

„Tipps zur Gewichtsreduktion“

Tag für Tag preisen diverse Medien neue Produkte und Patentrezepte an, die eine rasche Gewichtsreduktion versprechen. Leider ist so manches Wundermittel sein Geld nicht wert. Der beste Weg abzunehmen und sein Gewicht dann langfristig zu halten, ist jener einer Ernährungs- und Lebensumstellung.

Nachfolgend einige unterstützende Tipps von uns:

- Ein **Ernährungs- und Bewegungsprotokoll** dient dazu Ihr Ess- bzw. Bewegungsverhalten zu analysieren. Notieren Sie Kalorien- und Fettaufnahme, Essenszeit, warum Sie essen (z. B. Hunger, Langeweile) sowie Ihre sportlichen Aktivitäten. Diese Aufzeichnungen sind wichtige Informationen für Ihr Abnehmprogramm.
- Am meisten Kalorien können Sie einsparen, indem Sie Ihren **Fettkonsum reduzieren**. Fette enthalten doppelt so viele Kalorien (9,3 kcal/g) wie Eiweiß (4,1 kcal/g) und Kohlenhydrate (4,1 kcal/g) und sättigen zudem schlechter. Einsparen sollten Sie vor allem tierische Fette. Pflanzliche Öle und Fischfette hingegen liefern hochwertige Fettsäuren, die der Körper dringend benötigt. Bereiten Sie Ihre Speisen möglichst mit hochwertigen Ölen zu.
- Essen Sie **mehr von der Pflanze und weniger vom Tier**. Obst & Gemüse sind nährstoffreich und kalorienarm. Getreide und Getreideprodukte liefern Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Ballaststoffe.
- Fettarme Milch und Milchprodukte, magere Fleischsorten, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Getreide sind wichtige **Eiweißquellen**. Eiweiß ist ein bedeutsamer Baustoff und hat auch einen hohen Sättigungswert.
- Nehmen Sie über den Tag verteilt **ausreichend Flüssigkeit** zu sich (2 – 2,5 Liter/Tag). Gut geeignet sind ungesüßte (Kräuter)Tees, Trinkwasser, stilles/mildes Mineralwasser. Verzichten Sie auf süße Getränke und Alkohol.
- Stellen Sie, idealerweise gemeinsam mit Ihrem(r) Arzt/Ärztin, ein individuelles **Bewegungsprogramm** zusammen. Zur Gewichtsreduktion eignen sich vor allem Ausdauersportarten wie schnelles Gehen, Laufen, Rad fahren oder Schwimmen. Sie sollten zumindest 3 x pro Woche 30 Minuten Sport betreiben.
- Legen Sie sich **fixe Essenszeiten** fest und essen Sie langsam und kontrolliert. Essen Sie nichts zwischen den drei Hauptmahlzeiten (Essenspausen von mindestens 4 Stunden sind ideal).
- Setzen Sie sich **kleine Abnehmziele** (max. 0,5-1 kg Gewichtsverlust/Woche) und belohnen Sie sich bei Erreichen gelegentlich mit einem Theater-/Kinobesuch oder einem neuen Kleidungsstück.
- Gehen Sie **nie hungrig einkaufen** oder auf eine Party bzw. Einladung.