

15 Tipps zur langfristig wirksamen Gewichtsreduktion

Leistungskurs Ernährung, Klasse BGN13A
Berufliches Gymnasium

fachliche Begleitung: Frau Dr. Elisabeth Dreyer-Hobohm
(Diplom-Oecotrophologin)



Genussvoll zu Wohlfühlgewicht und Gesundheit

Sie möchten Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und langfristig erhalten?

Sie haben schon mehrere populäre Reduktionsdiäten ausprobiert und der JoJo-Effekt ist Ihnen bereits vertraut? Sie werfen sich



Willensschwäche oder eventuell sogar Maßlosigkeit vor, die einer erfolgreichen Reduktionsdiät im Wege stehen?

Gerade Menschen mit hohem Körpergewicht üben deutlich mehr kognitive Kontrolle über Ihr Essverhalten aus, als alle anderen Menschen. Dies als „Willensparadoxon“ bezeichnete Phänomen führt dazu, dass das Essen einen viel zu hohen Stellenwert in Ihrem Leben bekommt, wodurch die Wahrscheinlichkeit eines Diätabbruchs gesteigert wird.

Eine mögliche Ursache für die Entstehung von Übergewicht wird durch die Setpointtheorie beschrieben. Sie besagt, dass der Sättigungsfaktor Leptin die Nahrungsaufnahme reguliert und damit das Körpergewicht konstant hält (Setpoint). Leptin wird in den Fettzellen gebildet und informiert das Gehirn über die Größe des Fettspeichers, in dem es an einen speziellen Rezeptor andockt. Ist dieser Rezeptor defekt, wird eine zu hohe Menge an Nahrungsenergie aufgenommen, da das Sättigungsgefühl ausbleibt. Infolgedessen nimmt das Fettgewebe, und somit auch das Leptin, immer mehr zu: Übergewicht entsteht. Ziel ist es nun, Fettgewebe und Leptin wieder zu reduzieren.

Wir möchten Ihnen Empfehlungen zur gesundheitsfördernden, genussvollen und dabei langfristig wirksamen Gewichtsreduktion geben, ohne, dass Sie dabei hungern müssen:

Abnehmen beginnt im Kopf!

Setzen Sie sich ein Ziel, wie viel Kilogramm Fettgewebe Sie dauerhaft abgenommen haben möchten.

Abnehmen braucht Zeit!

Versuchen Sie, pro Woche nur etwa ein halbes Kilogramm Fettgewebe abzunehmen. Somit beugen Sie dem JoJo-Effekt vor, und Ihre Haut bleibt elastisch. Wenn Sie zur Hälfte Ihr Wohlfühlgewicht erreicht haben, sollten Sie eine Plateau-Phase von etwa 1-2 Monaten einlegen, um Ihr neues Gewicht zu stabilisieren und den Setpoint langsam zu verstellen. Danach führen Sie die Reduktionsdiät weiter fort.



1. Nehmen Sie täglich mindestens 30g Ballaststoffe zu sich!

Durch ihre Fähigkeit Wasser zu binden, erreichen Ballaststoffe (besonders aus Rohkost) ein größeres Volumen, füllen schnell den Magen und bewirken so eine mechanische Sättigung. Zudem verkürzen sie die Passagezeit der Nahrung, wodurch die aufgenommene Energie nicht so stark ausgenutzt wird.



2. „Five a day“

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt täglich 5 Portionen (1 Portion = 1 Hand voll) Obst oder Gemüse zu verzehren, um eine bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr zu gewährleisten.

Unser Tipp: Richten Sie beispielsweise für einen netten Fernsehabend einen „bunten Teller“ an, bestehend aus Gemüsesticks, Dip (z.B. Quarkdip) und Obst, welches in kleinen Grüppchen angerichtet ist. Außerdem ist eine ständige Verfügbarkeit von Obst und Gemüse wichtig, damit „Five a day“ nicht in Vergessenheit gerät. Stellen Sie hierfür am besten einen Obstkorb gut sichtbar bereit.



3. Reduzieren Sie Kohlenhydrate moderat und bevorzugen Sie qualitativ hochwertige Lebensmittel (Vollkornnudeln, -brot, -backwaren und -reis)

Vollkornprodukte haben eine hohe Nährstoffdichte und enthalten viele Ballaststoffe, welche langanhaltend sättigen. Ballaststoffe senken außerdem den Glykämischen Index (den Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels) und die Glykämische Last (Blutzuckeranstieg/Portion).

4. **Der Anteil von Fett am Gesamtenergiebedarf sollte 30% betragen**

Um dies zu realisieren, sollten Sie täglich höchstens 20-30g Butter oder Margarine verzehren.

Verzichten Sie dabei auf Halbfettmargarine, denn da bezahlen Sie nur streichfähig gemachtes Wasser teuer.

Zum Kochen, Backen und Braten empfehlen wir raffinierte Öle (Oliven- oder Rapsöl). Für Salate eignen sich am besten native Öle (Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl oder Sesamöl). Führen Sie zwischendurch immer mal wieder einen „Ölwechsel“ durch.



5. **Steigern Sie Ihre Proteinzufuhr auf höchstens 2g/kg Körpergewicht**

Mit Protein (Eiweiß) lässt sich wirksam abnehmen und es sättigt besonders gut. Bevorzugen Sie pflanzliches Eiweiß, denn bei erhöhtem Verzehr von tierischem Eiweiß ist die damit einhergehende gleichzeitige Aufnahme von Fetten problematisch.

Proteine haben eine große spezifische dynamische Wirkung, also den höchsten Energieverlust durch die Umbauprozesse zur Energiegewinnung.

Steigern Sie die Proteinzufuhr aber nicht noch mehr z.B. durch Proteinshakes, da sonst die Niere stärker belastet wird durch die Zunahme des Stoffwechselendprodukts Ammoniak, einem harnpflichtigen Stoff.



6. Es sollten 3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten bis 20 Uhr gegessen werden!

Sie sollten langsam und genussvoll essen, denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach 15-20 min ein.

Essen Sie gerne vor dem Fernseher? Dann begrenzen Sie Ihre Portionsgröße oder machen Sie sich einen „bunten Gemüseteller“.



7. Flexibel gezügelt essen

Sie sollten sich bei einer Reduktionsdiät **keine totalen Verbote** setzen. Stattdessen sollte das Essverhalten flexibel und kontrolliert sein, um den **Diätabbruch** („Nun ist es auch egal“) zu vermeiden. Die Lust auf Süßes dürfen Sie mit ca. **20g Süßem**, z.B. einem Riegel Schokolade **am Tag** stillen, um Heißhungerattacken zu umgehen.



8. Eine schonende Nahrungszubereitung ist wichtig!

Gemüse lieber dünsten statt kochen, um den Geschmack zu intensivieren, sowie Fleisch lieber schmoren, statt braten. Dadurch entsteht ein Sud, welcher als Grundlage für leckere Soßen dienen kann und somit die Verwendung energiereicher Fertigsoßen überflüssig macht.

9. Stark verarbeitete Lebensmittel meiden

Durch Wassereinwirkung werden wichtige Mineralstoffe und Vitamine herausgelöst. Ebenfalls gehen **Aromastoffe verloren**, die dann oft in künstlicher Form wieder zugesetzt werden. Auch um den Geschmack zu verbessern, wird diesen Lebensmitteln dann **viel Salz, Zucker und Fett hinzugegeben**. Ein gutes Beispiel dafür ist der Kartoffelbrei, der durch die Verarbeitung der Kartoffel wesentlich energiereicher geworden ist, als die Pellkartoffeln.

10. Eine bedarfsgerechte Salzzufuhr ist wichtig!

Empfohlen werden 5-6g Salz pro Tag. Bei einer hohen Salzzufuhr steigt der Blutdruck und Wasser wird im Körper gebunden. Zudem fördern salzige Lebensmittel das Verlangen nach Süßem.

Um den Salzkonsum zu reduzieren, sollten Sie frische und getrocknete Kräuter verwenden und das Nachsalzen meiden.



11. Wir empfehlen die teure Wurst und den günstigen Käse

Bei teurer Wurst (z.B. Lachsschinken), sowie bei günstigem Käse (z.B. Gouda 40% Fett i.Tr.), ist der Fettanteil gering. Auf teure Light-Produkte kann somit verzichtet werden.

12. Ungesüßte Kräutertees und Wasser sollten bevorzugt werden

Koffeinhaltige Getränke fördern die Magensäureproduktion und somit das Hungergefühl, weshalb Sie die Menge auf 4-5 Tassen begrenzen sollten. Eine hohe Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um Stoffwechselprodukte besser ausscheiden zu können. Außerdem fördert das Trinken zu den Mahlzeiten die mechanische Sättigung, daher sollte bei Hunger erstmal ein Glas Wasser getrunken werden.



13. Trockene Weine wirken stoffwechselfördernd,

deswegen dürfen Sie 2-3 Gläser pro Woche genießen.



14. Tägliche Bewegung ist wichtig,

um nicht nur den Leistungsumsatz, sondern auch den Grundumsatz zu steigern.

Zu empfehlen ist es, kurze Strecken mit dem Fahrrad, statt mit dem Auto zu fahren und die Treppe statt den Fahrstuhl zu nehmen. Zusätzlich ist es zu empfehlen, alle zwei Tage Sport zu



treiben. Dabei kann mit Ausdauersportarten besser Fett verbrannt und mit Kraftsportarten besser Muskulatur aufgebaut werden. Beginnen Sie mit 30min/Tag, die Sie langsam auf 60min steigern.

15. Die Zeit nach der Gewichtsreduktion

Wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, sollten Sie sich an den 10 Regeln der DGE orientieren. Dabei ist zu empfehlen, Lebensmittel mit niedriger glykämischer Last (hoher Ballaststoffgehalt, sowie hohem Nährstoffgehalt) zu verzehren, um die Insulinproduktion gering zu halten.

