
Wie gelingt Gewichtsabnahme auf eine gesunde Art?

Mo, 03.06.2024 - 10:30

Diäten zur Reduktion des Körpergewichts liefern teilweise drastisch wenig Energie und programmieren so den Jojo-Effekt nach der Diät quasi vor. Sie sind oft einseitig in der Lebensmittelauswahl, haben keine ausreichende wissenschaftliche Grundlage und sind nur für kurze Zeit praktikabel. Wie kann es also gelingen, dauerhaft und auf gesunde Art Gewicht zu verlieren?

Am Beginn steht die Frage, ob die Gewichtsabnahme notwendig ist. Für Personen mit Übergewicht ist eine Gewichtsreduktion in den meisten Fällen sinnvoll, für Personen, die ohnehin schon normalgewichtig sind, ist sie meist nicht notwendig, jedenfalls nicht aus gesundheitlicher Sicht. Wer die Frage für sich mit Ja beantwortet hat, braucht dann aber Geduld und einen langen Atem. Ziel einer Gewichtsreduktion ist es, überschüssiges Körperfett abzubauen, das neue Gewicht langfristig zu halten und – bei Übergewicht – mit dem Gewicht zugleich die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 zu senken. Dies alles wird nur eintreten, wenn die Gewichtsreduktion langsam und sanft erfolgt.

Konkret bedeutet das, nicht mehr als ein halbes bis maximal ein ganzes Kilo pro Woche abzunehmen. Um wöchentlich 500 Gramm Körperfett abzubauen, müssen im Lauf einer Woche 3.500 Kilokalorien eingespart werden, durchschnittlich 500 Kilokalorien pro Tag. Um 5, 10 oder gar 20 Kilogramm Fett abzunehmen, sollte man also rund 10 bzw. 20 bzw. 40 Wochen an Zeit einplanen.

„Da Abnehmwillige über einen längeren Zeitraum kalorienreduziert essen, ist es wichtig, mit einer möglichst abwechslungsreichen und vielseitigen Kost einem Nährstoffmangel vorzubeugen“, betont Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Dies gelingt, indem man energiearme, ballaststoff- und nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und fettarme Milchprodukte bevorzugt, Fette eher sparsam verwendet sowie Kalorienbomben und zuckerhaltige Getränke „streicht“. Damit man die kalorienreduzierte Kost über einen längeren Zeitraum beibehalten kann, muss die Kost die individuellen Vorlieben berücksichtigen, Genussmomente ermöglichen und gut in den normalen Alltag integrierbar sein. Zu strenge Regeln oder ein zu hoher Aufwand für den Einkauf von Lebensmitteln und die Zubereitung von Speisen sind

eher hinderlich, da diese im Alltag zu sinkender Motivation führen. Je besser es dagegen gelingt, sich die gesünderen Ernährungsgewohnheiten in der Phase der Gewichtsreduktion zu eigen zu machen, desto mehr davon wird man auch danach beibehalten und desto besser wird man das verringerte Körpergewicht halten können.

Zusätzlich zur kalorienreduzierten ausgewogenen Kost ist regelmäßige Bewegung empfehlenswert. Optimal ist ein Umfang von 150 Minuten körperlicher Aktivität (Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining) pro Woche. Dazu gehört auch die Bewegung im Alltag wie Treppensteigen oder die Fortbewegung per Fahrrad.