

Patienteninformation

Gewichtsreduktion

Warum Gewicht reduzieren?

Erhöhtes Körpergewicht wirkt sich, insbesondere im Bereich eines Body-Mass-Index (BMI = Gewicht/Körpergröße²) vielfach schädigend auf den menschlichen Organismus aus. So steigt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall), die Wahrscheinlichkeit einen Diabetes Mellitus („Zucker“) zu bekommen und der Blutdruck erhöht sich. Im Vordergrund für den Patienten steht aber häufig auch eine verminderte Belastbarkeit und Gelenkprobleme (beschleunigte Entstehung einer Knie- oder Hüftarthrose), was zu erheblicher Einschränkung führen kann. Eine Gewichtsreduktion kann sich also sowohl auf die Lebenserwartung als auch auf die persönliche Lebensqualität positiv auswirken.

Wie kann ich das schaffen?

Der Weg zu einer erfolgreichen Gewichtsreduktion kann letztlich nur über eine Erhöhung des Energieverbrauches (durch körperliche Aktivität) und gleichzeitige Reduktion der Energiezufuhr (also der Ernährung) erreicht werden. Das Ziel der Gewichtsreduktion wird von den meisten Patienten zu ehrgeizig festgelegt. Die Ziele für eine gesundheitsförderliche Gewichtsreduktion sind vorsichtig und erreichbar zu formulieren und sollten auf eine Langzeitstrategie abzielen, z.B.

- Ausgangsgewicht < 100kg: Reduktion um 5%
- Ausgangsgewicht > 100kg: Reduktion um 10%

Welche Werte kann ich zur Kontrolle des Erfolges messen?

Natürlich können und sollten Sie Ihr Körpergewicht regelmäßig messen. Weiterhin kristallisiert sich aber immer mehr die Messung des Bauchumfangs (z.B. mit einem Maßband) als sinnvollere Strategie heraus, da hier das für die o. erwähnten Risiken Körperbaufett am ehesten erfasst wird. Bei einer effektiven Gewichtsabnahme sollte daher die Gewichtsreduktion von einem parallelen Rückgang des Bauchumfangs begleitet sein. Ist dies nicht der Fall, hat der Patient entweder nur Wasser verloren, oder er baut im ungünstigsten Fall zum energetischen Ausgleich überwiegend Eiweiß der Skelettmuskulatur ab.

Ihr Weg zum nachhaltigen Abnehmen

1. Alle Maßnahmen langfristig als Änderung des Lebensstils planen (keine kurzfristigen Diäten durchführen!)
2. Energieaufnahme um circa 600 kcal pro Tag reduzieren
3. Ergänzend regelmäßiges Kraft-Ausdauer-Training
4. Alkoholkonsum kontrollieren, täglichen Konsum am besten einstellen

Gesund Essen bei Gewichtsreduktion wie geht das?

- Abnehmen mit einer Reduktion der Energieaufnahme um ca. 600kcal pro Tag
- Erreichen dieses Ziels v.a. mit vermindertem Verzehr von Kohlenhydraten und Fetten
- Besonders tierische Fette reduzieren und gegen pflanzliche Öle austauschen
- Ausgewogene Mischkost mit viel Gemüse und Salat (Achtung auf fette Soßen und Dressings)
- Keine Diäten anstreben, da in der Regel nicht langfristig durchzuhalten
- Regelmäßig drei Mahlzeiten in Ruhe (!), auf Zwischenmahlzeiten/Naschereien verzichten.

Konkret - wie kann ich Kohlenhydrate und Fette reduzieren?

- Begrenzung von Kartoffeln, Teigwaren, Brot, Obst und Backwaren
- eher ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornkost)
- Obst und Obstsaft maßvoll verzehren
- Süßigkeiten in den Kalorienplan einrechnen
- weniger Streichfette einsetzen
- halbfette Milchprodukte einkaufen, Käse bis 30 % Fett i.Tr./15% absolut bevorzugen
- magere Fleisch- und Wurstsorten auswählen, sichtbares Fett abtrennen
- Fleisch 1–2 x pro Woche durch fettarmen Fisch ersetzen
- Mischungen aus Kohlenhydraten und Fett meiden: Pommes frites, Bratkartoffeln, Reibekuchen, Gebäck, Pralinen, Kuchen, Butterbrot, Butterbrezel, fette Soßen

Was kann ich bezüglich Getränken beachten?

- Vor d. Essen ein Glas Mineralwasser trinken
- Kaffee/Tee ohne Zucker
- Keine mit Zucker gesüßten Getränke (Cola, Limo, Obstsaft), nur verzehren, wenn mit Süßstoff gesüßt oder schwache Schorle
- Alkoholika stark reduzieren (z.B. alkoholfreie Biere, Weinschorle mit Mineralwasser)

Patienteninformation

Gewichtsreduktion

Wie kann ich den Energieverbrauch steigern?

- Kraft-Ausdauer-Sport mit Energieverbrauch von 1500 bis 2000 kcal pro Woche (s. Tabelle)
- Aktivität mindestens 3x/Woche ausüben, besser 5- bis 7x/Woche
- Dauer der Betätigung 30-60 Minuten
- Belastung bis leichtes Schwitzen beginnt, ohne dass Luftnot auftritt („Schwitzen ohne zu Schnaufen“)

Welche Aktivitäten muss ich für die benötigte Kalorienmenge leisten?

Um bevorzugt Fettgewebe abzubauen, ist es erforderlich, Maßnahmen zu ergreifen, die den Abbau von Eiweiß aus der Skelettmuskulatur verhindern. Deshalb sollte regelmäßig körperlich trainiert werden. Empfohlene Belastun-

gen sind Krafttraining mit 60–70 % der maximalen Kraft an Geräten wie Beinpresse, sowie ein Ausdauertraining mit 60% der Maximalbelastung.

Geeignete Bewegungsarten sind

- Gehen/Walking
- Bergwandern
- Nordic Walking
- Radfahren
- Schwimmen
- Ski-Langlauf.

Der Kalorienverbrauch durch die körperliche Betätigung sollte in der Woche bei ca. 1500 bis 2000 kcal liegen und ist nicht nur von der Intensität der Betätigung sondern auch vom Gewicht des Patienten abhängig.

Tabelle 7: Zusammenhang zwischen Kalorienverbrauch, Intensität und Zeitaufwand einer sportlichen Betätigung

	Körpergewicht um 80 kg		Körpergewicht um 100 kg	
	kcal/Std.	Häufigkeit	kcal/Std.	Häufigkeit
Ski-Langlauf	550	6 x 30 min/Woche	700	5 x 30 min/Woche
Gehen 5 km/h	240	6 x 1 Std./Woche	300	5 x 1 Std./Woche
Gehen 6 km/h	360	4 x 1 Std./Woche	450	3 x 1 Std./Woche
Bergwandern	360	4 x 1 Std./Woche	450	3 x 1 Std./Woche
Laufen 8 km/h	360	4 x 1 Std./Woche	450	3 x 1 Std./Woche
Radeln 15 km/h	360	4 x 1 Std./Woche	450	3 x 1 Std./Woche
Schwimmen	360	4 x 1 Std./Woche	450	3 x 1 Std./Woche

Quelle:Böner G: Hypertoniker mit Übergewicht - Wie viel Drucksenkung ist durch Abspecken zu erwarten. MMW - Fortschritte der Medizin, 2011/22: 47-50 (hier weitere Literaturverweise)