

Wettlauf gegen die Pfunde

Abnehmen und Gewichtsmanagement

Modul 7



Inhaltsverzeichnis

- Energiebedarf und Energiebilanz
- Verlauf der Gewichtsreduktion
- Risiken und Gefahren
- Bewertung verschiedener Möglichkeiten zur Gewichtsreduzierung

Energiebedarf

- Gesamtenergiebedarf (GEB)
 - Ergibt sich aus dem Grundumsatz (GU) und dem Arbeitsumsatz (AU)
- Grundumsatz (GU)
 - Energieverbrauch in völliger Ruhe (etwa 24 kcal/kg KG)
- Arbeitsumsatz (AU)
 - Mehrverbrauch durch körperliche Aktivität
- Der GEB kann je nach Aktivitätslevel das 1,2 - 2,4fache des GU betragen

Energiebilanz

- Energiebilanz
 - Differenz aus Energieaufnahme und Energieverbrauch
 - Positive Energiebilanz → Gewichtszunahme
 - Negative Energiebilanz → Gewichtsabnahme
- Energieaufnahme:
 - Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme (Fett, Kohlenhydrate, Proteine)
- Energieverbrauch
 - Entspricht dem Gesamtenergiebedarf
 - Körperliche Aktivität als entscheidende Stellgröße

Verlauf einer Gewichtsreduktion I

- **Anamnese**

- Abfrage des Gesundheitszustandes, Bewegungs- und Ernährungsverhaltens sowie psychischer und sozialer Aspekte (Fachkraft)
- Ergebnisse bestimmen Zielsetzung und Maßnahmen

- **Zielsetzung**

- Neben der angestrebten Gewichtsreduzierung sollten weitere Ziele gesetzt werden
- Zielstellung sollte in Teilziele zerlegt werden



Verlauf einer Gewichtsreduktion II

- ***Maßnahmen***

- Ernährungs- und Bewegungsprogramm
- Ggf. psychologische Begleitung/Betreuung
- Trainingsplan, Alltagsverhalten, soziales Umfeld sollten einfließen

- ***Überprüfung***

- Teilziele frühzeitig und regelmäßig überprüfen
- Probleme erkennen und Maßnahmen anpassen

Verlauf einer Gewichtsreduktion III

- ***Stabilisierung***

- Nach dem Abnehmen gilt es, das Körpergewicht zu stabilisieren
 - Neues Verhalten verinnerlichen und realisieren.
 - Die Stabilisierung ist tägliche Arbeit.

Verlauf einer Gewichtsreduktion IV

- Kritische Punkte für einen dauerhaften Gewichtsverlust:
 - Mit dem reduzierten Körpergewicht sinkt der Grundumsatz und damit der Energiebedarf.
 - Eine erneute Gewichtszunahme trotz normalem – energiereduziertem - Essverhalten wird dadurch leichter.
 - Häufig verfällt man in das gleiche Ess/Bewegungsverhalten wie vor der Gewichtsreduzierung. Das Gewicht steigt.
 - Das in der Abnehmphase praktizierte Ernährungs- und Bewegungsverhalten ist nicht alltagstauglich.

Gefahr eines gestörten Essverhaltens

- Mit dem Wiegen ist in der Regel eine Beurteilung der gegessenen Lebensmittelmenge verbunden
 - Es kann sich eine Verschiebung bei der Bewertung der notwendigen Lebensmittelmengen ergeben
- Neben der Waage können Freunde und Bekannte durch Lob diese Verschiebung begünstigen
- Die Folge: Hunger und Sättigung verlieren bei der Energieaufnahme an Bedeutung
- Einschränkungen in der Nährstoffaufnahme können sich negativ auf sportliche Erfolge auswirken

Energiereduzierte Mischkost-Diät

- Grundprinzip
 - Reduzierung der Energiezufuhr mittels Reduzierung der Aufnahme aller energieliefernden Nährstoffe
 - Meidung energiedichter Lebensmittel; Vorzug für ballaststoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Vollkorn), fettarme Lebensmittel, energiefreie Getränke
- Bewertung
 - Langsame Gewichtsreduzierung (Motivation!)
 - Als Dauerernährung geeignet
 - Anpassung des Darmes an ballaststoffreiches Essen nötig

Energiereduzierte eiweißreiche Diäten

- Grundprinzip
 - Energiezufuhr aus Eiweißen > 25 % der Gesamtenergieaufnahme
 - Eiweiße sollten hauptsächlich aus pflanzlichen und ergänzend aus tierischen Lebensmittel stammen
 - Ergänzt wird mit ausreichend Gemüse und maßvoll Obst, viel Wasser.
- Bewertung
 - Zur Gewichtsreduzierung geeignet (energiereduziert).
 - Bei ausgeglichener Energiebilanz dauerhaft geeignet.
 - Anpassung des Darmes an Hülsenfrüchte nötig.

Energiereduzierte Low Carb Diäten

- Grundprinzip
 - Energieaufnahme aus Kohlenhydraten unterhalb der Ernährungsempfehlungen
 - Ziel ist die Reduzierung der Energiezufuhr, die verbesserte Nutzung der Fettdepots zur Energiegewinnung bei Belastung bzw. die vermeintlich bessere Reduzierung des Körperfettes.
- Bewertung
 - Moderat kohlenhydratreduzierte Diäten sind zur Gewichtsreduzierung geeignet.
 - Je kohlenhydratärmer die Diäten werden, desto unausgewogener sind sie und dann nicht zu empfehlen.

Energiereduzierte Low-Fat-Diäten

- Grundprinzip
 - Begrenzung der Fettaufnahme auf 10 bis max. 30 % der Gesamtenergiezufuhr
 - Reduzierung/Meidung fettreicher Lebensmittel (außer Pflanzenöle)
 - Ausgewogene Lebensmittelauswahl
- Bewertung
 - Bei negativer Energiebilanz zur Gewichtsabnahme geeignet.
 - Bei ausgeglichener Energiebilanz als Dauerernährung geeignet.

Formula-Produkte

- Grundprinzip
 - Formula-Produkte haben rechtlich definierte Nährstoff- und Energiegehalte.
 - Nutzung als Formula-Diäten oder als Mahlzeitenersatz
- Bewertung
 - Formula-Diäten:
 - zeitlich begrenzt für adipöse Personen bei Vorliegen medizinischer Gründe unter ärztlicher Betreuung
 - Als Dauerernährung nicht geeignet.
 - Formula-Produkte sind als Mahlzeitenersatz zur Gewichtsstabilisierung geeignet.

Fasten

- Grundprinzip
 - Formen I: spirituelles Fasten, Heilfasten (ärztliche Begleitung), Intervallfasten
 - Formen II: vollständiger Nahrungsverzicht, energiefreie Brühen o.ä., stark begrenzte Energieaufnahme
- Bewertung
 - Fastenkuren sind bei intensiver sportlicher Aktivität nicht zu empfehlen.
 - Intervallfasten ist zur Gewichtsreduzierung/Stabilisierung geeignet. Die Nahrungspausen müssen mit Training und Wettkampf abgestimmt werden.

Reduktion des Körperwassers

- Grundprinzip
 - Insbesondere bei Sportarten mit Gewichtsklassen
 - Gewichtsverlust durch exzessives Schwitzen und/oder Hungern und/oder Diuretika
 - Flüssigkeitszufuhr nach der Gewichtskontrolle
- Bewertung
 - Diese Praktiken sind grundsätzlich abzulehnen, da sie massiv in den Organismus eingreifen und Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

www.in-form.de

