

Übergewicht

Ursachen und Lösungen

Fast Food und Fertiggerichte sind mitschuldig, dass bei manchen das Idealgewicht in immer weitere Ferne rückt. Wer über die Ursachen und Regeln der Gewichtszunahme Bescheid weiss und die Diätfallen kennt, kann wirkungsvoller gegensteuern.

Jürg Lendenmann

Stellen Sie sich einen Brunnen vor: Fliesst mehr Wasser in den Brunnen als abläuft, steigt der Wasserspiegel. Fliesst mehr Wasser ab, als nachfließt, sinkt der Wasserspiegel. Auch der menschliche Körper «funktioniert» nach dem Prinzip des Fließgleichgewichts: Werden ihm dauerhaft mehr Kalorien zugeführt, als er verbraucht, steigt das Gewicht. Werden mehr Kalorien verbraucht als zugeführt werden, sinkt es. Allerdings reguliert sich der menschliche «Brunnen» in gewissen Grenzen sehr geschickt, um sein Gewicht (Wasserspiegel) zu halten: Verliert er Kalorien (sinkender Wasserstand durch grösseren Abfluss), treibt ihn einerseits der Hunger dazu an, die Verluste wieder wettzumachen (gesteigerter Zufluss). Andererseits sinkt bei längerem Energiemangel der Grundumsatz: der Körper geht hausälterischer mit den Ressourcen um (der Abfluss wird verkleinert).

Schneller, grösser, fatter

Wer sich häufig mit Schnellgerichten verpflegt, hat generell eine höhere Energiezufuhr; darauf deuten Untersuchungen hin. Mit Fast Food wie riesigen Pizzas oder Burger, kombiniert mit Pommes frites und Süssgetränken, ist der tägliche Bedarf schnell einmal überschritten. Diese Nahrungsmittel haben eine hohe Energiedichte, die meist durch ihren hohen Gehalt an Fett oder Zucker bedingt ist (siehe Tabelle Seite 26). Der Zusammenhang zwischen Lebensmitteln mit hoher Energiedichte und dem Entstehen von Übergewicht ist wissenschaftlich belegt. Weiter fällt ins Gewicht, dass Schnellgerichte/Fertigprodukte einerseits meist einen hohen Gehalt an Salz aufweisen, andererseits (zu) wenig Nahrungsfasern (Ballaststoffe) enthalten. Fehlt Ihnen die Zeit, eine ausgewogene Mahlzeit zuzubereiten? Dann wählen Sie ein «gesundes» Schnellgericht mit hoher Nährstoffdichte wie beispielsweise:

Ausgewogenes Sandwich-Menü

- 1 Schinkensandwich (Vollkornbrot)
- Gemischter Salat
- 1 Apfel
- 5 dl Mineralwasser

Quelle: www.sge-ssn.ch

Durch dick und dünn und dick ...

Wer abnehmen und dann sein Wunschgewicht dauerhaft halten möchte, sollte von Kurzzeit-Crashdiäten die Finger lassen. Denn:

- Ein Grossteil des Gewichtsverlustes macht Körperwasser aus. Nach Ende der Diät wird es wieder eingelagert.
- Der Grundumsatz während der Diät sinkt bis um 40 Prozent ab. Der Körper passt sich der Hungerperiode an. Wird die Diät beendet, schnellen Gewicht wie Fettgewebeanteil umso schneller in die Höhe (Jo-Jo-Effekt).
- Die mit Crashdiäten meist gekoppelte schlechte Nährstoffversorgung kann zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen. Von Heisshungerattacken und gestörtem Essverhalten ganz abgesehen.

Diät: Durchhalten entscheidet

Es gibt unzählige Diäten, doch nur wenige sind empfehlenswert, manche können ungesund sein. Laut Nicole Huwyl, dipl. Ernährungsberaterin FH (Tabula 1/2002) ist besondere Vorsicht angebracht, wenn unter anderem:

- der tägliche Kalorienbedarf unter 1200 bis 1500 kcal liegt,
- eine Gewichtsreduktion von mehr als einem Kilogramm pro Woche versprochen wird,
- bestimmte Nahrungsmittel verboten oder nur einseitige Kombinationen erlaubt sind,



- äusserst wenig oder gar keine Kohlenhydrate erlaubt sind und
- eine fixe Menge an Nahrungsmitteln vorgegeben wird.

Welche Diät Sie auch wählen, ob arm an Kohlenhydraten, Fett oder Kalorien: Über den Erfolg entscheidet vor allem das Durchhalten, wie eine Studie gezeigt hat. Bis anhin wurde empfohlen, die Energiezufuhr mindestens zu 50% über Kohlenhydrate, den Rest über Fett (max. 30%) und Protein (ca. 15%) zu decken (DACH-Referenzwerte). Allerdings, so der sechste Schweizerische Ernährungsbericht, können «aufgrund neuer wissenschaftlicher Befunde auch tiefere Kohlenhydratanteile positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben, wenn anstelle der Kohlenhydrate gesundheitlich «günstige» Fette konsumiert werden».

Langsam abnehmen, Lifestyle ändern

Für einen langfristigen Erfolg braucht es verschiedene «Bausteine»:

- Beim Abnehmen sollte die Energielücke (Energiebedarf minus Energiezufuhr) rund 500 kcal betragen.
- Das Essverhalten muss geändert werden. Optimal ist es, sich an der Schweizer Lebensmittelpyramide zu orientieren. Auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (www.sge-ssn.ch > «Ich und du» > «Teste dich») können Sie herausfinden, wie Ihre persönliche Lebensmittelpyramide aussieht und wie es um Ihren Kalorienbedarf und Ihre Essgewohnheiten steht.

In der aktuellen Ausgabe der Schweizer Lebensmittelpyramide integriert sind auch die beiden folgenden wichtigen Punkte:

- Sorgen Sie täglich für 30 Minuten Bewegung – mindestens. Zum einen wird dadurch der Kalorienverbrauch erhöht, zum anderen erhöht es Ihre Fitness. Trainieren Sie sowohl Kraft wie Ausdauer regelmässig (s. a. Vista Nr. 2, März 2015).
- Sorgen Sie für ausreichend Entspannung. Bauen Sie übermässigen Stress ab und achten Sie auch auf eine gute Schlafhygiene.

Sind Sie es überdrüssig, dauernd Kalorien zu zählen? Dann probieren Sie, Lebensmittel anhand ihrer Energiedichte zu wählen. Je niedriger die Energiedichte (ED), desto weniger Kilokalorien pro Gramm (kcal/g) enthält ein Lebensmittel. Je mehr Sie von Lebensmitteln mit kleiner ED essen, desto schneller wird der Magen voll und das Sättigungsgefühl stellt sich ein.

Hinweis: In der Tabelle sind kalorienreiche Getränke nicht aufgeführt, da sie immer rot sind und quasi nicht sättigen.

So geht es

Je mehr «grüne» Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, desto mehr «Gelbes» sowie «rote» Ausnahmen sind erlaubt.

- Grün** Perfekt zum gesunden Sich-Satt-Essen (ED bis 1,5 kcal/g)
- Gelb** Ab und zu o.k., mit «Grün» kombinieren (ED 1,6 bis 2,4 kcal/g)
- Rot** Kalorienbomben. Nur mit viel «Grün» o.k. (ED ab 2,5 kcal/g)

Fleisch, Wurst, Fisch	ED
Bratwurst	2,5
Bündnerfleisch	2,2
Fleischkäse	3,0
Landjäger	4,6
Pouletbrust, ohne Haut	1,0
Rotbarsch	1,1
Salami	3,8
Schweinefilet	1,1
Wienerli, Weisswürste	2,8

Milch-, Sojaprodukte	ED
Joghurt, 1,5% Fett	0,6
Milch, 1,5% Fett	0,5
Quark, 40% Fett	1,5
Tofu	1,1

Nüsse, Saaten	ED
Cashewkerne	5,7
Erdnuss, geröstet	5,9
Haselnuss	6,5
Kokosnuss	3,6
Kokosraspel	6,1
Kürbiskerne	5,6
Leinsamen, ungeschält	3,9
Macadamianuss	6,9
Mandel	5,8
Paranuss	6,7
Pinienkerne	6,7
Pistazienkerne	6,2
Sesamsamen	5,7
Sonnenblumenkerne	6,0
Walnuss	6,7

Brot	ED
Croissant, natur	4,7
Knäckebrot	3,2
Vollkornbrot	2,0

Käse	ED
Blauschimmelkäse, 70% Fett	4,1
Feta, 45% Fett	2,7
Friskäse, light	1,0
Greyerzer, 45% Fett	4,0
Tilsiter, 45% Fett	3,5

Brotaufstriche	ED
Diätkonfitüre	1,1
Erdnusscreme	6,5
Honig	3,3
Konfitüre (Erdbeer-, Orange-, usw.)	1,5–2,7
Nuss-Nougat-Creme	5,5
Pesto, grün	4,5–5,8
Pesto, rot	3,6–3,9
Schnittlauch	0,3
Tomate-Basilikum-Aufstrich	2,6

Essen ausser Haus	ED
Big Mac, Whopper, Hamburger	2,4
Griechischer Salat	0,7
Schnitzel, paniert, mit Pommes	3,1

Gemüse	ED
Bohnen	0,3
Gurke	0,1
Hokkaidokürbis	0,6
Karotten	0,3
Kohlgemüse (Kohlrabi, Brokkoli usw.)	0,2–0,3
Salat (Kopfsalat, Ruccola usw.)	0,1–0,2
Sellerie (Stauden-, Knollen-)	0,2
Sojasprossen	0,5

Fett, Öl, Mayonnaise, Ei	ED
Butter	7,4
Hühnerei	1,5
Mayonnaise, 80% Fett	7,6
Öle	8,8–9,0

Obst	ED
Apfel	0,5
Banane	1,0
Birne	0,6
Erd-, Heidel-, Him-, Johannisbeeren	0,3–0,4
Kirschen, Sauerkirschen	0,6
Pflaumen, Zwetschgen	0,5
Trauben	0,7
Wassermelone	0,4

Getreide, Hülsenfrüchte	ED
Bohnen (Nassgewicht)	1,0
Erbsen (Nassgewicht)	0,9
Frischkornbrei (Nassgewicht)	1,5
Grünkern (Nassgewicht)	1,0
Hirse (Nassgewicht)	1,1
Linsen (Nassgewicht)	1,1
Polenta (Maisgries) (Nassgewicht)	0,7
Quinoa (Nassgewicht)	1,5
Tofu	1,1
Weizengries (Nassgewicht, mit Wasser)	0,8

Beilagen	ED
Kartoffeln	0,7
Kartoffelstock	0,8
Nudeln gekocht	1,5
Pommes frites (Backofen)	1,5
Pommes frites (Friteuse)	3,0
Rösti, Bratkartoffeln	1,6

Süßes und Knabbereien	ED
Erdnüsse, geröstet und gesalzen	5,9
Kartoffelchips	5,5
Obstsalat	0,7–1,0
Reiswaffeln	4,0
Schokolade	5,3–5,8
Sorbet, Fruchteis	0,8–1,2
Zucker	4,1

Energiedichte: Sie gibt an, wie viele Kilokalorien in 1 Gramm eines Nahrungsmittels enthalten sind. Extrem hohe Energiegehalte haben reine Nahrungsfette, reine Zucker sowie Spirituosen.

Nährstoffdichte: Sie gibt an, wie hoch der Gehalt an lebensnotwendigen Nährstoffen eines Lebensmittels ist, bezogen auf seinen Energiegehalt. Eine hohe Nährstoffdichte haben Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Fisch/Fleisch (fettarm), Milchprodukte (fettarm), Eier, Sojaprodukte.

Quelle: www.vibono.de/pdfs/Vibono-Energiedichtetable.pdf

Vista Plus >

Auf www.vistaonline.ch/energiedichte finden Sie eine ausführliche Version dieser Tabelle mit vielen weiteren Lebensmitteln.