„Schwerwiegendes Problem“- das (Über) – Gewicht (Teil 1)

Viele Menschen haben Gewichtsprobleme. Das Übergewicht und die Möglichkeiten, ihm zu Leibe zu rücken, sind in aller Munde.
In allen Medien werden Diäten oder Institutionen beworben, die beim Abspecken helfen sollen. Sogenannte „Light-Produkte“ und kalorienreduzierte Lebensmittel sind zumindest in der Werbung ein Renner.
Trotz (zum Teil wohl auch wegen) dieser Angebote nimmt das Übergewicht in Mitteleuropa kontinuierlich zu.
Woran liegt das? Wieso werden wir immer dicker?

Die Erklärung liegt kurz gefasst in dem sogenannten „westlichen Lebensstil“ mit wenig Bewegung und zuviel und oft auch hochkalorischem Essen. Besonders problematisch: die weitverbreiteten „Fastfood“ – und „Light“- Produkte.
Fastfood wird im Körper sehr schnell in Fett umgewandelt; Lightprodukte werden entweder in zu großer Menge verzehrt, weil man meint, die Kalorienreduktion erlaube größere Mengen bzw. weil das Verlangen des Körpers nach Süßem durch süßstoff-gesüßte Lebensmittel nur ungenügend gestillt wird. Dadurch wird oft zusätzlich zum Lightprodukt noch ein hochkalorisches Lebensmittel verzehrt.

Was kann man tun, um dauerhaft sein Gewicht zu reduzieren und zu halten?

Dazu erst mal ein paar grundsätzliche Bemerkungen:
Nicht nur bei den Finanzen sondern auch in unserem Körper kommt es die Bilanz an, und zwar die Energiebilanz.
Wenn sich Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch die Waage halten, bleibt unser Gewicht konstant.
Übersteigt die Kalorienzufuhr den Verbrauch, steigt das Gewicht.
Will ich abnehmen, muß ich den Kalorienverbrauch steigern und/ oder die Kalorienzufuhr reduzieren.
Das bedeutet kurz gesagt: weniger essen und mehr bewegen.

Durch vermehrte Bewegung bildet der Körper mehr Muskelfasern, die schon in Ruhe mehr Energie verbrauchen als das Fettgewebe. Jede Bewegung verbraucht dann noch zusätzliche Kalorien.
Wenn ich gleichbleibend viel esse aber ein regelmäßiges Sportprogramm beginne, kann ich mein Gewicht reduzieren.
Effektiver und sinnvoller ist es, gleichzeitig weniger zu essen bzw. die Ernährung umzustellen.
Wenn nicht nur 1 oder 2 kg zu viel auf den Hüften sitzen, nutzt eine „Diät“ relativ wenig, denn dadurch lerne ich nicht aus den Fehlern, die zu dem Übergewicht geführt haben.
Wenn Gewicht dauerhaft reduziert werden soll, muß dauerhaft weniger bzw. anders (z.B. weniger Fett, weniger Süßigkeiten) gegessen werden.
Dabei gelten 2 Grundsätze:
1.“Jedes Kilo zählt“, d.h. man sollte eher eine moderate Gewichtsabnahme anstreben, die tatsächlich zu erzielen ist und nicht gleich 40 kg abspecken wollen
2. realistisch und machbar ist eine Gewichtsabnahme von einem Pfund bis maximal einem Kilo pro Woche. In der Werbung teilweise versprochene Gewichtsabnahmen von mehreren Kilo pro Woche sind nicht möglich (abgesehen vielleicht von einer evtl. Ausschwemmung von Wasser zu Beginn einer Fastenperiode)

Dr. Jutta Dick