



Ernährung bei Übergewicht

Ernährungsberatung

Ernährungsempfehlungen bei Übergewicht

Lebensmittelauswahl

Jeder dritte Erwachsene ist übergewichtig.

Hauptursachen sind Überernährung und Bewegungsmangel. Beide Faktoren werden durch die heutige Lebensweise begünstigt („Wohlstandsgesellschaft“). Zur Gewichtszunahme kommt es dann, wenn dem Körper mehr Kalorien zugeführt werden, als er verbraucht.

Übergewicht kann **Folgeerkrankungen**, wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Zuckerkrankheit, Gicht, Gallensteinleiden und Gelenkbeschwerden verursachen.

Übergewichtige entwickeln auch häufiger Herz- und Kreislauferkrankungen.

Eine Gewichtsabnahme verringert oder beseitigt diese Störungen und trägt darüber hinaus zu einem besseren Körpergefühl bei.

Ziel einer sinnvollen Ernährungsumstellung ist nicht die rasche Gewichtsabnahme um jeden Preis, sondern eine **langfristige Änderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten**.

Ein Gewichtsverlust von einem halben bis einem Kilogramm pro Woche ist vollkommen ausreichend. Einseitige Radikalkuren, gleich welcher Art, sind dagegen nicht ungefährlich und führen nach Beendigung fast immer zur erneuten Gewichtszunahme.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- Sie sollten Ihre Kalorienzufuhr deutlich einschränken, ohne dass es bei Ihnen zu einem Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen kommt. Abhängig von Ihrer Körpergröße, Ihrem Alter und Ausgangsgewicht sollte Ihre tägliche Kalorienzufuhr zwischen 1200 und 2000 kcal liegen. Kalorienträger sind Fette, Kohlenhydrate (Brot- und Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Obst, Süßigkeiten), Eiweiß und Alkohol.
- Die Beschränkung der Fett- und Zuckeraufnahme ist die wichtigste und wirksamste Maßnahme. Auf sichtbares Fett oder fettreiche Speisen sollten Sie daher ganz verzichten und den Verzehr von zuckerhaltigen Speisen stark einschränken.
- Erhöhen Sie den Ballaststoffanteil in ihrer Ernährung (z.B. durch Obst, Gemüse und Vollkornprodukte), da dies zu einem guten Sättigungsgefühl führt.

- Meiden Sie weitgehend kalorienhaltige Getränke sowie Alkohol.
- Nehmen Sie täglich drei Mahlzeiten ein und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.

Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- Vermeiden Sie spontane Imbisse zwischen den Mahlzeiten und abends beim Fernsehen.
- Verhindern Sie eine unkontrollierte Nahrungsaufnahme auf Festen oder bei besonderen Anlässen.
- Nehmen Sie keine freiverkäuflichen „Schlankheitsmittel“ ein. Ihre schlankmachende Wirkung ist trotz vielversprechender Werbung nicht erwiesen, es können gefährliche Nebenwirkungen auftreten.

	Was ist nicht empfehlenswert?	Was ist empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	fettreiches Fleisch (z.B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck), fettreiche Wurst (z.B. Bratwurst, Mettwurst, Salami)	fettarmes Fleisch (z.B. Hähnchen, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch (Portion max. 100 g), fettarme Wurst (z.B. Schinken ohne Fettrand, Corned Beef, kalter Braten – sparsam als Brotauflage)
Fischwaren	fettreiche Sorten wie z.B. Aal, Karpfen, Schalen- und Krustentiere	fettarme Sorten (z.B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs), 2-3 Fischgerichte/Woche, jedoch 1 x/Woche Fettfisch wie Hering, Makrele, Lachs
Fette und Öle	Schmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade	vorzugsweise Speiseöle pflanzlicher Herkunft sehr sparsam verwenden, Margarine und Butter in kleinen Mengen (max. 20g täglich)
Eier/Eierprodukte	Eigelb, fettreiche Eierspeisen	fettarme Eierspeisen
Milch- und Milchprodukte	fettreiche Milchprodukte (z.B. Sahne, Crème fraîche) Käsesorten > 45 % Fettgehalt	fettarme Milchprodukte (z.B. Magermilch, Magerjoghurt, Magerquark, Käsesorten bis 30 % Fettgehalt)
Gemüse und Salate	fettreiche und vorgefertigte Salatdressings	sonstige Sorten, möglichst frisch
Kartoffeln	Bratkartoffeln, Pommes Frites, Kroketten, Chips	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln
Obst	gezuckerte Konserven, größere Mengen Trockenobst	alle Obstsorten bis zu 300g am Tag, täglich 20–30g naturbelassene Nüsse
Getreideprodukte	Weißmehlprodukte	vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker- und Backwaren	fettreiche Süßigkeiten (z.B. Schokolade, Pralinen) fettreiche Backwaren (z.B. Torten), Zucker	mäßig gezuckerte, fettarme Backwaren
Gewürze, Kräuter		alle Arten
Getränke	zuckerhaltige Getränke (z.B. Cola, Limonaden, Fruchtsäfte), Alkohol	mind. 1,5 -2l täglich Mineralwasser, stark verdünnte Obstsäfte, Tee, Kaffee (max. 3-4 Tassen am Tag)
Zubereitung	fettreich (z.B. Frittieren, Panieren, in Öl einlegen)	Dämpfen, Dünsten, Grillen, kurz Braten

