

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger 8. November 2006

Essen Sie zum Abnehmen, aber das Richtige

Haben Sie einen Body Mass Index (BMI = Gewicht in Kilogramm geteilt durch Grösse in Metern im Quadrat), der höher ist als 25 kg/m^2 ? Und ist Ihr Bauchumfang grösser als 80 cm (bei Frauen) respektive 94 cm (bei Männern)? Dann empfehle ich Ihnen, Ihren Lebensstil zu ändern.

Was heisst das, den „Lebensstil“ ändern? Die Antwort lautet: Nicht mehr Kalorien aufnehmen, als Sie verbrauchen, so dass die Energiebilanz ausgeglichen ist. Und wenn Sie Gewicht verlieren wollen, weniger Kalorien aufnehmen und durch Bewegung mehr verbrauchen.

Das tönt einfach, ist aber für viele Menschen schwierig im Alltag umzusetzen. Ein Beispiel: Im Durchschnitt machen wir heute nur etwas 4000 Schritte im Tag. Um das Gewicht halten zu können, wären jedoch mindestens 11'000 Schritte pro Tag notwendig oder entsprechend viel körperliche Betätigung.

Die Neandertaler hatten noch kein Problem mit ihrer Energiebilanz. Sie mussten ihre Nahrung mit grosser körperlicher Anstrengung beschaffen, während wir mit dem Auto vor den Supermarkt fahren und unendlich viele Kalorien ohne grosse Betätigung einkaufen können.

Zudem bestand die Nahrung früher aus viel mehr Fasern und enthielt weniger Fett und Zucker, also weniger Kalorien. Heute sind die Kühl- und Vorratsschränke mit Esswaren gefüllt, die viele Kalorien haben und trotzdem den Magen nicht füllen. Ein Mars beispielsweise hat 244 Kcal und deckt etwa 11 Prozent des Tagesbedarfs einer 40-jährigen Frau ab, die vorwiegend im Büro arbeitet und regelmässig Sport macht.

Ein Cheeseburger enthält etwa 320 Kcal. An seiner Stelle könnten Sie ein ganzes Menü mit Pouletgeschnetzelterm, Reis und Gemüse essen. Der wichtige Punkt dabei: Sie fühlen sich nach dem Menü satt, weil Ihr Magen voll ist, nach dem Cheeseburger dagegen kaum, weil Ihr Magen noch halb leer ist. Oder statt eines einzigen Obsttörtchens könnten Sie sechs

Schälchen Himbeeren mit einem Tupfer Sahne geniessen – diese haben genauso viele Kalorien.

Das Fazit: Auch wenn Sie abnehmen wollen, können Sie genügend essen, aber bitte Nahrungsmittel, die wenig Kalorien und dafür ein grosses Volumen haben, das heisst weniger als 100 kcal pro 100 Gramm. Und bewegen Sie sich deutlich mehr! Ein Schrittzähler kann Ihnen helfen, Ihre tägliche Bewegung zu messen.