

Das Wichtigste in Kürze!

apetito bietet für Menschen mit Übergewicht kalorienbewusste Menüs an. Weniger bzw. bewusst Kalorien essen bedeutet nicht gleichzeitig weniger Genuss. Denn viele abwechslungsreiche Menüs sind besonders kalorienarm. Um eine richtige Auswahl bei den Menükomponenten zu sichern, stellt apetito umfangreiche Beratungs- und Informationsmaterialien zur Verfügung.

Wenn über eine längere Zeit hinweg mehr Energie mit der Nahrung aufgenommen wird als der Körper verbraucht, entsteht Übergewicht. Überflüssige Pfunde entstehen durch zu üppige, fett- und zuckerreiche Mahlzeiten bei geringer körperlicher Bewegung. Das Körpergewicht sinkt, wenn durch eine Umstellung des Ernährungsverhaltens weniger Energie aufgenommen wird als der Körper braucht. Dazu sollte die Kost energiereduziert, fettarm, kohlenhydrat- und ballaststoffreich sein.

Übergewicht beeinflusst das Wohlbefinden und gilt als Risiko für die Entstehung verschiedener chronischer Erkrankungen wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen. Aber was ist denn nun das richtige Gewicht? Subjektiv gehen die Meinungen dazu auseinander. Einige normal- oder untergewichtige Menschen finden sich noch zu dick, während andere übergewichtige Menschen sich eher sehr wohl fühlen und sich als nicht zu dick betrachten.

Das Körpergewicht wird heute nach dem Körpermassenindex errechnet. Er wird auch als BMI (Body-Mass-Index) bezeichnet. Folgendermaßen wird der Wert berechnet:

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

Beispiel:
$$\frac{75 \text{ kg}}{(1,67 \text{ m})^2} = \frac{75}{2,8} = \text{BMI } 26,8$$

Aus der nachfolgenden Tabelle kann die Bewertung der ermittelten Zahlen entnommen werden. Diese Tabelle gilt für gesunde Erwachsene.

BMI	Bewertung
unter 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25 – 29,9	leichtes bis mittleres Übergewicht
30 – 39,9	schweres Übergewicht
über 40	massiv gefährdendes Übergewicht

Bei einem BMI von 30 bzw. darüber sollte das Körpergewicht unbedingt reduziert werden.

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren gelten die Daten auf der Basis von Perzentilkurven (s. Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche). Für Senioren nach dem Alter gestaffelte BMI-Anpassungen (siehe Ernährungsempfehlungen für Senioren).

Eine Gewichtsabnahme ist nur möglich, wenn längere Zeit weniger als bisher gegessen wird. Damit der Körper trotzdem alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe erhält, wird eine energiereduzierte, fettarme, kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Kost empfohlen. Eine so zusammengestellte Kost ist vielseitig und abwechslungsreich und eignet sich besser zum Abnehmen als eine einseitige Diät.

Ziel sollte eine langsame aber dauerhafte Gewichtsreduktion sein. Je langsamer das Gewicht reduziert wird, desto länger ist der Erfolg. Vor diesem Hintergrund sollte auch die Kalorieneinschränkung maßvoll gesetzt werden. Eine Zielgröße zur Gewichtsabnahme von einem Pfund pro Woche ist ausreichend. In der Praxis bedeutet das täglich 500 kcal einzusparen.

Tipps für das Einsparen von Kalorien:

- ☛ Butter oder Margarine als Brotaufstrich möglichst dünn verwenden
- ☛ fettreiche Wurstsorten (Salami, Cervelatwurst) gegen fettärmere Sorten (Sülzen, Geflügelwurst) ersetzen
- ☛ auf panierte und frittierte Speisen verzichten
- ☛ Creme fraiche (30 % Fett) gegen saure Sahne (10 % Fett) austauschen
- ☛ auf fettarme Milchprodukte (1,5 % Fett) zurückgreifen
- ☛ bei Süßspeisen und Gebäck die Zuckermenge reduzieren
- ☛ Säfte mit Wasser verdünnen
- ☛ Gemüse naturell und nicht mit gehaltvollen Soßen zubereiten
- ☛ Cremesuppen durch Gemüsebrühen ersetzen

Um dauerhaft abzunehmen ist es wichtig, die Ernährungsgewohnheiten, die zum Übergewicht geführt haben, zu ändern. Eine gute Hilfe ist das Führen eines Ernährungsprotokolls. So wird deutlich, wann was in welcher Menge zuviel gegessen wurde. Veränderungen sind somit leichter möglich. Folgende Tipps haben sich bewährt, um bewusster und gesünder zu essen:

- ☛ 5 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt sind besser als drei große
- ☛ als Zwischenmahlzeiten bieten sich z.B. Obst und Joghurt an
- ☛ mind. 2 Liter kalorienarme bzw. -freie Flüssigkeit aufnehmen
- ☛ vor der Mahlzeit ein Glas Wasser trinken
- ☛ Salate und Rohkost bieten sich als Vorspeisen an

Regelmäßige Bewegung erleichtert das Abnehmen und das Halten des Gewichts. Es bieten sich hier neben den Bewegungsmöglichkeiten, die der Alltag bietet (Treppen steigen, mit dem Fahrrad fahren) insbesondere Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Schwimmen und Radfahren an.

Ziel einer jeden Diät ist die langsame, aber stetige Gewichtsabnahme, unterstützt durch eine dauerhafte Änderung des Ess- und Trinkverhaltens und durch mehr Bewegung.