



Abnehmen



Erfolgreich abnehmen ...

... und nicht wieder zunehmen.
So fühlen Sie sich mit Ihrem Wunschgewicht wieder fit und gesund.

Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medienservice.de · www.dge.de · www.dge.de/10regeln
 Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
www.bzfe.de – www.ble-medienservice.de
 Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
www.gesundheitsinformation.de

Inhalt

Abnehmen lohnt sich	5
Viele Vorteile Ist Übergewicht erblich bedingt?	
Diäten und Wundermittel?	6
Die Energie-Bilanz	7
Kalorienverbrauch Richtwerte Von Muskeln und Körperfett	
Wiegen und Messen	9
Was bedeutet „BMI“? „Birnen- oder Apfelform“? Taillenumfang	
Pflanzliche Lebensmittel	10
Leichter Abnehmen	11
Bevorzugen Sie Qualität Was bedeutet „volles Korn“?	
Möchten Sie Kalorien sparen?	
Mehr Gemüse, Salat und Obst	13
Die Fitmacher Ein gesunder Tag Meine persönlichen Ziele	
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier?	14
Wählen Sie fettarm Meine persönlichen Ziele	
Milch und Milchprodukte	15
Fettarm ist kalorienärmer	
Viel trinken	16
Jede Menge Kalorien sparen Meine persönlichen Ziele	
So nehmen Sie erfolgreich ab	17
Setzen Sie auf Zeit Ich setze mir Ziele Kalorien, Kalorien ...	
Glykämischer Index Was bedeutet „Energiedichte“?	
Günstig: pflanzliche Öle So sparen Sie Fett (Un-)Günstige Kalorien?	
Satt essen! Süßigkeiten? Mit Genuss essen Viel Bewegung	
Tipps für die Zukunft – das Gewicht halten!	23



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

die Ursachen von Übergewicht sind den meisten Menschen bekannt: Sie essen zu viel, zu fett und zu süß, also zu energiereich. Im Gegensatz dazu ist der Energieverbrauch zu gering. Körperliche Arbeit wird immer weniger, die sitzende Lebensweise in Beruf und Freizeit nimmt zu. Deshalb zehren Bewegung und sportliche Aktivitäten immer weniger an den steigenden (Fett-)Reserven.

Sie möchten Ihr Gewicht verringern oder zumindest halten? Sie legen Wert darauf, langsam aber dauerhaft abzunehmen, anstatt schneller und mit der großen Gefahr, wieder einmal rückfällig zu werden, sprich zuzunehmen? Sie wünschen sich möglichst keine Verbote und keinen Verzicht, sind aber bereit, Ihr Ernährungsverhalten (selbst-)kritisch unter die Lupe zu nehmen?

In der Theorie ist es ganz einfach: Wer abnehmen will, muss über die Nahrung weniger

Energie aufnehmen als verbraucht wird. Und in der Praxis?

Genießen Sie die ganze Vielfalt des Angebots! Die Auswahl ist riesengroß. Sie wählen überwiegend pflanzliche Lebensmittel, vor allem solche, die nährstoffreich, aber energiearm sind. Dann ernähren Sie sich vollwertig, können leichter abnehmen und Ihr (Wohlfühl-)Gewicht halten. Mehr Bewegung unterstützt Sie dabei.

Wir helfen Ihnen auch mit weiteren Tipps zu Fragen der Ernährung, Bewegung und Entspannung. Auf unserer Website finden Sie auch Informationen zu Gesundheitskursen, die bezuschusst werden.

Viel Erfolg wünscht

Ihre **BKK**



Abnehmen lohnt sich!

Viele Vorteile

Abnehmen, weil Gewicht und Figur Sorgen bereiten, die Bekleidungsgröße zunimmt? Es gibt viele Vorteile, die Sie dauerhaft motivieren können: Mit weniger Gewicht sehen Sie nicht nur besser und gesünder aus, Sie sind auch vitaler und fühlen sich wohler. Das bleibt auch Ihrem persönlichen Umfeld nicht verborgen, das Sie auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht begleiten und unterstützen kann. Übergewicht gilt vielfach als Risikofaktor für sogenannte Zivilisationskrankheiten. Deshalb bedeutet abnehmen vor allem gesund bleiben!

Ist Übergewicht erblich bedingt?

Ja und nein: Manche Gene beeinflussen das Hunger- bzw. Sättigungsgefühl. Vererbt werden häufig die Anlagen für Körpergröße und Hüftform, insbesondere bei Frauen. Nur an diesen „kritischen“ Stellen abnehmen zu wollen, also an Hüfte, Po und Oberschenkeln, kann deshalb problematisch sein! Vererbt wird vermutlich auch die Veranlagung, mehr Körperfettgewebe aufzubauen, allerdings weniger für das unter der Haut liegende sichtbare, sondern für das vermehrte Fettgewebe im Bauchraum. Ein Trost: Fettzellen, die sich vergrößert haben, lassen sich auch wieder verkleinern!

Bestimmte Medikamente, zum Beispiel gegen Diabetes und psychische Erkrankungen, können zur Gewichtszunahme führen. Ebenso



Ihrer Gesundheit zuliebe

- Gewichtsabnahme senkt die Blutdruckwerte.
- Die Zuckerkrankheit (Diabetes) kann mit sinkendem Gewicht vermieden werden.
- Fettstoffwechselstörungen mit ungünstigen Cholesterin- bzw. überhöhten Triglyceridwerten können sich in kurzer Zeit bessern.
- Die Gefahr von Herzschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall ist bei Normalgewicht wesentlich geringer als bei Übergewicht.
- Eine Gewichtsabnahme bessert Schnarchen – ggf. verbunden mit Atemstillständen (Schlafapnoe).
- Weniger Gewicht entlastet Wirbelsäule und Gelenke (Arthrose - Gelenkverschleiß).
- Medikamente lassen sich ggf. reduzieren bzw. vermeiden.

hormonelle Störungen, wie zum Beispiel eine Schilddrüsenunterfunktion. Lassen Sie sich ärztlich beraten!

Diäten und Wundermittel?

Vielleicht sind Sie schon erfahren in allerlei Diäten, von den Normal- bis zu sogenannten Blitzdiäten. Häufig werden die Kohlenhydrate reduziert („Low-Carb“) zugunsten von mehr Eiweiß und Fett. Wegen der vielen Einschränkungen sind solche Diäten schwer durchzuhalten – die Gefahr eines Rückfalls in alte Essgewohnheiten ist sehr groß.

Bei mehr oder minder einseitigen Diäten bleibt oft das genussvolle Essen auf der Strecke, die Nährstoffe werden zu sehr eingeschränkt und deshalb fehlen gesundheitsfördernde Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, bioaktive Substanzen und Spurenelemente.

Oder haben Sie schon eines der vielen Wundermittel ausprobiert, die meist für viel Geld angepriesen werden und in relativ kurzer Zeit eine besonders hohe Gewichtsabnahme versprechen? Diätpillen – insbesondere aus dem Internet – seien Sie besonders vorsichtig. Der versprochene Wirkstoff ist oftmals nicht oder in zu geringer Menge enthalten, gefährliche Substanzen können das Gesundheitsrisiko wesentlich erhöhen.

Werden die Kalorien zu stark reduziert, kann das Sättigungsgefühl gestört werden und über kurz oder lang kommt es zu den gefürchteten Heißhungerattacken („Fressanfällen“). Doch damit nicht genug: Der Körper verliert in der ersten Zeit viel Wasser, weil er zu 50 bis 60 % daraus besteht, dann wird vermehrt Eiweiß aus der Muskelmasse abgebaut. Weniger Muskeln bedeuten weniger Grundumsatz (Energieverbrauch). Der Körper denkt darüber hinaus an Notzeiten und schaltet allgemein auf Sparflamme: Die (Fett-)Reserven sollen möglichst für lange Zeit reichen!

Wenn Sie wieder normal essen, werden – auch wegen des dann geringeren Bedarfs – vermehrt die Fettdepots aufgefüllt. So paradox es klingt: Diäten können dick machen. Für einen dauerhaften Erfolg ist eine Ernährungsumstellung die bessere Alternative.



Formula-Diäten

Sie können eventuell für die erste Zeit des Abnehmens sinnvoll sein. Lassen Sie sich ärztlich bzw. von Ernährungsfachkräften beraten.

Die Energie-Bilanz

Kalorienverbrauch

Grundsätzlich wird alles, was Sie essen, vom Körper in Energie umgewandelt. Überschüssige Energie wird als Fettreserve angelegt.

Rund 60 bis 70 % der Energie wird benötigt, um alle Körperfunktionen wie Gehirn, Herzkreislauf, Atmung, Verdauung usw. aufrechtzuerhalten. Dabei gilt: Je größer die Muskelmasse ist, umso höher ist dieser Verbrauch. Sich bewegen und Sport treiben steigert nicht nur den Energieumsatz, sondern vermehrt die Muskeln und damit auch diesen Grundumsatz. Dieser ist dann ständig erhöht, also rund um die Uhr!

Der Körper wandelt einen Teil der Nahrung in Wärme um, „Thermogenese“ genannt. Bei einer Mischkost aus pflanzlicher und tierischer Nahrung werden rund 10 % für Transport

(Verdauung), Speicherung und Wärmeproduktion verbraucht. Am meisten von Eiweiß, gefolgt von Kohlenhydraten – am wenigsten von Fett!

Rund 20 bis 30 % entfallen – durchschnittlich betrachtet – auf den Energieumsatz. Viel (mehr) Bewegung und sportliche Aktivitäten kurbeln den Energieumsatz tüchtig an und helfen dadurch bei der Gewichtsabnahme. Selbst bei gleicher körperlicher Aktivität ist der Energiebedarf auch von Geschlecht und Alter abhängig. Die zwischen Frauen und Männern unterschiedliche Körpergröße (Muskelmasse) bestimmt ganz wesentlich den Energiebedarf (Grundumsatz)! Männer dürfen – im Durchschnitt betrachtet – mehr essen als Frauen; ältere Menschen sollten weniger essen als jüngere. Dies wird in dieser Tabelle deutlich:



Richtwerte für den täglichen Energiebedarf (Kilokalorien bzw. kcal)

	Gruppe A	Gruppe B
Frau, 30 Jahre (165 cm, 60 kg)*)	2 100	2 400
Frau, 55 Jahre (162 cm, 58 kg)	2 000	2 200
Mann, 40 Jahre (179 cm, 71 kg)	2 700	3 000
Mann, 60 Jahre (176 cm, 69 kg)	2 500	2 800

Gruppe A = sitzende, zeitweilig auch gehende/stehende Tätigkeit, wenig anstrengende Freizeitaktivitäten

Gruppe B = überwiegend gehende/stehende Tätigkeit

**) Durchschnittsgröße und -gewicht = BMI 22*

Quelle: modifiziert nach DGE Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2015)

Bei sportlicher Betätigung bzw. anstrengenden Freizeitaktivitäten ist der Energiebedarf (= Energieverbrauch) entsprechend höher.



Von Muskeln und Körperfett

„Ich konnte früher (noch) mehr essen und habe nicht zugenommen.“ – kommt Ihnen das bekannt vor? Mit den zunehmenden Jahren, etwa ab dem fünften Lebensjahrzehnt, baut der Körper in erheblichem Umfang Muskelmasse in Fett um. Auch bei gleichbleibendem Gewicht wird also die Körperzusammensetzung immer ungünstiger und die Fitness nimmt deutlich ab.

Durch regelmäßige körperliche Betätigung steigern Sie Energieverbrauch und Fitness!

Bedenken Sie jedoch: Die Menge an Kalorien hat einen größeren Einfluss als die körperliche Betätigung (siehe „Kalorienverbrauch“).



Der Energiebedarf sinkt

Der Körper verändert sich:

- Wassergehalt, Knochen- und Muskelmasse nehmen ab.
- Diese Rückentwicklung betrifft auch innere Organe und die Haut.
- Das Körperfett steigt.
- Die körperliche Betätigung ist meist geringer.
- Der Stoffwechsel verlangsamt sich.