



FACTSHEET – GEWICHTSREDUKTION

SO GEHT'S RICHTIG

Unter der Vielzahl an beworbenen Diäten sind nur wenige die tatsächlich halten was sie versprechen. Meist sind dies solche, die weder einen blitzschnellen Gewichtsverlust versprechen noch auf eine einseitige Ernährung hinauslaufen. Solche Diäten, die strikt bestimmte Lebensmittel bevorzugen oder vermeiden, können zwar eine kurzfristige Gewichtsreduktion hervorrufen, allerdings sind sie meistens für den Körper nicht gesund und/oder nicht auf Dauer umsetzbar – sie sind zeitlich begrenzte Diäten.

Dauerhafte Gewichtsreduktion kann nicht in wenigen Wochen umgesetzt werden, sondern bedeutet eine langfristige Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung in Kombination mit einer Verhaltensänderung.

Abnehmen hat dabei nichts mit Hungern und ständigem Verzicht zu tun! Wichtig ist die Freude am Essen!

GUTE ODER SCHLECHTE LEBENSMITTEL?

Kein einzelnes Lebensmittel macht dick, sondern nur die gesamte Ernährungsweise. Es gibt daher keine „guten“ und „schlechten“

Lebensmittel und somit auch keine strikten Verbote. Richtig ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.

ZUVIEL FETT MACHT DICK

Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis wurden lange Zeit zu Unrecht als Dickmacher verpönt. Nicht Brot oder Bohnen an sich machen dick, sondern die verzehrte Menge und der fette Belag auf dem Brot oder der fette Speck zu den Linsen.

50 – 70 g Fett pro Tag – mehr sollte es wirklich nicht sein. Österreicher essen im Schnitt das Doppelte davon.

TRINKEN. TRINKEN. TRINKEN!

1,5 l zuckerfreie Flüssigkeit pro Tag sollten es mindestens sein. Geeignete Durstlöscher sind Leitungswasser, Mineralwasser,

ungesüßte Tees, stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (ein Teil Saft, drei Teile Wasser) sowie Soda-Zitrone.

REALISTISCHE ZIELE

Bevor mit dem Abnehmen begonnen werden kann, müssen Ziele klar definiert werden. Stecken Sie sich allerdings nicht zu hohe und unrealistische Ziele – das führt nur zu Enttäuschungen. Schreiben Sie sich am besten kleine Teilziele auf. Zum Beispiel bis zum Monatsende 1,5 bis 2 Kilo abnehmen oder eine Kleidergröße kleiner innerhalb von zwei Monaten.

Die Faustregel zur Gewichtsreduktion: ein halbes Kilo pro Woche (in einem Jahr sind das dann ungefähr 25kg).

Wenn Sie zusätzlich mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren, so werden Sie neben der Reduktion von Körperfett an Muskelmasse zunehmen. Es kann daher sein, dass die Waage zwar keine Veränderung zeigt (oder sogar ein leichtes Plus), sich Ihr Körper aber dennoch verändert. Um dadurch nicht entmutigt zu werden, hilft die Analyse ihrer Körperzusammensetzung. Dies kann beispielsweise mittels bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA) erfolgen. Diese Analyse zeigt, wie sich Ihr Körper verändert: Reduktion an Fettmasse, Vermehrung der Muskelmasse, Anteil an Körperwasser.