

Tipps zum Abnehmen (von Claudia Zahn)

Während der Pandemie haben viele Menschen durch Homeoffice, Homeschooling, geschlossene Vereine und Fitnesscenter an Gewicht zugenommen. Ursachen sind die überwiegend sitzende Tätigkeit, fehlender Sport und ständig verfügbares Essen zu Hause.

Das Frühjahr ist eine ideale Zeit, um wieder ein paar Pfunde loszuwerden!

Wie weiß ich eigentlich, ob ich übergewichtig bin?
Ein gutes Hilfsmittel ist der „**Body-Mass-Index**“ (= BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Kilogramm Körpergewicht}}{\text{Körperlänge} \times \text{Körperlänge}} \quad \text{z.B.: } 62 \text{ kg} / (1,65\text{m} \times 1,65 \text{ m}) = 23$$

Bewertung:

unter 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25,0 – 29,9	Übergewicht
größer 30,0	Adipositas

Falls Sie übergewichtig sind, sollten Sie versuchen langsam abzunehmen (keine Radikalkuren!) und sich nicht zu hohe Ziele setzen.

Eine Abnahme von 1 – 2 kg im Monat reicht völlig aus!

Wie nehme ich nun am besten ab?

Bei Übergewichtigen ist die tägliche Energiezufuhr höher als der Energieverbrauch. Ein Überschuss an Energie wird im Körper als Fettreserve gespeichert. Sinnvoll ist es unseren Hauptenergielieferanten Fett zu reduzieren.

1. Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel verzehren!

Bevorzugen Sie zum Kochen und für Salate nur pflanzliche Öle, z.B. Raps-, Olivenöl.

Verwenden Sie zum Abwiegen einen Esslöffel.

Streichen Sie Butter oder Margarine nur dünn aufs Brot oder verwenden Sie Milchhalbfett, fettreduzierten Frischkäse oder eine vegetarische Paste.

Fettarme Milch- und Milchprodukte (wichtiger Calciumlieferant!) mit der Fettstufe 1,5 % Fett verwenden.

Achten Sie auch auf verstecktes Fett in Fertiggerichten, Fast-Food, Knabberartikeln, Pralinen, u.a.

Bevorzugen Sie fettarme Garmethoden, z.B. Dämpfen, Dünsten, Grillen.

2. Zu süße Lebensmittel schlagen auf das Gewicht!

Genießen Sie bewusst Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel.

Auf versteckten Zucker in Limonaden, Eistee, Colagetränken und süßem Gebäck achten.

Den täglichen Flüssigkeitsbedarf (1.5 Liter) überwiegend mit Mineralwasser, Saftschorlen oder Früchtetees decken.



3. *Zu salzige Lebensmittel in größeren Mengen meiden,
z.B. gepökelte Wurst- und Fleischwaren!*

Statt Salz besser mit frischen Kräutern, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch würzen.

4. *Ein- bis zweimal pro Woche Fisch essen, um den Jodbedarf zu decken!*

5. *Halten Sie sich bei energiereichen, alkoholischen Getränken zurück,
z.B. Schnaps, Likör, Cocktails!*

In Maßen und zu besonderen Anlässen trinken.

6. *Zu wenig Ballaststoffe in der Nahrung können zu Übergewicht beitragen!*

Diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile sind reichlich in Getreide, Vollkornprodukten, Obst und Gemüse enthalten.

Wünschenswert ist eine tägliche Zufuhr von 30 g, um die Verdauung zu fördern und um ein Sättigungsgefühl zu erreichen.

7. *Essen Sie regelmäßig, genießen Sie ihr Essen und wenden Sie zur Bewältigung von Stress Entspannungsmethoden an, z.B. Yoga!*

8. *Kauen Sie gründlich und essen Sie langsam!*

9. *Gehen Sie nicht hungrig zum Einkaufen!*

10. *Sorgen Sie täglich für ausreichende Bewegung und sportliche Betätigung!*

Wenn Sie diese Ernährungs- und Verhaltenstipps beherzigen, sollte es Ihnen gelingen, einige Pfunde abzunehmen.

Gerne helfe ich Ihnen auch dabei!

