

# Ernährungstipps für Übergewichtige und Gesunde

Essen zählt zu den angenehmsten Dingen in unserem Leben. Es sollte Spaß machen. Jedoch gilt auch hier : Qualität vor Quantität ! Ernährungswissenschaftler umschreiben die heutige Durchschnittskost mit Mangel im Überfluss. Von einer gesunden Ernährung wird die ganze Familie profitieren. Also weg von einseitigen Crash-Diäten - die sind nur öde, helfen nicht, sondern bewirken nur den Jojo-Effekt - hin zu einer abwechslungsreichen, vollwertigen Mischkost.

## Ermittlung des richtigen Gewichts

**Normalgewicht nach Broca:** (galt lange Zeit als Standardmethode nach dem französischen Chirurg Pierre Paul Broca 1824-1880) Größe (cm) minus 100, z. B. 160 - 100 = 60 Kilogramm

## Bodymass - Index (BMI)

Der BMI zeigt an, ob Ihr Gewicht zu Ihrer Größe passt. Er wird folgendermaßen ermittelt: Körpergewicht (kg) dividiert durch (Körpergröße)<sup>2</sup> = BMI

Beispiel : eine 1,60 m große Frau mit einem Gewicht von 85 kg hat einen BMI von  $85:(1,60 \times 1,60) = 85 : 2,56 = 33,2$  und das ist nicht o.k., denn diese Frau leidet unter Adipositas.

Normalgewicht : 20 - 25

Übergewicht : 25 - 30

Adipositas: > 30

## Ermittlung des Energiebedarfs

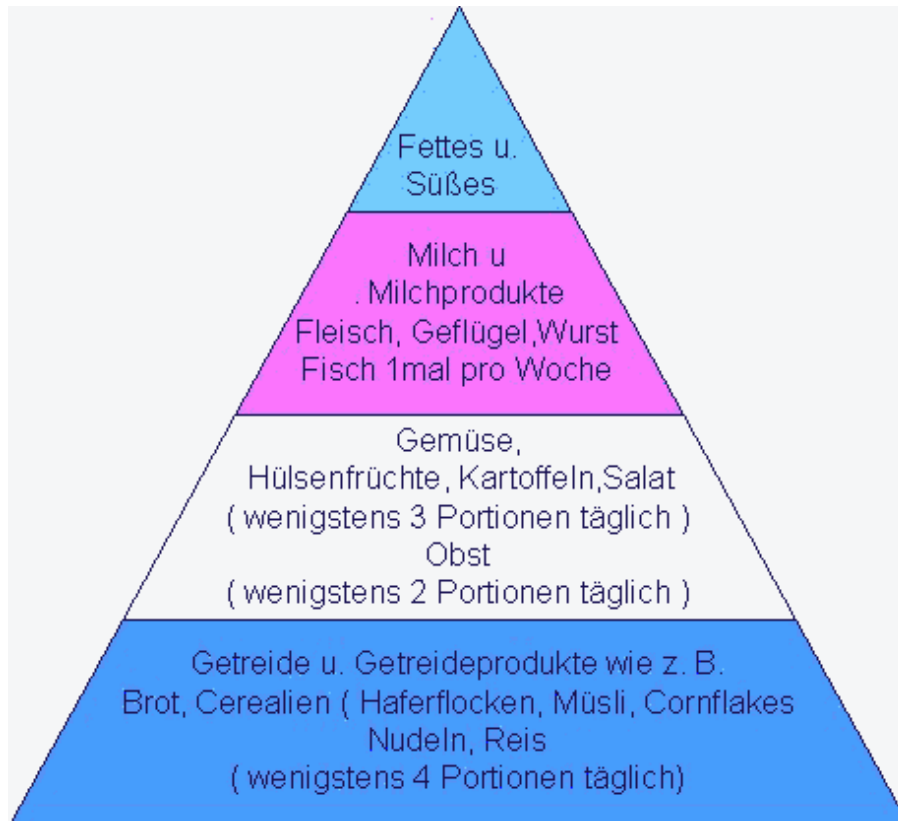
Nur wenn wir täglich mehr Kalorien zuführen als unser Körper braucht, nehmen wir zu - langsam, aber stetig. So essen wir vielleicht 3000 kcal, obwohl unser Organismus nur 2000 kcal benötigt. Die überschüssigen 1000 kcal werden als Fett gespeichert, und wir tragen sie als Rettungsring, Wohlstands- oder Kummerspeck mit uns herum. Um unseren täglichen Kalorienbedarf zu ermitteln, müssen wir unser Gewicht mit dem Energiefaktor multiplizieren.

Gewicht x Energiefaktor = tägl. Energiebedarf

<b>Tätigkeiten</b>	<b>Energiefaktor</b>
Leichte körperliche	30
Mittelschwere körperliche	35-40
Schwere körperliche	40-50

Die 1,60 m große, 85 kg schwere Frau hat einen täglichen Kalorienbedarf von  $85 \times 30 = 2550$  kcal, wenn sie Hausfrau ist. Damit hält sie ihr Gewicht. Möchte sie abnehmen, müsste sie täglich 1000 kcal sparen, denn

**man muss 6000 kcal sparen, um 1 kg abzunehmen.**



Die deutsche Gesellschaft für Ernährung hat eine Ernährungspyramide ausgearbeitet, die einen Leitfaden hin zu einer gesunden, abwechslungsreichen Mischkost bietet. Im Mittelpunkt dieser Ernährung stehen Getreideprodukte und viel Gemüse und Obst. Um abzunehmen muss man den Fettgehalt der Nahrung drastisch reduzieren, denn 1g Fett enthält doppelt so viel Kalorien wie Kohlehydrate, wie z. B. Nudeln, Brot, Reis. Versuchen Sie folgende Empfehlungen zu beachten :

- mehr Kohlehydrate (Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse)
- täglich Frischkost (Obst, Rohkost)
- mehr Ballaststoffe (durch viel Brot, Obst, Gemüse, Rohkost)
- mehr Vitamine
- weniger Fett, bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Fette
- täglich wenigstens 1,5 l Flüssigkeit

Wir haben uns vielleicht über Jahrzehnte viele schlechte Ernährungsweisen angewöhnt - daher sollte eine Ernährungsumstellung nur sehr langsam erfolgen. Aber dann werden Sie feststellen, wie sich Ihr Geschmack wandelt und manches ungesunde Nahrungsmittel einfach nicht mehr schmeckt. Dafür erleben Sie, wie sich durch bewusste Ernährung ein besseres Lebensgefühl einstellt.