

Abnehmen: Wunsch und Wirklichkeit oder.... Was Sie schon immer über Kalorien wissen wollten!

Ulrike Seltenreich

„Kalorien“ sind kleine Lebewesen, die heimlich in unseren Kleiderschränken leben. Bevorzugt nachts nähern Sie dort unsere Kleider enger. „Kalorien“ sind also heimliche Mitbewohner, von den viele Menschen nichts wissen, aber dennoch die Resultate der „Näh-Aktionen“ zu spüren bekommen.

Es gibt aber noch einen weiteren heimlichen Mitbewohner: den „inneren Schweinehund“. Wenn wir vom inneren Schweinehund sprechen, meinen wir eigentlich einen Teil unsere eigenen Persönlichkeit – und zwar genau den Teil, den wir nicht mögen. Der innere Schweinehund hat von nichts eine Ahnung, aber immer ein Kommentar parat. Er bringt die Menschen dazu, den Pfad der Lust zu folgen: „Lieber Mittags-schlaf als Fahrradtour“ oder „lieber Kaffeetrinken als Schwimmen gehen“.

Besonders gern verführt er zu Kalorienbomben wie: **Eiskreation des Jahres** oder **knusprig gegrilltem Schweinebauch**.

Mit Kommentaren wie: „Du hast es ja schon oft probiert, aber es hat nie funktioniert!“ hat er schon erfolgreich viele Diäten sabotiert. Im Grunde meint er es aber gut! Er sorgt dafür, dass wir Menschen es uns gut gehen lassen und Spaß am Leben haben. Klar, der innere Schweinehund ist faul und bequem. Aber versprochen: Er würde uns helfen ab zu nehmen oder Sport zu treiben. **Doch nur**, wenn wir uns dabei nicht unter Druck setzen und uns die Lebenslust vermiesen lassen. Solange es Spaß macht, ist er dabei.

Die Vorteile einer erfolgreichen Gewichtsreduktion sprechen eindeutig für sich!

Gewichtsreduktion von 10 kg	
Nüchter-Blutzuckerwerte	50 % reduziert
Diabetes-Sterblichkeit	30 % reduziert
Gesamt-Sterblichkeit	20% reduziert
Triglycerid-Spiegel	30% reduziert
Gesamt-Cholesterin	10% reduziert
LDL-Cholesterin	15% reduziert
HDL-Cholesterin	8% erhöht
Systolischer Ruhe Blutdruck	20mm Hg reduziert
Diastolischer Ruhe Blutdruck	10mm Hg reduziert

Wollen Sie auf diese Vorteile verzichten???

Warum also klappt es so schlecht mit dem Abnehmen?

Gehen wir den Ursachen auf den Grund und fangen mit ein paar ganz einfachen Fragen an.

„Warum esse ich das, was ich esse?“

Ist doch klar, sagt unsere Schweinehund, dafür gibt es nur einen Grund: Weil wir Hunger haben!!!

Hat das zweite Stück Torte nach einem Festessen wirklich etwas mit Hunger zu tun? In Wahrheit essen wir selten weil wir Hunger haben. Es sind viel mehr Gewohnheiten, Tradition, Stress, Neugier, Verführungen und Anreize, die uns zum Essen bringen. Der innere Schweinehund ist ständig in Rufbereitschaft: „Was will die Vernunft, wo die Unvernunft doch so lecker schmeckt!“ und

„Ich will alle Leckereien und zwar sofort!“

Und es gibt noch weitere Gründe warum wir manches Mal essen:

Nicht selten zieht es uns zum Kühlschrank, ins Restaurant oder zum Kiosk weil unsere Seele hungert.

Essen für den Körper ist lebensnotwendig – Essen für die Seele macht krank!

Abnehmen funktioniert nur, wenn Sie eine ausgewogene Balance finden zwischen kontrollierter Ernährung und lustvollem Essen. Wollen Sie Ihre Ernährung ändern, sollten Sie sich zunächst anschauen, wie der IST-Zustand aussieht. Dazu ist ein Ernährungstagebuch sehr hilfreich.

Ernährungstagebuch

Uhrzeit	Wo bin ich?	Was esse/ trinke ich?	Warum?

Lernen Sie zu unterscheiden zwischen körperlichem und seelischem Hunger!

Kaufen Sie sich ein kleines Plüsch-Schweinchen, das Sie bei Ihren persönlichen Essfällen dabei haben. Falls der innere Schweinehund in Aktion tritt können Sie Ihr Plüschschweinchen herausholen und es fragen: Willst du oder Ich die Leckerei?

Oder Sie setzen das Schweinchen auf den Sofatisch und wenn es sich abends beim Fernsehen meldet, gibt es wieder die gleiche Fragen. Sie werden sehen, dass Sie immer öfter die Frage beantworten können: Ich will nicht!!!

Nachdem wir z.T. wissen warum wir essen, ist die nächste Frage:....

„Wie zähme ich meinen inneren Schweinehund?“

Um unseren inneren Schweinehund zum Freund zu machen brauchen wir eine Strategie.

Gewohnheiten an sich sind wichtig und Orientierung für den Alltag. Wenn langfristig eingefahrenen Gewohnheiten nicht mehr angemessen sind, muss man sie ändern oder ablegen.

Das ist leichter gesagt als getan! Es erfordert Zeit und Arbeit neue Gewohnheiten ein zu trainieren. Die Schlagwörter hierfür sind Flexibilität und Gelassenheit.

Halten Sie die Leine Ihres Schweinehunds nicht zu kurz: Er braucht gewisse Freiheiten sonst wird er bissig.

Gönnen Sie **ihm** und damit **sich selbst** ausreichend Genuss, Pausen und Freude. Denn.... Abnehmen bedeutet nicht, dass man verzichten muss und keinen Spaß mehr haben kann.

Das Motto soll heißen: „Abnehmen und Spaß haben!“

Gemeinsam in einer Gruppe, verknüpft mit netten Erlebnissen, fällt es vielen leichter.

„Wo geht es lang?“

Unzählige Diäten und Programme tummeln sich auf dem Schlankheitsmarkt. Haben Sie sich nicht auch schon gewundert, wie widersprüchlich Diätkonzepte z.T. sind? Nicht jeder Anbieter ist seriös und kompetent. Extern kalorienarme Blitz-Diäten führen zwar zum rapiden Abnahme-Erfolg, meist aber auch zur anschließenden Gewichtszunahme. Auch nur mit einer Pille allein ist es nicht getan. Das Motto heisst: **Abnehmen mit Willen und Pillen** funktioniert nur, wenn sich auf Dauer Gewohnheiten und Einstellungen ändern.

Lust statt Frust - das ist die Devise. Dauerhafte Verhaltensveränderungen sind nicht unbedingt spielend leicht zu erreichen. Sie fordern Ausdauer, Geduld und Energie. Und - sie sind zu schaffen!

Um die Gewichtsabnahme dauerhaft im Alltag zu integrieren bedarf es einer Verhaltensänderung.

Es gibt hierfür ein Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, das allgemein anerkannt ist: „**Ich nehme ab**“

Nicht Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Obst schlagen gewichtsmäßig zu Buche. Es ist das Fett, das in der Nahrung steckt: in fetter Wurst, Fleisch, Käse, Sahne, Pizza, Nüssen usw.

Fett ist nicht verboten. Auf die richtige Menge und die geeignete Auswahl kommt es an: 3 Bratwürste sind z.B.: 1380 kcal, sie enthalten 129 g Fett.

Die Ernährungstherapie zur Gewichtsreduktion umfasst verschiedene Stufen.

Während der Stufe 1 soll die tägliche Fettmenge auf ca. 60 g pro Tag verringert werden

Der Verzehr von Kohlenhydraten bleibt unbegrenzt. Ergebnis: ca. 1 Pfund pro Woche!

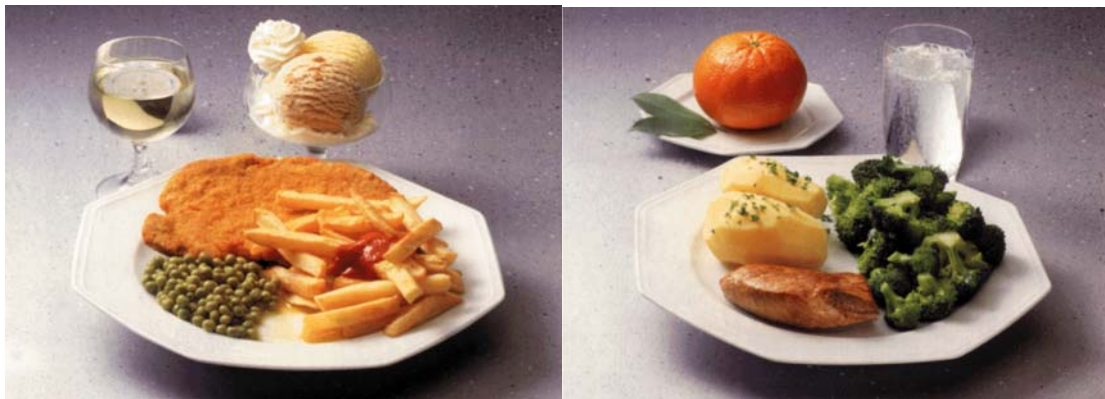
Die Gewichtsabnahme ist umso größer, je höher das Ausgangsgewicht und der vorherige Fettverzehr sind. Diese Konzept ist außerdem geeignet, um nach einer Gewichtsreduktion langfristig das Gewicht zu halten.

Vor allem die versteckten Fette setzen uns schwer zu:

Jeden Tag 10 g Fett zuviel = 36000 Kcal = 4 kg Gewichts-Zunahme im Jahr!

Stufe 2 der Ernährungstherapie ist dann die mäßig energie-reduzierte Mischkost.

Es wird ein Energiedefizit von 500 – 800 kcal pro Tag angestrebt. Neben einer Fettbegrenzung wird auch der Verzehr von Kohlenhydraten und Eiweißen reduziert. Durch gesteigerten Verzehr von pflanzlichen Produkten wird eine Senkung der Energiedichte bei Erhalt der Sättigung erreicht. Diese Ernährungsform ist weitgehend nebenwirkungsfrei und auch langfristig wirksam. Sie gilt weiterhin als Standard-Therapie der Adipositas (Übergewicht).



1100 kcal

Wiener Schnitzel	350 kcal
Pommes frites	200 kcal
Ketchup	25 Kcal
Erbsen in Buttersoße	200 Kcal
1 Glas Weißwein	100 Kcal
Eis mit Sahne	225 Kcal

350 kcal

½ Schnitzel natur	150 kcal
2 Salzkartoffeln	100 Kcal
Brokkoli	frei
Mineralwasser	frei
Orange	100 Kcal

Stufe 3 der Ernährungstherapie ist der teilweise Mahlzeiten-Ersatz mit Formula-Produkten.

Sie können im Rahmen einer Mahlzeiten-Ersatz-Strategie flexibel eingesetzt werden. Dabei werden 1-2 Hauptmahlzeiten pro Tag durch Formula-Produkte ersetzt. Eine Formula-Mahlzeit enthält ca. 200 Kcal.. Es lassen sich damit Gewichtsabnahmen von 6,5 Kg in 3 Monaten erreichen. Dieses Konzept ist für Menschen mit Diabetes ebenfalls sehr gut geeignet.

Stufe 4 der Ernährungstherapie stellen Formula-Diäten mit einer Gesamt-Energie-Menge von 800 – 1200 Kcal/Tag dar.

Sie ermöglichen einen raschen Gewichtsverlust über einen Zeitraum von 12 Wochen. Sehr niedrige kalorische Kostformen - unter 800 Kcal/Tag kommen nur bei Personen mit BMI über 30 in Frage, die aus medizinischen Gründen kurzfristig abnehmen sollen. Spätestens nach 12 Wochen sollte eine Umstellung auf eine mäßig hypokalorische Mischkost zur Gewichtserhaltung folgen. Eine Mitbetreuung durch Spezialisten ist wegen des erhöhten Nebenwirkungsrisiko angezeigt.

Zuviel Alkohol macht dick!

Alkoholkonsum hat während einer Gewichtreduktion verschiedene Nachteile:

- Alkohol regt den Appetit an
- Alkohol hat doppelt so viele Kcal wie Eiweiß oder Kohlenhydrate.
- Alkohol hat im Körper bei der Energiegewinnung Vorrang und muss in die Fettmenge einberechnet werden....
- Verbannen Sie alkoholische Getränke so weit wie möglich. Genießen Sie höchstens ab und zu ein Glas Wein oder Bier zusammen mit einer Mahlzeit.

Sie können die Alkohol-Kalorien in Fettmenge umrechnen, um ein ungefähres Maß für die Fettmenge durch Alkohol zu bekommen

Umrechnungsformel: Alkohol in Gramm – 20 % = Fettmenge

1 Glas Wein 200 ml = 15 g Fett

1 Glas Schnaps 2 cl = 6 g Fett

1 Glas Bier 500 ml = 16 g Fett

Sie haben es geahnt: Jetzt geht es doch noch um Bewegung.

Lassen Sie sich von dem Kommentar unseres inneren Schweinhunds: „Sport ist Mord!“ nicht abhalten. Mit mehr Bewegung ist nicht der Leistungssport bis zur völligen körperlichen Erschöpfung gemeint!

Mit ein paar kleinen Veränderungen kann man ganz viel erreichen. Und was Sie anspornen soll: je höher das Körpergewicht desto effektiver ist Bewegung!

Trainingszeit für den Verbrauch von 300 Kcal= ½ Tafel Schokolade

Trainingsart	Körpergewicht 80 kg	Körpergewicht 100 kg	Körpergewicht 120 kg
Radfahren Durchschnitt	51 Minuten	40 Minuten	35 Minuten
Walking 4 km/h	75 Minuten	60 Minuten	51 Minuten
Walking 6 km/h	52 Minuten	42 Minuten	36 Minuten
Standardtanz schnell	41 Minuten	33 Minuten	28 Minuten

Gehen Sie zu zweit oder in der Gruppe. Das macht mehr Freude und hilft durchzuhalten

Jede körperliche Aktivität zählt!!!

Gerade beim Thema Bewegung ist unser Schweinehund in seinem Element:

Hier reicht schon ein: „heute nicht, keine Lust, war da nicht ein leichter Kopfschmerz?“ – und schon sind wir überredet!

Folgende Strategien helfen: Kleine Ziele setzen, Zeit lassen Ziele zu erreichen oder sich mit anderen Menschen verabreden.

Vorteile durch mehr Bewegung:

- Bessere Gewichtsabnahme und –stabilisierung
- Verbesserung des Blutzuckers
- Stärkere Abwehrkraft
- Besseres Körpergefühl
- Mehr Wohlbefinden durch Ausgeglichenheit
- Freude an der eigenen Leistungsfähigkeit

Jede zusätzliche Bewegung hilft Ihrem Ziel Gewichtsabnahme Schritt für Schritt näher zu kommen.

Es geht nicht darum jede kcal nach dem Essen weg zu trimmen. Entscheidend ist, dass ihr Körper durch mehr Bewegung im Alltag bevorzugt Körperfett zu Energiegewinnung nutzt.

Verzichten Sie nicht auf die gesundheitlichen Vorteile, die Ihnen mehr Bewegung bringen.

Wollen Sie tatsächlich abnehmen???

Treffen Sie eine Entscheidung, die Sie wirklich wollen.

Abnehmen funktioniert, wenn Sie sich nicht mit guten Vorsätzen überfordern, sondern einfach anfangen.

Freuen Sie sich über kleine Erfolge – täglich. Loben Sie sich dafür. Es sind ihre persönlichen Erfolge!!! Was Sie für sich selbst erreichen zeigt nicht nur die Waage an!

Ulrike Seltenreich

Diabetesberaterin DDG

St. Josefskrankenhaus Heidelberg

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität