

ÜBERGEWICHT

Jeder Dritte ist betroffen.

Adipositas, so die medizinische Bezeichnung für Übergewicht, ist hierzulande ein führendes Gesundheitsproblem. Mittlerweile hat bereits jeder Dritte in Deutschland Übergewicht, Tendenz steigend. Die Bedeutung des Übergewichts für viele ernstzunehmende Erkrankungen ist allgemein bekannt. Stoffwechselstörungen wie die Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfette, Gallensteinbildung und Gicht, aber auch Krampfadernbildung, Thrombosen, Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen mit den fatalen Folgen für Herz (Angina pectoris und Herzinfarkt) und Gehirn (Schlaganfall) treten bei übergewichtigen Menschen signifikant häufiger auf als bei Normgewichtigen.

Dazu kommen weitere Gesundheitsstörungen wie Gelenkveränderungen insbesondere an den Knie- und Hüftgelenken, Rückenprobleme durch Bandscheibenschäden und häufig auch vegetative Störungen wie Herzjagen, Schwitzen etc.

Wie kommt es zum Übergewicht?

Stoffwechsel, Herzschlag, Verdauung, Körperwärmeproduktion, Durchblutung usw. sind lebenswichtige, energieverbrauchende Vorgänge, die zusammengefasst als Grundumsatz bezeichnet werden. Hinzu kommen die variablen Abläufe, die durch Bewegung, Arbeit, Sport etc. Energie verzehren. Diese dafür notwendige Energie führen wir unserem Körper mit der Nahrungsaufnahme zu. Weil der Energieverbrauch ständig stattfindet, wir aber in aller Regel dreimal am Tag essen, muss unser Organismus die zugeführten Stoffe als Fettreserven speichern.

Wenn der Mensch nun in einem vorgegebenen Zeitraum mehr Energie zuführt als Grundumsatz und variable Abläufe verbrauchen, muss der Stoffwechsel diese überzähligen Kalorien in den Speichern, sprich im Fettgewebe, ablegen. So kommt es zum Übergewicht. Zwingt man umgekehrt seinen Körper in eine Negativbilanz, wird also weniger Energie zugeführt als gebraucht wird, so müssen zur Deckung des Kalorienbedarfs Fettreserven eingeschmolzen werden. Das Körpergewicht nimmt ab. Dies kann einerseits durch ein Weniger an Nahrung oder durch ein Mehr an Bewegung geschehen.

Wann spricht man von Übergewicht?

Das beste Gewicht für die Erhaltung der Gesundheit ist das Normalgewicht. Man kann es sehr einfach berechnen: Messen Sie Ihre Körpergröße in Zentimeter (z.B. 175cm) und ziehen Sie davon die Zahl 100 ab. Bei einer Körpergröße von 175cm liegt mit 75 kg Normalgewicht vor (175 minus 100 ergibt 75).

Überprüfen Sie also einmal Ihr Körpergewicht im Verhältnis zu Ihrer Größe. Sind Sie übergewichtig? Dann wäre Ihr Erkrankungsrisiko für die oben genannten Krankheiten

erhöht. Die Kombination mit weiteren Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, Bewegungsmangel führt zu einem nochmals erheblichen Risikoanstieg für diese Krankheiten. Eine Gewichtsreduktion wird dann umso mehr zu einer Besserung des Risikoprofils führen, weil sich viele Krankheiten, so z.B. Bluthochdruck, Alterszucker, Fettstoffwechselstörungen bereits durch die Normalisierung des Körpergewichts eindrucksvoll günstiger entwickeln. Auch der Verlauf einer Bandscheibenerkrankung, Knie- oder Hüftgelenksarthrose wird durch eine Gewichtsreduktion erheblich begünstigt.

Was kann man gegen sein Übergewicht tun?

Das Motto ist ganz einfach und ergibt sich aus den Ausführungen über die Ursachen des Übergewichtes: Weniger essen und mehr bewegen! Die tägliche Energiezufuhr muss unter den Bedarf gesenkt werden. Der Körper wird dadurch gezwungen, auf seine Fettreserven zurückzugreifen und sie abzubauen. Dabei ist es völlig gleichgültig, ob Sie Ihre energiereichere Kost selbst zubereiten oder auf fertige Produkte der Lebensmittelindustrie zurückgreifen, solange die Energiebilanz negativ ist. Leider kommt es nicht selten nach einer erfolgreichen Abmagerungskur zum erneuten Gewichtsanstieg. Gerne werden dafür äußere Umstände als Entschuldigung angeführt. Es nützt aber nichts: zugeführte minus verbrauchte Energie ergibt Ihre Bilanz. Wenn sie positiv ist, nehmen Sie zu, wenn sie negativ ist, nehmen Sie ab.

Um langfristig Erfolg zu haben, muss das Ernährungsverhalten in aller Regel grundsätzlich und anhaltend umgestellt werden. Das erfordert nicht nur Willen, sondern auch ein gehöriges Maß an Selbstdisziplin. Deshalb erscheint auch der Zeitpunkt der Entschlussfassung nicht unwichtig. Wer ausgerechnet in einer persönlichen Stresssituation eine Abmagerungskur beginnt, kommt oftmals zu dem Schluss: "Bei mir klappt das sowieso nicht!".

Nicht selten ist mit dem Entschluss zur Gewichtsabnahme der Wunsch nach schnell sichtbaren Erfolgen verbunden. Das führt dann oft zu unsinnigen Radikalkuren, die vielleicht anfangs eindrucksvoll wirken, aber irgendwann doch aufgegeben werden. Eine wirkliche Ernährungsumstellung ist nicht gelungen und nach kürzester Zeit ist wieder der Ausgangspunkt erreicht.

Darum nehmen Sie sich unbedingt Zeit, stellen Sie Ihre Ernährung sinnvoll um (s. unten) und akzeptieren Sie den etwas langsamer eintretenden Schwund Ihrer Pfunde. Verwenden Sie hierzu am besten eine Kalorientabelle. Um ein Kilogramm Körperfett einzuschmelzen, müssen Sie ungefähr 6000 Kcal einsparen. Wenn Sie also jeden Tag 1000 Kcal weniger essen, werden Sie pro Woche ca. 1 Kilo abnehmen. Jede Form körperlicher Bewegung (Sport, Treppensteigen statt Liftbenutzung) unterstützt durch zusätzlichen Kalorienverbrauch Ihr Bestreben.

Allgemeine Ernährungshinweise bei Übergewicht:

- Langsames, bewusstes Essen lässt das Sättigungsgefühl schneller einsetzend.
- Besser häufige kleine Mahlzeiten zu sich nehmen als wenige große.
- Verringern Sie insbesondere Ihre Abendmahlzeit sollten.

- Vollkornbrot ist anderen Brotsorten vorzuziehen.
- Geben Sie auch Gemüse, Obst und Salaten (fettarm zubereitet) den Vorzug.
- Mäßigen Sie Ihren Kochsalzkonsum (verstärkte Wasserbindung im Körper).
- Kontrollieren Sie regelmäßig zur selben Tageszeit Ihr Körpergewicht.
- Beschränken Sie sich auf 1 bis 1,5 kg Gewichtsabnahme pro Woche.

Diese Lebensmittel sollten Sie deutlich einschränken oder meiden:

- Alle Fette, fettes Schweinefleisch, fette Wurstwaren wie Leberwurst, Zervelatwurst, Salami, Ölsardinen, Thunfisch in Öl, fettreiche Milchprodukte wie Doppelrahmkäse, Sahne usw.
- Süßigkeiten jeder Art, also Kuchen, Torten, Pralinen, Bonbons, Schokolade, Honig, Trockenfrüchte, Teigwaren, Mehlspeisen, Grießbrei, Weißbrot, Hülsenfrüchte, Pommes frites
- Alkohol und andere energiereiche Getränke

Diese Nahrungsmittel sollten Sie bevorzugen:

- Magere Fleisch- und Wurstsorten wie Kalbfleisch, Brathuhn, Corned Beef, Schabefleisch, Wild, Innereien von Schlachttieren, Kalbsbratwurst, Bockwurst, Weißwurst, Jagdwurst
- Kochfisch (Dorsch, Kabeljau, Schellfisch)
- Magerkäse, fettarme Milchprodukte
- Gekochte (nicht gebratene) Kartoffeln
- Stachel-, Johannis-, Erd-, Himbeeren, Pfirsiche, Melonen, Grapefruit
- Vollkornprodukte (bei Brot, Mehl, Teigwaren und Reis)
- Mineralwasser, Gemüse- und ungezuckerte Obstsäfte

Hinweise zum Sport:

Wie bereits ausgeführt, unterstützt körperliche Aktivität in jeder Form durch den damit verbundenen zusätzlichen Energieverbrauch Ihr Bestreben, eine Gewichtsabnahme zu erreichen. Achten Sie aber darauf, dass nicht durch den mitunter nach der Anstrengung aufkommenden Hunger Ihr Eifer zum Null-Summen-Ergebnis führt. Sie werden sich beim Studium der folgenden Tabelle vielleicht wundern, wie relativ wenige Kalorien verbraucht werden, wenn Sie die angegebene Sportart etwa eine Stunde lang durchführen. Die Werte sind bezogen auf ein durchschnittliches Körpergewicht von 70 kg.