

# Fit statt dick

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 1: **Fit statt dick**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-551156>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Fit statt dick

**Ärzte schlagen Alarm, Politiker sind besorgt, von einer Epidemie ist die Rede. Es geht nicht etwa um einen gefährlichen Virus, sondern um Übergewicht.**

Die Meldungen stehen in jeder Tageszeitung, und manchmal klingen sie ein bisschen verrückt: In England sollen die Schokoriegel kleiner werden, in Deutschland macht sich eine Ministerin mit einer Kampagne gegen zu viele Kilos unbeliebt, und in der Schweiz wird eine Fettsteuer erwogen. Aber mit dem Problem Übergewicht ist wirklich nicht zu spaßen. Dicke haben eine verminderte Lebenserwartung, Übergewicht fördert eine ganze Reihe von schweren Erkrankungen: Arteriosklerose und Bluthochdruck, die weitere Herz-Kreislauf-Krank-

heiten zur Folge haben können, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Typ 2 und Gicht, Schäden an den Gelenken und wahrscheinlich auch Darmkrebs.

Die Zahlen, auch wenn sie noch nicht alle gesichert sind, klingen alarmierend: In der Schweiz und in Österreich soll gut ein Drittel der Bevölkerung übergewichtig sein, in Deutschland sogar über die Hälfte. Männer sind dabei besonders stark vertreten: Während in der Schweiz etwa ein Viertel der Frauen zuviel wiegt, sind es bei den Männern 45 Prozent; in Deutschland bringt etwa die Hälfte der

Frauen zu viel auf die Waage, aber zwei Drittel der Männer.

### Zu dick?

Normalgewicht, Übergewicht oder Fettleibigkeit werden seit einiger Zeit am so genannten BMI (Body Mass Index) gemessen. Das Gewicht in Kilogramm wird durch die Körpergrösse in Metern, zum Quadrat genommen, geteilt. Als normal gilt ein BMI zwischen 20 und 25, ab 30 spricht man bereits von Fettleibigkeit. Das Gewicht – und die Gewichtsabnahme – sind letztlich eine Frage der Energiebilanz des Körpers. Wer soviel Energie aufnimmt, wie er verbraucht, nimmt nicht zu, wer weniger aufnimmt, nimmt ab. Wenn man sich auf die Waage stellt oder den BMI berechnet, sollte man allerdings an eines denken: Models sind keine Vorbilder für eine «gute Figur», sondern nur hübsche Kleiderständer. Menschen gibt es in verschiedensten Farben, Grössen und Formen. Jeder Mensch hat einen individuellen Körperbau und auch ein individuelles Gewicht – der eine ein wenig mehr, die andere ein bisschen weniger. Hat man allerdings mehr als nur ein paar Kilo zuviel und geht damit auch ein gesundheitliches Risiko ein, liegt der Gedanke nahe, nun doch «abzuspecken».

### Diäten zum Abwinken

Vertieft man sich jedoch in die unterschiedlichen Aussagen zum Thema «richtige» Diät, möchte man sich danach am liebsten mit einer ganzen Tafel Schokolade trösten. Mal werden einseitige (und damit unbefriedigende und ungesunde) Diäten von Ananas bis Zucchini propagiert, mal sollen wir Kalorien, mal «Fettaugen» zählen. Alle paar Monate wird ein neuer Dickmacher-Bösewicht identifiziert: Zucker, Butter, Wurst, Brot oder Nudeln. Vor einigen Jahren gab es (in den USA, wo sonst) eine Werbung

gegen (!) Milch für Kinder: Vollmilch sei so fett wie Speck und daher ungesund. Die meisten Experten empfehlen, eher kohlenhydratreich zu essen und am Fett zu sparen. Daher sorgte eine Studie aus dem Jahr 2003 für Aufsehen, bei der Übergewichtige mit einer kohlenhydratarmen und dafür fett- und eiweissreichen Ernährung besser abnahmen, und auch einige Blutfette sowie die Insulinwirkung bei geringem Konsum von Kohlenhydraten günstig beeinflusst wurden. Daraufhin wurden die vor mehr als 30 Jahren entwickelte Atkins-Diät und andere Ernährungsformen, bei denen die Aufnahme an Kohlenhydraten zugunsten von Eiweiss und Fetten reduziert wird, wieder modern. Der New Yorker Kardiologe Robert Atkins hatte ein Konzept entwickelt, das Fleisch, Fett und Eier unbegrenzt erlaubt und dafür Kohlenhydrate fast völlig verbietet – und die Schlagzeilen warben mit der Aussage «Fett macht schlank».

### Das Erste, was man bei einer Abmagerungskur verliert, ist die gute Laune.

Gert Fröbe

Das ist natürlich genauso falsch wie andere verkürzte Aussagen und Entweder-oder-Diskussionen. Fett macht nicht schlank und nicht unbedingt dick, Kohlenhydrate aber auch nicht. Abnehmen kann man sowohl, wenn man die Fettzufuhr drosselt, als auch wenn man die Kohlenhydrate reduziert. Aktuelle Studien kamen zu dem Ergebnis, dass Kohlenhydrat-Vermeider in den ersten sechs Monaten einer Diät ungefähr 70 Prozent mehr abnehmen als Fett-Abstinenzler, am Ende eines Jahres beide Gruppen jedoch ähnlich viel Gewicht verloren hatten.

### Body Mass Index BMI

Eine Frau ist 1,65 m gross und wiegt 62 kg.

$$\text{BMI} = 62 / (1,65 \times 1,65) = 22,8$$

Dieser BMI liegt im idealen Bereich zwischen 20 und 24.



Versteckte Fette können dick machen

Ob die «Low-Carb»-Diäten, wie die Ernährungskonzepte mit geringer Kohlenhydratzufuhr (z. B. Atkins-Methode, «Glyx-Diät» oder «South Beach-Diät») auch genannt werden, zum dauerhaften Abnehmen geeignet sind, ist nach Meinung vieler europäischer Wissenschaftler noch ungeklärt. Zwar sättigt eiweissreiches Essen besser als Kohlenhydrate und lässt den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen, was möglichen «Heissunger-attacken» vorbeugt. Das Einschränken der Kohlenhydrataufnahme führt jedoch zu einem entsprechend erhöhten Konsum von Fleisch, Wurst, Eierspeisen, Käse und anderen fetthaltigen Milchprodukten. Auch zu viel Eiweiss wird vom Körper in Fett umgebaut, und in Bratwurst und Co., im Käse und im Sahnejoghurt lauern hinterhältig die «versteckten» Fette. Beim Durchschnittsesser machen sie rund zwei Drittel des gesamten Fettkonsums aus. Besonders der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren in Ernährungsformen wie der Atkins-Diät stellt nach Meinung der Wissenschaftler einen hohen Risikofaktor dar: Deren Schädlichkeit für das Gefässsystem ist eindeutig belegt. Unter diesen ungesättigten Fetten, darin sind sich ausnahmsweise alle Experten einig, sind ganz besonders die Transfette ungünstig, die zum Beispiel in Margarine, fertigem Blätterteig, Saucenwürfeln, Frittiertem und Fertiggerichten stecken.

Ein weiterer bedenklicher Faktor bei der kohlenhydratarmen Ernährung ist der Mangel an Ballaststoffen. Bei einer neuen Studie der Harvard School of Public Health wurde beobachtet, dass Menschen, die auf Getreideprodukte verzichteten und damit weniger Ballaststoffe zu sich nahmen, wesentlich häufiger an Diabetes und Dickdarmkrebs erkrankten. Aber auch bei den Kohlenhydraten gibt es «gute» und «böse»: zu leicht verfügbare Kohlenhydrate aus hellen Brötchen,

süssen Getränken und schnellen Snacks verschlechtern ebenfalls die Blutfettwerte. Mit vielen Ballaststoffen verpackt, wie in Vollkornbrot oder Gemüse, bekommen sie dem Körper besser.

Pauschal sind also weder Kohlenhydrate abzulehnen noch Fette oder Eiweisse. Alle drei braucht der Körper, alle drei werden je nach Bedarf zur Energiegewinnung, zum Aufbau von Körperzellen oder zur Anlage von Fettdepots genutzt. Die Ernährungsexperten bleiben darum dabei, dass eine vielfältige und abwechslungsreiche Ernährung aus möglichst frischen Produkten das A und O bleibt – und auch zum Abnehmen die geeignetste ist. «Variantenreich soll man sich ernähren, von allem ein bisschen – quer durch den Garten, im wahrsten Sinne des Wortes», so formulierte es Prof. Renato Amadò vom Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften an der ETH Zürich.

### Abnehmen – aber wie?

Was soll man denn nun aber tun, wenn man wirklich abnehmen möchte – oder muss?

Die meisten Diäten, wenn sie denn konsequent durchgehalten werden, führen zu kurzfristigen Erfolgen. Allerdings setzt dann auch oft der gefürchtete «Jo-Jo-Effekt» ein: hat man es aufs gewünschte Gewicht geschafft, fängt man an, wieder «normal» zu essen – und nimmt wieder zu. Wer also sein Gewicht dauerhaft reduzieren will, muss seine Gewohnheiten so umstellen, dass die neue Ernährungsweise auch langfristig durchgehalten werden kann. Die physiologischen Bedürfnisse des Körpers müssen befriedigt werden – und die Lust am Essen soll auch erhalten bleiben.

Die Aufnahme von mindestens 50 Prozent der Nahrungsenergie aus Kohlenhydraten bleibt empfehlenswert – auch für Diätwillige. Überwiegend sollten das

komplexe Kohlenhydrate in Form von Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Getreideflocken sowie reichlich Gemüse und Obst sein. Der Verzehr von fetthaltigen Nahrungsmitteln sollte bei 30 Prozent der Gesamtenergie liegen, wobei pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren bevorzugt werden sollten (mehr zu empfehlenswerten Fetten in GN 3/2004).

Daneben empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), sich realistische Ziele bezüglich der Änderung des Essverhaltens zu setzen und individuelle Lösungen zu finden: Vorlieben und Abneigungen sollten auch in einer Diät berücksichtigt werden, und das gewohnte gesellschaftliche Leben sollte fortgeführt werden können. Die SGE rät zu Vorsicht gegenüber einer Diät

- wenn Lebensmittelgruppen ganz fehlen oder übervertreten sind,
- wenn spezielle Produkte wie Tees, Pillen oder Säfte als Ersatz vorgeschrieben werden,
- wenn die Diät sehr teuer ist,
- wenn Lebensmittel nur zu bestimmten Tageszeiten gegessen werden müssen (oder nicht gegessen werden dürfen),
- bei monotoner Kost,

- bei sehr kalorienarmen Diäten. Diese Art von Kur kann zu einem Gewichtsverlust führen, der sich grösstenteils aus Muskelmasse rekrutiert.

### Bewegung hilft doch

Gewichtsabnahme ist nicht gleich Gewichtsabnahme. Entscheidend ist nicht nur eine Verminderung der Kilos, sondern insbesondere der Abbau von Fett. Dies lässt sich ausser mit einer ausgewogenen gesunden Ernährung am besten mit viel Bewegung erreichen. Sport hilft aber auch zum Gewichthalten, zur Vorbeugung und begleitend bei Herzkrankheiten und Typ 2-Diabetes sowie bei der Stärkung des Immunsystems. Wer sich drei Mal eine Stunde pro Woche intensiv bewegt, fördert seinen Stoffkreislauf schon sehr nachhaltig. Zu viel aufgenommene Energie kann beim Sport verbrannt werden. Auch hilft der Aufbau von Muskeln, den Grundumsatz des Körpers zu steigern. Das muss kein intensives Training sein: flotte Spaziergänge, Tanzen, Nordic Walking, Schwimmen und Wassergymnastik machen Spass und belasten die Gelenke nicht. Bewegung hält schlank und körperlich wie geistig fit.

• CR

### Ein Mythos: Abends essen macht dick

Es klingt ja ganz logisch: nach dem Abendessen geht man häufig bald ins Bett, verbraucht also kaum noch Energie – das muss ja ansetzen. Werden also späte Schlemmer schneller dick? Nein. Das Gewicht wird nicht von der abendlichen Mahlzeit bestimmt, sondern davon, wie viel wir uns bewegen und wie viele Kalorien wir insgesamt am Tag zu uns nehmen. Das zeigte eine Ernährungsstudie mit 7000 Teilnehmern: Innerhalb von zehn Jahren nahmen «Spätesser» nicht mehr und nicht weniger zu als «Frühesser». Zwar wird oft darauf verwiesen, dass unsere Verdauung nachts langsamer arbeitet und der Körper dabei mehr Nährstoffe und Kalorien aus der Nahrung aufnimmt. Das ist aber nur die halbe Wahrheit: Zwar verlangsamt sich in der Nacht der Transport der Nahrung durch den Darm, besser ausgenutzt werden die Nährstoffe dabei aber nicht. Darum sind zum Beispiel die Spanier, die traditionell sehr spät abends essen, im Durchschnitt auch nicht dicker als andere Europäer.

GEO