

## Gesund abnehmen bei Adipositas

**Die Therapie der Adipositas (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>) ist langwierig und sollte mit kleinen Zielvorstellungen und langen Zeitvorstellungen begonnen werden. Ab einem BMI von 30 kg/m<sup>2</sup> unterstützen viele Krankenkassen dieses Vorhaben auch finanziell, in dem sie Anteile der entstehenden Kosten für Kurse (z. B. Mobilis, Weightwatchers oder ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxen) übernehmen. Auch bieten einige Krankenkassen Sportkurse an oder unterstützen Sie bei den Kosten für ein Fitnessstudio. Nehmen Sie hierzu einfach mal Kontakt mit Ihrer Kasse auf.**

Dieser Leitfaden dient dazu, Ihnen einen Überblick zu geben, wie viel Kalorien Sie zu sich nehmen dürfen und wie eine gesunde Ernährung aussieht. Um Gewicht erfolgreich zu reduzieren, läuft es immer auch auf eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten hinaus. Ansonsten kommt es nach Absetzen der Diät zu einem erneuten Gewichtsanstieg mit gleichzeitiger Erniedrigung Ihres Grundumsatzes, was die nächste Diät noch schwieriger macht. Ist die Kalorienaufnahme während der Diät zu niedrig, beginnt der Körper, an die Proteinreserven heranzutreten, was zu einem Muskelabbau führt. Das kann den Jo-Jo-Effekt (hoher Wiederanstieg des Gewichts nach einer Diät) noch verstärken. Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, da über die Nahrung weniger aufgenommen wird und es damit zu Komplikationen wie Verstopfung kommen kann.

Das zweite Standbein für eine nachhaltige Adipositas-Bekämpfung ist Bewegung. Es muss nicht immer Sport sein. Am Anfang genügt ein Spaziergang, den man durch langsames Erhöhen von Geschwindigkeit und Streckenlänge in seiner Intensität steigert. Es geht hierbei nicht in erster Linie um die Kalorienverbrennung während des Sports, sondern um die Erhöhung der Muskelmasse und damit um eine langfristige Erhöhung des Grundumsatzes. Zumal es ansonsten bei einer Diät zum Abbau der Muskulatur kommen kann, um zusätzliche Energie zu gewinnen.

Wichtig: Vor Aufnahme einer Diät sollten die Schilddrüsenwerte und Blutfette bestimmt werden. Zu einseitigen Diäten über längere Zeiträume kann insgesamt nicht geraten werden. Vor sportlichen Aktivitäten sollte ein Belastungs-EKG durchgeführt werden

und bei einem hohen BMI sollte mit gelenkschonenden, sportlichen Maßnahmen begonnen werden (Schwimmen, Fahrrad fahren, Walking).

## Grundlagen der Gewichtsreduktion

1. **Die Berechnung des BMI** = Körpergewicht (in kg) / (Körpergröße (in m))<sup>2</sup>
  - Der BMI dient lediglich dazu, eine Richtgröße zu schaffen. Bei sehr muskulösen Menschen oder bei sehr geschwächten Menschen kann die Berechnung fehlerhaft sein.
  
2. Energiebedarfsberechnung
  - Energiebedarf= Grundumsatz x Aktivitätslevel
  - Berechnung **Grundumsatz** bei BMI < 30
    - $0,05 \times \text{KG in kg} + \text{Geschlecht (Männer 1, Frauen 0)} \times 1,103 - 0,01586 \times \text{Alter in Jahren} + 2,924$
    - Der Grundumsatz beschreibt die Menge an Energie, die der Körper benötigt, um alle Notwendigen Funktionen am Laufen zu halten, je höher die Muskelmasse, desto höher auch der Grundumsatz.

### Aktivitätslevel

<i>Arbeit</i>	<i>Aktivitätslevel</i>	<i>Beispiel</i>
Sitzen / liegen	1,2	gebrechlicher Mensch
Wenig Aktivität, viel sitzen	1,4	z. B. Bürotätigkeit
Mäßige Aktivität, zeitweises Gehen/Stehen	1,6	Kraftfahrer, Laborant
Überwiegend stehen/gehen	1,9	Hausfrau, Kellner, Verkäufer

oder

3. **Angemessene Energiezufuhr/d**= Sollgewicht (nach BMI) x Richtwert für Energiezufuhr

○ Grundumsatz	○ 24 kcal
○ Bettruhe	○ 28 kcal
○ Leichte körperliche Arbeit	○ 30 kcal
○ Mittelschwere körperliche Arbeit	○ 35 kcal
○ Schwere körperliche Arbeit	○ 40 kcal

4. Gewichtsabnahme von 5 bis 10 Prozent der KG angestrebt
5. Gewichtsreduktion mit ca. 500 bis 600 kcal /d Kalorien weniger, als die angemessene Energiezufuhr
6. Mindestens 50 g Eiweiß/d sollte in der reduzierten Kost sein, um die Muskulatur und Proteine zu schützen
7. Orlistat und Liraglutid sind die einzigen empfohlenen Medikamente zur Gewichtsabnahme. Es wirkt, indem es die Fettresorption im Darm hemmt. Als Nebenwirkungen können Blähungen und Durchfall auftreten, diese sind abhängig von der eingenommenen Fettmenge. Es sollte nur in Zusammenhang mit einer Diät eingenommen werden. Treten nach vier Wochen keine Erfolge ein, sollte das Medikament abgesetzt werden.
8. Chirurgische Therapie (Magenverkleinerung) sollten ab einem BMI von > 40kg/m<sup>2</sup> in Erwägung gezogen werden. Die Chirurgische Therapie ersetzt keine Umstellung der Lebensgewohnheiten und sollte zusammen mit einer psychologischen Betreuung erfolgen.

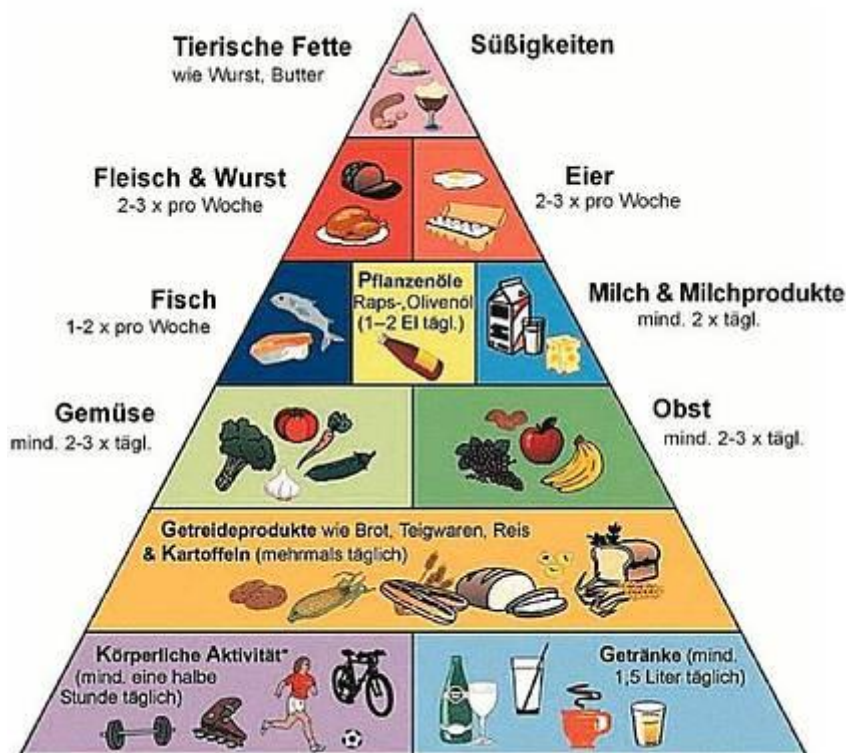
### Die Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

1. Getränke: 1,5 bis 2 Liter ungesüßte Getränke
2. Zum Sattessen:
  - a. Gemüse, Salat, Rohkost, Obst (5 a day)  
3 bis 4 x Gemüse  
1 bis 2 x Obst (ca. 150 g), eine Portion kann auch als Saft getrunken werden
  - b. Getreide, Kartoffeln  
5 Scheiben Vollkorn (eine Scheibe kann durch Müsli ersetzt werden)  
Eine Portion Reis oder Nudeln (Vollkorn, 80 g, roh bzw. 250 g gekocht)  
Eine Portion Kartoffeln (250 g), wenn möglich mit Schale
3. Zum Genießen
  - a. Wöchentlich
    - i. 1-2 Portionen Seefisch (150 g fettarm, bzw. 70 g fettreich)
    - ii. 2-3 Portionen Fleisch (max. 150 g)
    - iii. 2-3 Portionen Wurst (max. 50 g)
    - iv. Bis zu 3 Eiern (auch verarbeitetes Ei)
  - b. Täglich:
    - i. 1 Glas Milch (-Produkt)
    - ii. 1 Becher (ca. 200g) Jogurt/Dickmilch/Kefir

iii. 2 Scheiben Käse

4. Zum Verfeinern

- a. Fette + Öle: täglich (ca. 20 g Butter / Margarine; 15 g Pflanzenöl (Raps-, Olivenöl))
- b. Süßigkeiten: max. eine Portion (1 Riegel Schokolade, Hand voll Nüsse)
- c. Max 1 Portion Alkohol ( $\frac{1}{2}$  l Bier;  $\frac{1}{4}$  l Wein; 2 cl Schnaps (Für Frauen nur die Hälfte))



Quelle: Gesunde Lebensführung.com