

Hintergründe

Ein gesundes Körpergewicht schützt vor vielen Erkrankungen, darunter auch Typ-2-Diabetes.

Ein Gewichtsverlust sollte angestrebt werden, wenn:

- Der Body-Mass-Index (BMI) zwischen 25 und kleiner 30 kg/m² liegt und andere Erkrankungen, wie beispielsweise Bluthochdruck oder Typ-2-Diabetes, vorliegen.
- Der BMI bei 30 kg/m² oder darüber liegt. Dies gilt als starkes Übergewicht.
- Der Taillenumfang bei Frauen 88 Zentimeter oder größer und bei Männern 102 Zentimeter oder größer ist.



Gut zu wissen

Der **Body-Mass-Index** – kurz BMI – ist ein Maß, um das Körpergewicht eines Menschen zu beurteilen.

Der BMI ist der Quotient aus Körpergewicht und Körpergröße zum Quadrat (kg/m²).

Die 3 Säulen der Gewichtsreduktion

Um eine Gewichtsabnahme zu erreichen, muss mehr Energie verbraucht werden, als aufgenommen wird (= negative Energiebilanz). Dafür ist eine konsequente und langfristige Umstellung der Lebensweise unabdingbar. Crash-Diäten versprechen zwar einen schnellen Gewichtsverlust, führen jedoch auf lange Sicht zum Jo-Jo-Effekt und gefährden die Gesundheit.

Um eine erfolgreiche und gesunde Gewichtsabnahme zu erreichen, welche auch langfristig gehalten werden kann, sollten die **3 Säulen der Gewichtsreduktion** berücksichtigt werden:

Ernährung

Bewegung

Verhalten

Mit der **Ernährung** sollten pro Tag etwa 500 Kilokalorien (kcal) weniger aufgenommen werden. Um die Energiezufuhr entsprechend zu verringern, können Fette oder Kohlenhydrate sowie Fette und Kohlenhydrate eingespart werden. Dabei ist es wichtig, die Ernährungsumstellung an die individuellen Vorlieben anzupassen, damit sie langfristig umsetzbar ist.

Durch **Bewegung** werden Energie verbraucht, die Lebensqualität und das Wohlbefinden erhöht sowie das Risiko für Folgeerkrankungen reduziert. Mehr Bewegung in den Alltag bringt man beispielweise durch das Nutzen von Treppen anstatt des Aufzugs oder durch regelmäßiges Spaziergehen. Ein Bewegungsprogramm, welches mindestens 150 Minuten pro Woche umfassen sollte, kann zudem individuell auf die persönliche Situation angepasst werden.

Um langfristig Gewicht zu reduzieren und dieses stabil zu halten, müssen der gewohnte Lebensstil und somit auch **das eigene Verhalten** geändert werden. So kann beispielsweise erlernt werden, wie einem Rückfall in alte Verhaltensmuster vorgebeugt werden kann oder die Problem- und Konfliktlösung trainiert werden. Dabei kann die Teilnahme an einer Verhaltenstherapie eine gute Hilfestellung sein.

Angeboten von:



HelmholtzZentrum münchen
Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt

Initiiert von:

















Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Praktische Ernährungsempfehlungen zur Gewichtsreduktion

(In Anlehnung an die Patientenleitlinie zur Diagnose und Behandlung von Adipositas)

-  **Verringern Sie Ihre Energieaufnahme** um 500 bis 800 kcal pro Tag. Verkleinern Sie dazu die Portionsgrößen von energiereichen Lebensmitteln (zum Beispiel Öl) und vergrößern Sie die Portionsgrößen von energiearmen Lebensmitteln (zum Beispiel Gemüse).
-  Bevorzugen Sie **kleinere Portionen**.
-  Reduzieren Sie den Verzehr von **fett- und zuckerreichen Lebensmitteln, Fertiggerichten, Backwaren und Fast Food** (zum Beispiel Schokolade, Chips, Käse oder Wurst mit hohem Fettgehalt). Diese sind meist sehr kalorienreich und halten nicht lange satt, sodass Sie in der Summe mehr essen als nötig.
-  Sparen Sie beim Verzehr von **Zucker und Salz**. Lebensmittel und Getränke, die mit Zucker gesüßt wurden, sollten weitestgehend vermieden und Zucker nur sehr sparsam eingesetzt werden. Reduzieren Sie die Menge an Salz und salzreichen Lebensmitteln und würzen Sie stattdessen mit Kräutern und (zuckerfreien) Gewürzen.
-  Orientieren Sie sich bei Obst und Gemüse am Leitsatz **„Nimm 5 am Tag“**. Hierbei sollten Sie auf mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag setzen, da sie Sie mit vielen Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen und zur Sättigung beitragen. Wählen Sie aus der bunten Vielfalt an verschiedenen Sorten von Obst und Gemüse aus und greifen Sie auch zu Hülsenfrüchten wie Linsen oder Kichererbsen.
-  Wählen Sie **Vollkornprodukte** bei der Wahl von Brot, Nudeln, Reis oder Mehl. Diese sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte.
-  Ernähren Sie sich **abwechslungsreich und ausgewogen**, indem Sie die Vielfalt frischer Lebensmittel genießen. Bevorzugen Sie dabei pflanzliche Lebensmittel und essen Sie tierische Produkte eher als Ergänzung.
-  Nutzen Sie bei Fetten vor allem **pflanzliche Lebensmittel** wie Öle, Nüsse oder Samen.
-  Decken Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf von mindestens 1,5 Litern, bevorzugt durch **Wasser**. Andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßter Tee oder Kaffee eignen sich ebenfalls. Mit Zucker gesüßte und alkoholische Getränke sind aufgrund ihres hohen Kaloriengehaltes nicht zu empfehlen.
-  Essen Sie **achtsam**, genießen Sie Ihre Mahlzeit und nehmen Sie sich Zeit dafür. Langsames und bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsgefühl.
-  Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten **schonend** zu. Garen Sie Ihre Lebensmittel dafür so lange wie nötig, aber so kurz wie möglich. Nutzen Sie wenig Wasser und wenig Fett für die Zubereitung.
-  **Regelmäßige Mahlzeiten** und deren Protokollierung können Ihnen dabei helfen die Übersicht zu behalten und die Ernährung zu erleichtern.
-  Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr **Körpergewicht**.
-  Achten Sie auf Ihr Gewicht und **bleiben Sie in Bewegung**. Neben einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung ist körperliche Bewegung von großer Bedeutung. Treiben Sie nicht nur regelmäßig Sport, sondern leben Sie auch einen aktiven Alltag, indem Sie beispielsweise viel zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren.

[Link zu den Quellen!](#)

Angeboten von:



Initiiert von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages