

Tipps für gesundes Essen und Trinken bei Übergewicht

Viele Erwachsene sind übergewichtig. Die Hauptgründe sind zu viel Essen und zu wenig Bewegung. Das liegt an unserer heutigen Lebensweise. Man nimmt zu, wenn man mehr Kalorien isst, als man verbraucht. Übergewicht kann Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Gicht, Gallensteine und Gelenkschmerzen verursachen. Übergewichtige haben auch öfter Herz- und Kreislauferkrankungen. Abnehmen kann diese Probleme verringern oder beseitigen und man fühlt sich besser. Eine gute Diät bedeutet nicht schnelles Abnehmen, sondern eine langfristige Änderung der Ess- und Lebensgewohnheiten. Ein halbes bis ein Kilogramm pro Woche abzunehmen ist genug. Radikale Diäten sind gefährlich und führen oft zu erneuter Gewichtszunahme.

Wie sollten Sie sich ernähren?

- Essen Sie weniger Kalorien, aber achten Sie darauf, dass Sie genug wichtige Nährstoffe bekommen. Je nach Größe, Alter und Ausgangsgewicht sollten Sie täglich zwischen 1000 und 2000 Kalorien zu sich nehmen. Kalorien kommen aus Fett, Kohlenhydraten (wie Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Obst, Süßigkeiten), Eiweiß und Alkohol.
- Reduzieren Sie die Fettaufnahme. Verzichten Sie auf sichtbares Fett und fettreiche Speisen.
- Essen Sie weniger zuckerhaltige Speisen, da diese schnell wieder hungrig machen.
- Essen Sie mehr Ballaststoffe (wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte), da diese gut sättigen.
- Trinken Sie keine kalorienhaltigen Getränke, auch keinen Alkohol.
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag, um großen Hunger zu vermeiden.

Was sollten Sie sonst noch wissen?

- Sie können auch mit Eiweißpulvern (Formula-Diät) abnehmen, aber nur für kurze Zeit (1 bis 3 Monate) und unter ärztlicher Aufsicht.
- Bewegen Sie sich mehr, zum Beispiel durch Sport oder Gartenarbeit, 3-4 Mal pro Woche für mindestens eine halbe Stunde.
- Bei extremem Übergewicht kann eine Operation (Magenverkleinerung) sinnvoll sein. Andere Operationen wie Fettabsaugung sind nicht ohne Risiken und beseitigen das Übergewicht nicht.
- Planen Sie Ihre Einkäufe und kaufen Sie keine zusätzlichen Lebensmittel.
- Essen Sie nur zu den festgelegten Mahlzeiten, keine Snacks. Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Ein Sättigungsgefühl kommt erst nach etwa 20 Minuten.
- Bei Heißhungerattacken essen Sie Gemüse (wie Karotten, Essiggurken, Salat).

Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- Vermeiden Sie spontane Snacks zwischen den Mahlzeiten und abends beim Fernsehen.
- Essen Sie kontrolliert auf Festen oder bei besonderen Anlässen.
- Nehmen Sie keine freiverkäuflichen "Schlankheitsmittel" ein. Ihre Wirkung ist nicht bewiesen und sie können gefährliche Nebenwirkungen haben.

Beispiele für Essen und Trinken

Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:

- fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck)
- fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami)

Gute Fleisch- und Wurstwaren:

- fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch (Portion bis 100 g pro Mahlzeit))
 - fettarme Wurst (z. B. Schinken ohne Fettrand, Corned beef, kalter Braten - sparsam als Brotauflage)
-

Schlechter Fisch:

- fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere)
- Fischkonserven

Guter Fisch:

- fettarme Sorten (z. B. Forelle, Scholle Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs)
 - 2 - 3 Fischgerichte/Woche
-

Schlechte Fette und Öle:

- größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade

Gute Fette und Öle:

- Margarine oder Butter äußerst sparsam als Brotaufstrich
 - Speiseöle auf pflanzlicher Basis sparsam einsetzen (vorzugsweise Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl)
-

Schlechte Eierspeisen:

- Eigelb, fettreiche Eierspeisen

Gute Eierspeisen:

- Eiweiß, fettarme Eierspeisen
-

Schlechte Milch und Milchprodukte:

- fettreiche Milchprodukte (z.B. Sahne, Creme fraiche)
- Käsesorten über 30 % Fettgehalt

Gute Milch und Milchprodukte:

- fettarme Milchprodukte (z. B. Magermilch, Magerjoghurt, Magerquark, Käsesorten bis 30 % Fettgehalt)
-

Schlechte Gemüse und Salate:

- Avocados, Salatdressings

Gute Gemüse und Salate:

- Erbsen, Linsen, weiße Bohnen in begrenzter Menge.
 - sonstige Sorten unbegrenzt, möglichst als frische Sorten
-

Schlechte Kartoffeln:

- Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips

Gute Kartoffeln:

- gepellte Kartoffeln
 - Kartoffelpüree (Portion max. 100 - 150 g)
-

Schlechte Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- unkontrollierte Mengen an Brotwaren, Nudeln oder Reis

Gute Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- kleinere Mengen Brot (40 - 60 g), Nudeln (100 - 150 g) oder Reis (100 - 150 g) als Beilage, vorzugsweise Vollkornprodukte
-

Schlechte Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- Zucker, Honig, fettreiche Süßigkeiten und Backwaren (z. B. Pralinen, Schokolade, Torten)

Gute Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- kleinere Mengen an mäßig gezuckerten Backwaren
 - Süßstoffe zum Süßen verwenden
-

Schlechte Getränke:

- zuckerhaltige Getränke (z. B. Cola, Limonaden, zuckerhaltige Fruchtsäfte)
- regelmäßiger Alkoholgenuss in mittleren oder größeren Mengen

Gute Getränke:

- Mineralwasser, Tee, Kaffee (nur mit Süßstoff süßen)
 - begrenzte Mengen süßstoffgesüßter Fruchtsäfte
-

Schlechtes Obst:

- Bananen, Trauben, Feigen, Datteln, Trockenobst, gezuckerte Obstkonserven

Gutes Obst:

- sonstige Sorten, Portion max. 100- 150g
-

Schlechte Art der Zubereitung:

- fettreich (z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)

Gute Art der Zubereitung:

- dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten