

## Wann spricht man von Übergewicht?

### Der Body Mass Index

Zur Ermittlung des BMI-Wertes dividieren Sie das Körpergewicht in „kg“ durch die Körpergröße in „m“ zum Quadrat. Die Formel lautet:  $BMI (kg/m^2) = \text{Körpergewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m}^2\text{)}$ . Bei Männern spricht man ab einem BMI von 25, bei Frauen ab einem BMI von 24 von Übergewicht. Ist der BMI größer als  $30 kg/m^2$ , spricht man von Adipositas – der krankhaften Fettsucht.

### Beurteilung des Körpergewichts nach BMI

Klassifikation	BMI männlich	BMI weiblich
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20 – 25	19 – 24
Übergewicht	25 – 30	24 – 30
Adipositas	30 – 40	30 – 40
massive Adipositas	> 40	> 40

### Der Bauchumfang

Besondere Gefahr geht von einer bauchbetonten Fettverteilung aus. Ist Ihr Bauchumfang als Mann größer als 102 cm, so haben Sie ein deutlich erhöhtes Risiko für Stoffwechselkrankheiten sowie Herz- und Gefäßkomplikationen. Bei Frauen ist jenes Risiko schon ab einem Bauchumfang von größer als 88 cm erhöht. Messen Sie Ihren Bauchumfang morgens mit freiem Oberkörper und vor dem Frühstück. Stehen Sie bei der Messung aufrecht. Nehmen Sie als Messstelle jene Stelle, an der der Bauchumfang am größten ist (cirka auf Höhe des Bauchnabels). Ziehen Sie bei der Messung Ihren Bauch nicht ein; der Bauch sollte entspannt sein – messen Sie am Ende des Ausatmens.

### Beurteilung des Bauchumfanges

Bauchumfang/cm	Risiko für Begleiterkrankungen
Männer $\geq 94$	erhöht
Männer $\geq 102$	deutlich erhöht
Frauen $\geq 80$	erhöht
Frauen $\geq 88$	deutlich erhöht

### Langfristige Ernährungsumstellung

Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig umstellen. Null- bzw. diverse Crash-Diäten haben keinen Sinn und machen auf Dauer noch dicker (Jojo-Effekt). Nur mit ausgewogener Kost und ausreichend Bewegung können Sie Ihr Gewicht reduzieren und auf Dauer auch halten. Meist scheitert die Umstellung an 3 Dingen: Neben fehlender Zeit sind es Durchhaltevermögen und der Wille, an denen es mangelt. Dabei sind es schon kleine Schritte in die richtige Richtung, die auf Dauer einen Unterschied ausmachen. Ernährungsgewohnheiten lassen sich nicht von heute auf morgen ablegen. Beginnen Sie daher langsam und überfordern Sie sich nicht. Gesunde Ernährung bedeutet, dass Sie eine ausgewogene Mischkost mit reichlich Obst und Gemüse zu sich nehmen sollten, die fettbewusst und kohlenhydratbetont ist. Bevorzugen Sie dabei komplexe Kohlenhydrate, denn diese halten lange satt. Weißmehl und Zucker sollten gemieden werden.

### Bewegung als unverzichtbarer Bestandteil

Eine alleinige Umstellung der Ernährung reicht nicht aus, um das Gewicht dauerhaft zu vermindern. Regelmäßige Bewegung, die zu einer Erhöhung des Energiebedarfs des Körpers führt, ist mindestens genau so wichtig. Befinden Sie sich in einer akuten Gewichtsreduktionsphase, sollten täglich mindestens 20 Minuten mehr Bewegung auf dem Plan stehen. Zum Abnehmen eignen sich am besten Ausdauersportarten wie Radfahren, Joggen, Walken oder auch Schwimmen. Regelmäßige Bewegung zwei bis drei Mal in der Woche 30 Minuten steigert den Fettabbau und fördert gleichzeitig den Aufbau von Muskeln und somit den Energieumsatz.

**Ihr Apotheker berät und begleitet Sie gerne in Ihrem Vorhaben, Gewicht zu reduzieren.**

APOTHEKER-VERLAG 

Autorin: Mag. Karin Isolde Schmaranzer  
Fotos: shutterstock.com; MEV | Grafik: AFCOM GmbH  
Herausgeber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. | 1090 Wien  
Quellen: > Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE: www.dge.de  
> Ernährung des Menschen: Elmadfa, Leitzmann. Eugen Ulmer Verlag

# Ernährungstipps bei Übergewicht



Übergewicht stellt neben der psychischen Belastung für die Gesundheit einen beträchtlichen Risikofaktor dar. So ist bei Übergewicht die Gefahr einer Atherosklerose und in weiterer Folge eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls deutlich erhöht. Daneben werden auch Faktoren wie Blutdruck und diverse Stoffwechselfaktoren negativ beeinflusst. Liegen mehrere Risikofaktoren gleichzeitig vor – wie dies bei Übergewicht oft der Fall ist – spricht man vom sogenannten „Metabolischen Syndrom“.



### Ernährungstipps gegen Übergewicht

**1** Als guten Einstieg in eine Ernährungsumstellung sollten Sie eine Woche lang ein Ernährungsprotokoll führen. Auf diese Weise haben Sie besser vor Augen, wie viel, was und in welchen Situationen Sie (zuviel) essen.

**2** Setzen Sie die Hürden bei Ihrer Ernährungsumstellung nicht zu hoch und achten Sie auf realistische Ziele. Lassen Sie sich bei der Umstellung Zeit und steigen Sie nach und nach auf die gesünderen Alternativen um.

**3** Essen Sie bewusst und langsam, da sich das Sättigungsgefühl erst nach circa 20 Minuten einstellt. Schlingen Sie Ihr Essen schnell hinunter, haben Sie nach einer ausreichenden Menge oft das Gefühl, eigentlich noch nicht satt zu sein.

**4** Essen Sie über den Tag verteilt lieber vier bis fünf kleinere Mahlzeiten als zwei große. So bleiben Sie über den Tag hinweg leistungsfähig und vermeiden Hungerattacken. Als kleine Zwischenmahlzeiten eignen sich Obst, Gemüse, fettarme Milchprodukte oder ein Kornweckerl mit leichter Füllung.

**5** Im Rahmen einer gesunden ausgewogenen Ernährung ist die Reduktion des Fettgehaltes wesentlich. Seien Sie daher sparsam im Umgang mit Streich- und Kochfett. Meiden Sie panierte und frittierte Speisen. Beim Braten empfiehlt es sich, auf eine beschichtete Pfanne umzusteigen. Verwenden Sie hochwertige pflanzliche Öle.

**6** Da Süßigkeiten meistens schneller griff- und bissparat sind als Obst & Gemüse, sollten Sie die gesunden Alternativen im Vorhinein schneiden und z.B. zum Arbeitsplatz mitnehmen.

**7** Fleisch ist nicht verboten, sollte jedoch nicht jeden Tag am Speiseplan stehen. Wählen Sie magere Fleisch- und Wurstsorten. Verwenden Sie statt Wurst besser magere Käsesorten oder Topfenaufstriche. Essen Sie doch öfter Fisch!

**8** Obst und Gemüse sollten täglich gegessen werden – 5 Mal am Tag. Obst eignet sich auch hervorragend als kleine Zwischenmahlzeit, wenn der kleine Hunger kommt. Seien Sie also beruhigt, denn Hungern ist nicht angesagt!

**9** Getreideprodukte sind immer willkommen, aber Sie sollten möglichst die Vollkornvariante bevorzugen. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen tut der Verdauung gut. Vollkorn enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe.

**10** Studieren Sie Lebensmittelverpackungen bewusst und vergleichen Sie die Nährwerttabellen untereinander. Lernen Sie, Lebensmittel in Bezug auf Kalorien-, Fett- und Zuckergehalt einzuschätzen. Achtung bei Bezeichnungen wie „Light“ oder „Wellness“ etc.; es muss sich dabei nicht immer um kalorien- bzw. fettreduzierte Lebensmittel handeln.

**11** Viele nehmen über Getränke unbewusst „leere“ Kalorien zu sich. Als Durstlöscher sind (Mineral-) Wasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees sowie Gemüse- und Obstsaft am besten geeignet. Obstsaft sollten Sie jedoch immer mindestens 1:1 mit Wasser verdünnen. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum – es handelt sich um eine Kalorienbombe.

**12** Ein kleiner Salat vor der Hauptmahlzeit füllt den Magen und macht es einfacher, bei der Hauptspeise zurückhaltender zu sein.

**13** Reis, Nudeln, Kartoffeln und Hülsenfrüchte dürfen gerne reichlich verzehrt werden, da sie langfristig satt halten. Vorsicht jedoch bei fettreichen Soßen.

**14** Verzicht auf Naschkatzen von heute auf morgen auf Schoko & Co., hat das nicht viel Sinn, denn Frust ist vorprogrammiert. Es ist besser, sich ab und zu bewusst etwas zu gönnen, als in Askese zu leben. Nur kleine Mengen!

**15** Achten Sie auf versteckte Fette, die man oft unbewusst isst z.B. in Wurst, Käse, Süßigkeiten, Mehlspeisen oder auch Mayonnaise.

**16** Können Sie sich mit so manchem „Gesunden“ gar nicht anfreunden, dann sollten Sie sich auch nicht dazu zwingen, es zu essen. Aber Sie sollten probieren, bevor Sie sagen, etwas nicht zu mögen.

**17** Versuchen Sie zu relativ fixen Zeiten zu essen. Nehmen Sie sich zu Mittag bewusst Zeit für das Essen.

**18** Wenn Sie den Kochlöffel schwingen, dann kochen Sie gleich mal mehr Portionen und nehmen diese zum Arbeitsplatz mit. Im Gegensatz zu Fertiggerichten schmeckt es besser und Sie kennen alle Zutaten.

**19** Vermeiden Sie Knabbern am Abend. Wenn es unbedingt sein muss, dann greifen Sie zu kalorienbewussteren Snacks wie Popcorn, Soletti, Reiswaffeln oder noch besser zu Obst oder z.B. einer Karotte.

**20** Bewusstes Auseinandersetzen mit Kochen und Essen macht Sie mit der Materie vertraut und verleiht Ihnen ein besseres Gespür für bewusste Ernährung.