

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, April 2010

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Avanti avanti!

Liebe Frauen ab 50

Sie können Ihr Gewicht halten, wenn Sie sich mindestens eine Stunde pro Woche sportlich betätigen. Dies belegt eine in der renommierten Zeitschrift JAMA publizierte Studie mit über 34'000 Frauen, die ein Durchschnittsalter von 54 Jahren aufwiesen. Sie wurden während 13 Jahren wiederholt zu ihren sportlichen Aktivitäten, ihren Ernährungsgewohnheiten und ihrem Gewicht befragt. Die Ergebnisse fielen deutlich aus: Bei normalgewichtigen Frauen mit einem anfänglichen BMI unter 25 kg/m², die sich weniger als 150 Minuten pro Woche bewegten, war die Wahrscheinlichkeit um 11 Prozent höher, dass sie in 13 Jahren 2,3 Kilogramm zunahmen. Nur diejenigen Frauen, welche sich mehr als 420 Minuten pro Woche, das heisst durchschnittlich 60 Minuten pro Tag, zusätzlich bewegten, konnten ihr Gewicht innerhalb von 13 Jahren stabil halten.

Für Frauen mit einem BMI über 25 kg/m², also übergewichtige Frauen, trafen diese Ergebnisse nicht zu. Übergewichtige Frauen müssen nicht nur die Bewegung deutlich erhöhen, nämlich auf mindestens 60 Minuten pro Tag. Sie sollten gleichzeitig ihre Ernährungsgewohnheiten ändern mit dem Ziel, mindestens 400 Kalorien täglich einzusparen.

Dies erreichen sie am einfachsten, indem sie gezuckerte Getränke (zum Beispiel Fruchtsäfte, Coca Cola, Red Bull etc.) meiden und die Energiedichte der Nahrungsmittel vor dem Verzehr genau anschauen. Idealerweise sollte die Energiedichte 150 Kalorien pro 100 Gramm nicht überschreiten. Erfreulicherweise sind die Kalorien auf den meisten Nahrungsmitteln deklariert.

Zudem wäre es sehr sinnvoll, vor allem das Abendessen auf Gemüse, Fleisch und Fisch zu beschränken und das ach so geliebte

Brot, die Teigwaren, die Kartoffeln und den Reis wegzulassen. Auf ein Snacking vor dem Fernseher nach dem Abendessen ist ebenfalls tunlichst zu verzichten.

Als sportliche Betätigung gilt übrigens auch ein Fussmarsch in flottem Tempo oder eine gemütliche Velofahrt. Man muss nicht ausser Atem kommen, um Kalorien zu verbrennen. Lesen Sie mehr zur Fettverbrennung in der nächsten Kolumne.

Berechnung Ihres Body Mass Index BMI

Der BMI ist ein Mass zur Beurteilung des Körpergewichts von Erwachsenen. Er ist als Richtwert zu beachten, da er weder Statur noch Verhältnis von Fett- und Muskelgewebe einbezieht. Der BMI berechnet sich wie folgt: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergrösse in Metern im Quadrat.

Beispiel

$$62,2\text{kg} / (1,72\text{m})^2 = \text{BMI } 21 \text{ kg/m}^2$$

Ihren BMI können Sie berechnen unter: www.lindberg.ch

BMI-Tabelle

Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5–24,9
Übergewicht	25–29,9
Adipositas	> 30

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail an:

schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.