlich gemieden werden. Sie enthält alle notwendigen Nährstoffe, dennoch garantiert die kalorienreduzierte Mischkost schmelzende Pfunde und sorgt dafür, dass das neue Gewicht lange erhalten bleibt.

Gefragt sind alle Lebensmittel, die von Natur aus reich an Nährstoffen sind, aber gleichzeitig wenige Kalorien liefern. Für die richtige Auswahl helfen unsere oben genannten Tipps zum Kaloriensparen. Richtig zugelangt werden kann bei Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten sowie bei den Sattmachern Kartoffeln, Vollkornbrot, -nudeln und -reis.

Fünf Portionen Obst und Gemüse sowie vier Portionen Vollkornprodukte am Tag sind ideal. Sie liefern reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, wichtige Pflanzenstoffe und die notwendigen Kohlenhydrate für die Energie. Täglich drei Portionen fettarme Milch und/oder Milchprodukte versorgen den Körper mit Kalzium und Eiweiß. Dabei entspricht eine Portion

etwa einer Hand voll, bei stückigen Lebensmitteln zwei vollen Händen.

Mageres Fleisch, Fisch, fettarme Wurst oder Eier kommen nur noch drei- bis viermal in der Woche auf den Tisch. Streich- und Kochfett sowie Zucker sind in kleinen Mengen erlaubt. Fast-food, Süßigkeiten, Snacks sowie Alkohol sollten die Ausnahme bleiben.

Und nicht vergessen: Viel trinken! Mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich sollten es sein. Am besten geeignet sind Wasser, Saftschorlen (im Verhältnis eins zu drei) sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Mit Sport den Pfunden zu Leibe rücken

Ausreichende Bewegung ist wichtig für eine sinnvolle Diät. Ohne Bewegung nützt die beste Schlankheitskur nichts, sie allein macht aber noch nicht schlank. Beides zusammen jedoch beschleunigt die Gewichtsabnahme und verbessert das körperliche und seelische Befinden. Notwendig sind mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche mit einem Energieverbrauch von 1.200 bis 1.800 kcal. Ideal sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Schwimmen, Rad- oder Inlinerfahren. Sie bringen den Energiestoffwechsel besonders gut auf Trab, stärken Herz und Kreislauf und straffen die Muskulatur. Krafttraining allein ist für die Gewichtsreduktion wenig effektiv.

Zusätzlich bietet der Alltag zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten: mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen fahren, in der Mittagspause oder nach dem Abendessen einen flotten Spaziergang machen, eine Bus- oder Straßenbahnhaltestelle später bzw. früher ein- oder aussteigen, die Treppe anstelle des Fahrstuhls nehmen.

Für welchen Sport Sie sich auch entscheiden, Sie sollten Spaß an der Sache haben. Suchen Sie sich Gleichgesinnte, die mit

Ihnen Sport treiben und Sie „mitziehen“ oder nutzen Sie die Kurs-Angebote Ihrer IKK sowie Fitness-Center und Sportvereine. Das Entscheidende ist, dass Sie langfristig am Ball bleiben!

Bewusst essen und genießen

Hier ein Happen, da ein Biss – wer unkontrolliert über den Tag isst, riskiert leicht, zu viel zu essen. Besser ist es, bewusst nur zu festgelegten Mahlzeiten etwas zu sich zu nehmen. Doch was tun, wenn der Heißhunger zu mächtig wird? Oder das Stück Schokolade als Trostpflaster gegen Kummer und Frust lockt? Gute Gewichtsreduktionsprogramme sollten deshalb auch immer Elemente der Verhaltenstherapie enthalten, so die Adipositas-Leitlinie. Dabei lernen die Teilnehmer zunächst, über regelmäßige Kontrollen des eigenen Gewichts, der Essensmengen und Essstruktur sowie von Bewegung und Aktivität, die Auslöser ihres Übergewichts kennen. Sie üben anschließend unter Anleitung ein, ihr eigenes Ess- und Bewegungsverhalten gezielt zu kontrollieren. Gleichzeitig werden Techniken erlernt, um Essreize zu reduzieren.

Wichtig

- *Die drei Hauptsäulen der Gewichtsreduktion heißen: weniger Kalorien, mehr Bewegung und Essverhalten ändern.*

Empfehlungen gegen den Heißhunger

- **Richtig einkaufen:** Ein voller Magen beim Einkauf und eine Einkaufsliste sorgen dafür, dass Sie nicht unkontrolliert einkaufen. Wer keinen Vorrat an Süßigkeiten und Knabereien zu Hause hat, isst automatisch weniger davon.
- **Zwischenmahlzeiten:** Vormittags und nachmittags zwischen den Hauptmahlzeiten sollten Sie eine Kleinigkeit

essen, damit der Blutzuckerspiegel nicht in den Keller fällt (z. B. ein kleiner Naturjoghurt, ein Stück Obst oder Gemüse oder eine Scheibe Knäckebrot).

- **Fester Essplatz:** Suchen Sie sich einen schönen ruhigen Platz am Tisch, an dem Sie alle Mahlzeiten – auch die Zwischenmahlzeiten – einnehmen. Beleben Sie Ihre Sinne und Ihre Stimmung mit einem schönen Platzset, einem kleinen Blumenstrauß oder einer Kerze. Das lädt zum Genießen ein und schützt davor, hastig und unkontrolliert zu essen.
- **Kleine statt große Teller:** Wählen Sie einen kleineren Teller als gewöhnlich und richten das Essen schon in der Küche an. So werden Sie nicht von dampfenden Schüsseln zu einem Nachschlag verführt.
- **Langsam essen:** Das Sättigungsgefühl setzt erst nach 15 bis 20 Minuten ein. Kauen Sie daher gründlich und essen Sie langsam. Ein Glas Wasser vor der Mahlzeit macht zusätzlich satt.
- **Nicht verführen lassen:** Herumliegende Snacks verlocken zum Naschen. Lassen Sie daher keine Lebensmittel sichtbar in Ihrer Wohnung liegen und entfernen Sie alles Essbare von Ihrem Arbeitsplatz.
- **Mundspülung:** Können Sie nach ein paar Chips nicht mehr damit aufhören? Dann hilft eine gründliche Spülung mit Wasser, bei der die Aromastoffe aus dem Mund entfernt werden.
- **Ablenken:** Die Gedanken kreisen ständig ums Essen? Lenken Sie sich mit etwas Schönerem ab, z. B. mit Sport, einem Spaziergang an der frischen Luft, einem guten Film oder einem spannenden Buch.
- **Austricksen:** Tricksen Sie den Heißhunger aus! Weintrauben, Rosinen oder anderes süßes Obst bzw. Trockenobst stillen die Lust auf Süßes und liefern gleichzeitig Vitalstoffe. Ansonsten sollten Sie fettarme Varianten wählen wie Weingummis, Russisch Brot oder Salzstangen. Letztere aber auch nur sparsam, da sie reichlich Salz enthalten.

Kleine Sünden sind erlaubt

Geburtstage, Weihnachten oder Einladungen – es gibt viele Gelegenheiten, bei denen süße und herzhaft Leckereien verführen. Doch werfen Sie Ihre guten Vorsätze nicht gleich über den Haufen, nur weil Sie einmal gesündigt haben. Kleine Sünden zwischendurch sind durchaus erlaubt und machen eine gesunde Ernährung erst alltagstauglich.

Unser Tipp

- *In guten Gewichtsreduktionsprogrammen lernen Sie, wie Sie sich verhalten, wenn Sie einmal „über die Stränge geschlagen“ haben bzw. wenn das Gewicht trotz aller Bemühungen nicht sinkt oder sogar wieder ansteigt.*

Gemeinsam klappt's besser

Vielen Übergewichtigen fällt es schwer, auf sich allein gestellt abzunehmen. Erfolgversprechender ist ein Abnehmkurs, bei dem gemeinsam mit anderen Betroffenen unter Anleitung ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten trainiert wird. Die Adipositas-Leitlinie empfiehlt solche Gewichtsreduktionsprogramme für Menschen mit einem BMI ab 30 bzw. einem BMI ab 25, wenn gleichzeitig Begleiterkrankungen vorliegen.

Doch nicht jedes Angebot und jeder Kurs führen langfristig zum Erfolg. Unter den zahlreich angebotenen Programmen verbergen sich manche, die aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als unseriös gelten, sei es, weil nur 1.200 kcal oder weniger pro Tag gegessen werden dürfen, die Lebensmittelauswahl einseitig ist oder die Teilnehmer zum Kauf von Schlankheitsmitteln, Eiweißpräparaten oder Vitaminen angehalten werden. Ungeeignet sind auch solche Programme, die eine rasche und dauer-

hafte Gewichtsabnahme versprechen, ohne dafür die Lebensgewohnheiten ändern zu müssen.

Gute Abnehmkurse erkennen Sie daran, dass diese von qualifiziertem Personal geleitet werden. Der Kurs soll ein günstiges Ess- und Bewegungsverhalten trainieren und dabei Aspekte aus der Verhaltenstherapie berücksichtigen. Reines Punkte- oder Kalorienzählen oder rigide Verbote wie „keine Kohlenhydrate am Abend“ sollten nicht Grundlage des Programms sein. Wichtiger ist, dass die Kost abwechslungsreich ist und persönliche Vorlieben und Abneigungen berücksichtigt, um nicht wieder in alte Ernährungsmuster zu verfallen. Nur so kann das neue Gewicht auch langfristig gehalten werden.

Unser Tipp

- *Ihre IKK beteiligt sich unter bestimmten Voraussetzungen anteilig an den Kosten. Erkundigen Sie sich doch gleich heute nach einem Kursangebot in Ihrer Nähe!*

Online-Diätprogramme

Wer keine Zeit für ein Gruppentreffen hat oder lieber alleine, aber unter Anleitung abnehmen möchte, kann über das Internet an einem Online-Diätprogramm teilnehmen. Die Vorteile: Der Nutzer bleibt anonym und kann sich zu jeder Tages- oder Nachtzeit einloggen, um Informationen abzurufen oder Eingaben zu tätigen.

Nach Eingabe von Gewicht und Größe, Essens- und Sportvorlieben wird online ein individueller Diätplan erstellt. In regelmäßigen Abständen erhalten die Teilnehmer daraufhin einen persönlichen Menüplan mit Rezepten und Einkaufslisten sowie ein individuelles Fitnessprogramm. Gewicht, BMI und Nährstoff-

bilanz werden grafisch festgehalten und können jederzeit verfolgt werden. Interaktive Lerneinheiten geben praktische Tipps zum Abnehmen. Unterstützung bekommen die Teilnehmer von Ernährungs- und Sportwissenschaftlern sowie Psychologen per E-Mail oder telefonisch. Zusätzlich können sie sich in Foren mit anderen Teilnehmern austauschen.

Qualitäts-Check Abnehmprogramme

Daran erkennen Sie gute und erfolgversprechende Abnehmprogramme:

- Qualifizierte Kursleitung (Oecotrophologe, Diätassistent, Ernährungsmediziner)
- Vermittlung eines neuen Ess- und Bewegungsstils
- Abwechslungsreiche Ernährungsweise, die persönliche Vorlieben und Abneigungen berücksichtigt
- Kein Kalorienzählen, keine Verbote, keine starren Pläne
- Sport- und Bewegungsangebote
- Verhaltenstherapeutische Begleitung
- Langsame Gewichtsreduktion (maximal 2–3 kg pro Monat)
- Informationen zum Gewichthalten

Quelle: BZfE – Bundeszentrum für Ernährung (www.bzfe.de)

Mit Medikamenten gegen Übergewicht

Der Markt frei verkäuflicher Schlankeitsmittel (Medizinprodukte, Nahrungsergänzungsmittel) aus Apotheke, Drogerie, Supermarkt oder Internet boomt. Appetitzügler, die dem Gehirn eine Sättigung melden, Ballaststoffkonzentrate und Quellstoffe, die den Magen füllen, oder Enzympräparate, die den Abbau von Körperfett beschleunigen sollen – alle versprechen das eine: die Pfunde sollen nur so dahinschmelzen. Und all das, ohne sein

Ess- und Bewegungsverhalten dafür ändern zu müssen. Doch viele Schlankheitsmittel sind wirkungslos, manche sogar schädlich. Herz-Kreislauf-, Magen-Darm- und Nierenfunktionsstörungen, Nervenleiden und Depressionen können die Folge bei Dauergebrauch sein.

Nach der Adipositas-Leitlinie sollen Medikamente erst dann begleitend zur Ernährungs- und Bewegungstherapie zum Einsatz kommen, wenn durch eine Lebensstiländerung keine Gewichtsabnahme erreicht werden konnte. Vorbehalten sind sie Patienten mit einem BMI größer 28 und bestehenden Begleiterkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2) sowie stark Übergewichtigen mit einem BMI größer 30. Dabei werden Medizinprodukte und Nahrungsergänzungsmittel wegen ihres fehlenden Wirkungsnachweises sowie Arzneimittel, die immer wieder gegen ihre Zulassung zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden (z.B. Amphetamine, Diuretika, Wachstumshormone), generell nicht empfohlen.

Als einzige medikamentöse Option nennt die Adipositas-Leitlinie Orlistat. Der Wirkstoff hemmt im Magen-Darm-Trakt fettspaltende Enzyme (Lipasen) und mindert damit die Aufnahme von Fetten. Nebenwirkungen sind weiche Stühle, Fettstühle, eine häufigere Stuhlfrequenz und Blähungen. Stellt sich innerhalb der ersten vier Wochen keine Gewichtsabnahme von mindestens zwei Kilogramm ein, sollte Orlistat abgesetzt werden.

Wichtig

- *Medikamente sollten nie alleine zur Gewichtsabnahme eingesetzt werden, sondern immer nur parallel zu einer Ernährungs- und Bewegungstherapie!*

Auf Dauer schlank

Eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist erst die halbe Miete. Wer schon mehrfach versucht hat, überflüssige Pfunde loszuwerden, der weiß: Es ist schwer, schlank zu werden und es auch auf Dauer zu bleiben – und damit den Jojo-Effekt zu besiegen. Das Auf und Ab beim Gewicht lässt sich nur durchbrechen, wenn Sie das veränderte Ess- und Bewegungsverhalten beibehalten:

- Verkneifen Sie sich das Snacking, also das unkontrollierte Essen zwischendurch. Am besten gelingt Ihnen das, wenn Sie an den drei Hauptmahlzeiten und eventuell ein oder zwei kleinen Zwischenmahlzeiten mit Obst oder Gemüse festhalten. Und wenn der Appetit doch überhandnimmt, hilft ein Glas Wasser und Ablenkung. Also am besten kurz raus an die frische Luft oder irgendeine Tätigkeit erledigen.
- Setzen Sie weiterhin auf reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Die machen satt und sind von Natur aus kalorienarm. Dazu stets die fettarmen Varianten bei Milch und Milchprodukten, Käse und Aufschnitt wählen.
- Legen Sie in regelmäßigen Abständen einen Schlankheitstag ein: Genießen Sie dann reichlich Gemüse und Obst und trinken Sie viel Wasser und Tee. Alternativ können Sie auch einen Schalttag mit Formuladiäten (siehe Seite 14) einlegen.
- Jeder Gang hält schlank! Behalten Sie Ihr Fitnessprogramm bei, denn mit Bewegung können Sie am besten Ihr Gewicht halten. Der Körper sollte 30 bis 60 Minuten am Tag in Bewegung sein. Ausdauersport ist weiterhin gut, aber auch jede Bewegung im Alltag.
- Die Waage ist weiterhin Ihr treuer Begleiter. Regelmäßige Gewichtskontrolle, zum Beispiel einmal pro Woche oder alle 14 Tage, weist rechtzeitig auf eine beginnende Zunahme hin. Dann steuern Sie gleich dagegen!

Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Tipps rund um gesunde Ernährung und Bewegung? Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Das Team der IKK berät Sie gern oder nennt Ihnen kompetente Ansprechpartner.

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.