Erfolgreich abnehmen

Die Bikini-Saison rückt näher und überall werden wieder Diäten angepriesen, die die lästigen Polster an Hüften, Bauch, Po und Oberschenkeln rechtzeitig bis zur Badesaison zum Verschwinden bringen sollen. Eins vorweg: Die Wunderdiät existiert nicht. Radikale Hungerkuren, Diätpillen oder Kuren, die unglaubliche Erfolge innert kürzester Zeit versprechen, bringen auf die Dauer keinen Erfolg. Ganz im Gegenteil, wer abnehmen und schlank bleiben will, muss seine Essgewohnheiten langfristig umstellen. Worauf es zu achten gilt, sagt Marion Wäfler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.

Frau Wäfler, welche Risiken sind mit Übergewicht verbunden?

Übergewichtige haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten und Diabetes Typ 2. Zudem kann es auch zu Abnutzungserscheinungen der Gelenke kommen.

Weshalb werden die Menschen immer dicker?

Hauptgrund ist die veränderte Lebensgewohnheit. Wir bewegen uns zu wenig und gleichzeitig besteht ein Überangebot an Nahrungsmitteln. Für jede körperliche Tätigkeit gibt es Maschinen und Geräte, fast jeder Haushalt verfügt über ein Auto. Die riesige Vielfalt an – oft sehr energiereichen – Nahrungsmitteln lockt an jeder Strassenecke. Es braucht also ganz bewusstes Gegensteuern, damit wir nicht mehr essen, als wir tatsächlich brauchen.

Im Zusammenhang mit Dicksein spricht man von Apfel- oder Birnentyp. Wie unterscheiden sich diese Typen? Welcher Typ birgt die grösseren gesundheitlichen Risiken?

Beim Apfeltyp, der eher Männer betrifft, sammelt sich das Fett um den Bauch an, was das Risiko für Diabetes Typ 2 und Herzkrankheiten erhöht. Beim Birnentyp lagert sich das Körperfett vorwiegend an Oberschenkeln und Hüften ab. Dieser Typ findet sich eher bei Frauen und ist weniger gefährlich als das Fett am Bauch. Wie die Fettverteilung ist, hängt nicht nur vom Geschlecht, sondern auch von der Veranlagung ab.

Stimmt es, dass der Kalorienbedarf mit dem Alter sinkt?

Ja. Grund dafür ist, dass mit zunehmendem Alter die Energie verbrauchende Körpermasse (Muskeln) abnimmt. Der Grundumsatz sinkt

im Alter. Eine Frau, die bei ihrer Arbeit vorwiegend sitzt, manche Arbeiten aber auch im Gehen oder Stehen ausübt und in ihrer Freizeit ab und zu Sport treibt, braucht im Alter zwischen 19 und 24 Jahren etwa 2200 Kalorien, Im Alter zwischen 25 und 50 Jahren 2100 Kalorien und zwischen 51 und 65 nur 2000 Kalorien. Diese Tendenz zeigt sich auch bei Männern.

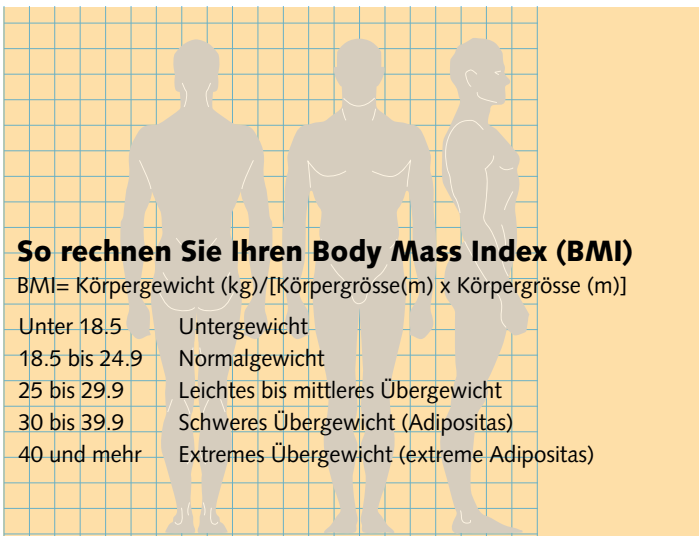
Wer also sein Leben lang gleich viel isst, wird unweigerlich dick.
Nein, dem ist nicht so. Im Alter nimmt nicht selten auch das Hungergefühl ab. Zudem hat eine leichte Gewichtszunahme im Alter auch Vorteile, quasi als Reserve bei Krankheiten. Es ist wichtig, auch im Alter so lange wie möglich aktiv zu bleiben, um einerseits die Muskelmasse zu erhalten und so den Energiebedarf zu erhöhen. Wer stark übergewichtig ist und sich dadurch in Bewegung und im Alltag eingeschränkt fühlt, sollte eine Reduktion der Kalorienzufuhr in Betracht ziehen.

Wann wird Körperfett aufgebaut, bzw. wann abgebaut?
Wer mehr isst, als der Körper verbrauchen kann, speichert Fett im Depot (man spricht von einer positiven Energiebilanz). Wer weniger isst, als er benötigt, baut diese Reserven ab (negative Energiebilanz).

Welche Rolle spielt das Hormon Insulin?
Insulin hat verschiedene Aufgaben. Es transportiert den Zucker aus dem Blut in die Zellen (senkt also den Blutzuckerspiegel), hemmt gleichzeitig den Abbau von Fett und fördert die Einlagerung von Fett im Fettgewebe. Bei gewissen Diäten spielt diese Tatsache eine übergeordnete Rolle. In erster Linie sollte aber eine leicht negative Energiebilanz durch eine ausgewogene Mischkost angestrebt werden.

Es gibt Menschen, die können Unmengen essen und werden nicht dick. Andere nehmen schon beim Anblick einer Patisserie-Auslage zu. Woran liegt das?
Zum einen spielen die Erbanlagen eine wichtige Rolle, ob eine Person übergewichtig wird oder schlank bleibt. Schuld an der hohen Übergewichtsproblematik sind aber vielmehr die veränderte Lebensweise (wenig Bewegung und Nahrung im Überfluss) und das persönliche Verhalten. Zudem verpulvern Menschen mit «schlanken Genen» mehr Energie durch unbewusste Bewegung (z. B. Beinwippen, häufigere und schnellere Bewegungen der Arme und Beine usw.).

Der Mensch kommt mit einem ausgeprägten Sättigungsgefühl zur Welt. Weshalb geht dieses Gefühl bei einigen Menschen verloren?



So rechnen Sie Ihren Body Mass Index (BMI)

BMI= Körpergewicht (kg)/[Körpergrösse(m) x Körpergrösse (m)]

Unter 18.5	Untergewicht
18.5 bis 24.9	Normalgewicht
25 bis 29.9	Leichtes bis mittleres Übergewicht
30 bis 39.9	Schweres Übergewicht (Adipositas)
40 und mehr	Extremes Übergewicht (extreme Adipositas)

Das Sättigungsgefühl tritt erst zirka zwanzig Minuten nach Essbeginn ein. In den meisten Fällen wird das Sättigungsgefühl einfach zu spät wahrgenommen, was zum Beispiel durch schnelles Essen sehr leicht passieren kann. Wer bewusst langsamer isst, wird auch das Sättigungsgefühl besser wahrnehmen. Es gibt aber tatsächlich auch Menschen, die kein Sättigungsgefühl kennen, was aber meistens schon von klein auf so war.

Diäten gibt es ja wie Sand am Meer. Vor welchen sollte man besser die Finger lassen?
Diäten, die auf schnellen Erfolg zielen, gewisse Nahrungsmittel verbieten und dadurch einseitig sind. Aber auch solche Diäten, die weniger als 1200 bis 1500 Kcal pro Tag empfehlen, sollten gemieden werden.

Wie kann man dem Jojo-Effekt vorbeugen?
Indem man auf oben beschriebene Diäten verzichtet.

Wie müsste eine ideale Diät also aussehen?
Eine ideale Diät ist keine Diät im eigentlichen Sinne, sondern eine «Lebensaufgabe». Ein langsames Umstellen von ungünstigen Gewohnheiten, die Integration von Bewegung im Alltag und in der Freizeit sowie Entspannung gehören auch dazu. Sinnvoll ist es, sich kleine Ziele zu stecken und sich selber nicht zu überfordern.

Marion Wäfler, Ernährungsberaterin, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Ausgewählte Diäten im Überblick

Atkins-Diät

Bei der Atkins-Diät wird die Zufuhr von Kohlenhydraten drastisch eingeschränkt, zunächst auf fast Null, später minimal nach und nach erhöht. Fleisch, Eier, Fisch, Käse und fette Mayonnaise dürfen in unbegrenzter Menge gegessen werden, egal wie hoch der Gehalt an tierischen Fetten ist. Statt der Kalorien werden Kohlenhydrate gezählt. Ernährungsexperten raten von dieser sehr einseitigen Diät ab. Sie führt zu einem zu raschen Gewichtsverlust (am Anfang vor allem Wasser), zu Verstopfung und belastet Leber und Nieren. Das Risiko eines Vitamin-, Ballaststoff- und Mineralstoffmangels ist sehr gross. Zudem wird durch diese Diät das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Gicht erhöht.

Brigitte Ideal-Diät

Bei der Brigitte Ideal-Diät handelt es sich um eine ausgewogene und fettarme Mischkost, die pro Tag fünf Mahlzeiten vorsieht. Im Fokus steht die Reduktion der Fettzufuhr. Die Rezepte lassen sich einfach nachkochen und schmecken auch gut. Die empfohlene Energiezufuhr pro Tag liegt zwischen 1000 bis 1200 Kalorien, wobei allerdings weder Geschlecht noch Alter oder sportliche Betätigung berücksichtigt werden. Dies kann unter Umständen zu einer zu schnellen Gewichtsabnahme führen. Auch die Fettzufuhr von 30 g pro Tag ist sehr tief angesetzt. Dadurch kann es zu einem Mangel an essenziellen Fettsäuren, Vitamin D oder Calcium kommen.

Buchtipp:

Gesund abnehmen, ein praktischer Ratgeber mit kritischem Diätvergleich, Esther Infanger, Angelika Welter, Paul Walter, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, erschienen im AT Verlag. Bestellung unter www.sge-ssn.ch oder im Buchhandel.

Basenfasten: Essen und trotzdem entlasten, Sabine Wacker, GU Ratgeber Gesundheit, erschienen im Gräfe und Unzer Verlag.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, zusätzlich pro Tag je einen Esslöffel Raps- und Olivenöl, zwei bis drei fettreduzierte Milchprodukte und ein paar Nüsse (15 bis 20 g) einzuplanen. Positiv ist, dass es bei dieser Diät keine absoluten Verbote gibt und der Genuss nicht zu kurz kommt.

Montignac-Methode

Bei der Montignac-Methode und anderen Glyx-Diäten steht der glykämische Index eines Lebensmittels im Vordergrund. Der glykämische Index zeigt an, wie viel Insulin die Bauchspeicheldrüse ausschütten muss, damit der Zucker aus dem Blut verschwindet. Wenn der Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe steigt, haben wir meist wieder schnell Hunger. Solange Insulin im Blut schwimmt, können wir kein Fett abbauen. Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index (GLYX > 55) hemmen den Fettabbau also länger als jene mit einem niedrigen Index (niedriger GLYX < 55). Zu den Lebensmitteln mit einem hohen glykämischen Index gehören zum Beispiel Zucker, Weissmehl und Kartoffelstärke, aber auch Wassermelonen oder Ananas. Einen niedrigen glykämischen Index weisen die meisten Gemüse und Früchte (z. B. Kirschen, frische Aprikosen), aber auch viele Vollkornprodukte auf. Die Montignac-Methode setzt also auf sättigende und vollwertige Lebensmittel. Hungern muss und darf man dabei nicht. Diese Diäten haben einen Lerneffekt auf die Ernährung. Achtung: Manche Glyx-Diäten sind nicht bedarfsdeckend und zu einschränkend.

Friss die Hälfte (FdH)

Dass man beim Abnehmen die Energiezufuhr drosseln muss, ist klar. Trotzdem ist die FdH-Methode, bei der einfach nur die Hälfte gegessen wird, keine sinnvolle Diät. Denn wenn jemand zum Beispiel viel Süsses, viel fette Wurstwaren und kaum Gemüse isst, bringt eine gleichmässige Halbierung aller Ernährungskomponenten einen Nährstoff-, Vitamin- und Ballaststoffmangel mit sich. Eine unausgewogene Ernährung wird also noch unausgewogener. Gesünder ist es, die ungeeigneten Komponenten, wie zum Beispiel Kuchen und Schokolade, zu reduzieren und dafür mehr Gemüse,

Salat, Obst und Vollkornprodukte zu essen. Sinnvoller wäre also eine Iss-das-Richtige-Kur.

Null-Diät

Bei dieser Diät kommen nur Mineralwasser und Tee auf den Tisch. Die Null-Diät enthält dem Körper alle wichtigen Nährstoffe vor. Mangelerscheinungen, die sich in Form von Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und Kopfschmerzen äussern, sind die Folge. Diese Diät fördert den Jojo-Effekt. Zudem kann es bei der Null-Diät zu Gichtanfällen kommen. Experten raten von dieser Diät dringend ab.

Eiweiss-Produkte:

Sinnvollerweise ergänzen Sie Ihre Saft-Diät mit einem qualitativ guten Eiweiss-Produkt. Zusätzliche Eiweisse helfen, den normalerweise während einer Saftfasten-Diät auftretenden Abbau von Muskelmasse zu verhindern. Zudem haben Eiweisse einen sehr guten Sättigungseffekt und vermindern Ihr Hungergefühl.

Saftfasten

Nach einem Entlastungstag, an dem Obst, Müesli, Rohkost, Kartoffeln, Gemüse und Quark gegessen werden, beginnt Saftfasten mit einem Einlauf oder Glaubersalz. Danach nimmt man während fünf Tagen keine feste Nahrung, sondern nur Flüssigkeit in Form von Frucht- oder Gemüsesäften, Bouillon oder Tees zu sich. Beim Saftfasten verliert man hauptsächlich Wasser. Wichtig ist, dass man sich bei dieser Kur ausreichend bewegt, damit der Körper keine Muskeln abbaut. Je nach Typ fühlen sich einige Menschen schwach dabei, für andere ist es eine interessante Selbsterfahrung. Wer nach dem Saftfasten wieder so isst wie früher, wird die verlorenen Kilos schnell wieder zunehmen. Saftfasten eignet sich nicht für die langfristige Gewichtsabnahme. Viele Menschen haben jedoch nach einer Saftwoche besonders viel Energie. Einen Safttag nach einem grossen Bankett einzulegen kann sinnvoll sein, um sein Gewicht zu halten.

Säuren-Basen-Gleichgewicht:

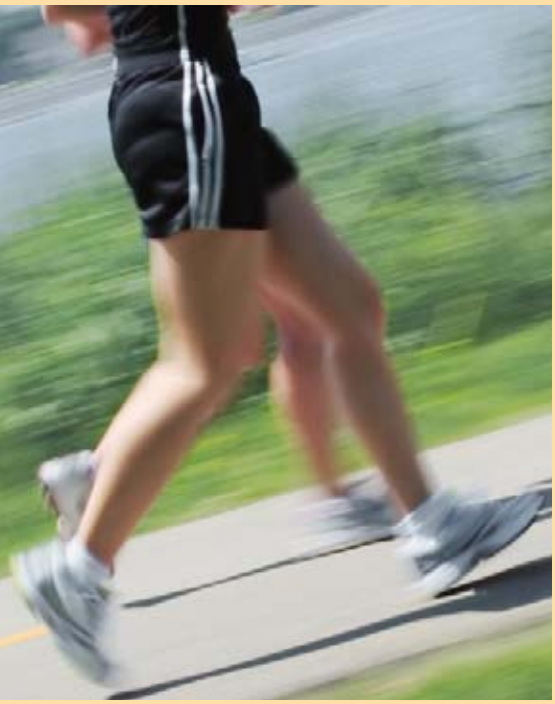
Um den entsäurenden Effekt der Säure-Basen-Diät zu unterstützen, sollten sie ein Basenpulver einsetzen und dies mit dem Basenbad ergänzen. Ihr Körper kann so zusätzliche saure Schlacken ausscheiden. Achten Sie auf eine sinnvolle Zusammensetzung der Basenprodukte mit möglichst wenig unnötigen Hilfsstoffen.

Säure-Basen-Diät

Diese Diät basiert auf der Theorie, dass sich beim Abbau von Inhaltsstoffen aus Lebensmitteln im Körper so genannte Säuren und Basen bilden. Interessant ist dabei, dass gewisse saure Lebensmittel, wie zum Beispiel Zitronen, im Körper durchaus basisch wirken. Zu den Basenbildnern gehören Gemüse und Obst. Fleisch und Brot gehören zu den Säurebildnern. Vollmilch gilt als fast neutral. Bei dieser Diät müssen keine Kalorien gezählt werden und es gibt keine Verbote; denn die Theorie geht davon aus, dass basisch wirkende Lebensmittel wie Gurken oder Kopfsalat einen Ausgleich zum säurebildenden Stück Brot schaffen. Die Säure-Basen-Diät kann die Umstellung auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung fördern.

Trennkost

Die Trennkost wurde vor fast 60 Jahren von einem Dr. Hay entwickelt. Sie basiert auf der Theorie, dass Kohlenhydrate nicht zusammen mit Eiweiss gegessen werden sollen, da dies die Verdauungsprozesse stört. Diese Theorie ist wissenschaftlich nicht belegt. In



der Natur gibt es viele Nahrungsmittel, die sowohl Eiweiss als auch Kohlenhydrate enthalten. Bei der Trennkost sollte ein Pouletschnitzel zum Beispiel nicht mit Kartoffelstock, sondern lieber mit Salat oder Gemüse kombiniert werden. Positiv ist, dass diese Diät auf viel frische Früchte, Gemüse und Salat setzt und kein Kalorien- und Fettzählen notwendig ist.

Weight Watchers

Weight Watchers ist eine kalorienreduzierte Mischkost. Die Abnehmwilligen treffen sich regelmässig und stehen im Kurszentrum auf die Waage. Der Gruppendruck unterstützt den Durchhaltewillen. Auch bei der Weight-Watchers-Diät wird jedoch nur mit Wasser gekocht – in erster Linie geht es um die Reduktion der Kalorienzufuhr. Dabei nimmt aber nicht nur der Speck am Bauch, sondern auch das Geld im Portemonnaie ab. Weight-Watchers-Produkte sind meist teurer als vergleichbare Lebensmittel und auch die Gruppentreffen sowie das Kursmaterial sind nicht gratis. Positiv ist, dass es bei der Weight-Watchers-Diät keine Verbote gibt, was für eine langfristige Ernährungsumstellung wichtig ist.

Diese Tipps helfen beim Abnehmen

• Schätzen Sie Ihr Körpergewicht richtig ein. Rechnen Sie Ihren Body-Mass-Index aus und lassen Sie sich nicht von dürren Models auf Werbeplakaten zu Radikaldiäten verführen.

• Befassen Sie sich mit Ihrem Körper. Seien Sie sich bewusst, dass der Körper Fettpolster für schlechte Zeiten anlegt. Lernen Sie Ihren Energiebedarf kennen. Wer zu schnell abnimmt, verliert vor allem Wasser und Muskelmasse.

• Lassen Sie sich über das Vorgehen von einer Ernährungsberaterin oder auch im Reformhaus beraten.

Einkauftipps, wir empfehlen:

- Gemüsesäfte von Eden, Voelkel
- Fettfreie Bouillon von Morga
- Kräutertees von Sonnentor, Künzle
- Basenpulver und Basenbad
- Eiweiss-Produkte
- Konjak von Phytopharma

• Planen Sie Ihre Diät, indem Sie zum Beispiel den Praliné- und Guetzlivorrat an Arbeitskollegen verschenken. Beginnen Sie nicht eine Woche vor den Badeferien mit der Diät. Auch wenn Sie besonders gestresst sind, sollten Sie die Diät vertagen, jedoch versuchen, nicht weiter zuzunehmen.

• Stecken Sie sich realistische Ziele: Ein halbes Kilo Gewichtsverlust pro Woche reicht vollkommen.

• Besprechen Sie Ihr Vorhaben mit der Familie. Wählen Sie eine Diät, bei der Sie nicht zwei total verschiedene Menüs kochen müssen.

• Animieren Sie eine Freundin, beim Abnehmen mitzumachen.

• Überlegen Sie sich, ob die gewählte Diät auch alltagstauglich ist.

• Planen Sie Ihre Menüs und gehen Sie konsequent mit einem Einkaufszettel einkaufen.

• Kalkulieren Sie beim Kochen knapp, so dass Sie keine Reste weiterverwerten müssen.

• Essen Sie bewusst. Lassen Sie sich weder vom Fernseher noch von einer Zeitung ablenken. Hören Sie auf Ihr Sättigungsgefühl, das sich allerdings erst nach zwanzig Minuten einstellt. Essen Sie deshalb langsam.

• Trinken Sie viel Wasser (z. B. Lauretana) oder ungesüssten Kräutertee (z. B. Künzle).

• Treiben Sie Sport und bauen Sie in Ihrem Alltag mehr Bewegung ein.

• Achtung: Sind Sie stark übergewichtig, sollten Sie eine Fachperson konsultieren.

Susanna Steimer Miller