

## Therapie bei starkem Übergewicht (Fettleibigkeit/Adipositas)

Erstsendung: Montag, 22.2.2021, 21:00 Uhr

"Weniger essen" heißt es bei Übergewicht. Aber Kalorienzählen allein reicht nicht. Es geht kurz gefasst darum, mehr vom Richtigen und weniger vom Falschen verzehren – und Struktur in die Ernährung zu bringen.

### Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **2-3 Mahlzeiten pro Tag** - möglichst keine Zwischenmahlzeiten/Snacks.
- ✓ **Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen) **und zuckerarme Obstsorten** sollten die Basis der Ernährung bilden..
- ✓ Wenig normale Nudeln, helles Brot/Gebäck und Fertiggerichte essen. **Lieber ballaststoffreiche Kohlenhydrate:** Vollkornnudeln, Vollkornbrot etc. - die sättigen länger.
- ✓ Proteine (**Eiweiß**) sorgen für einen langen Sättigungseffekt und verhindern damit Heißhungerattacken. Essen Sie deshalb zu jeder Mahlzeit genügend Eiweiß – z. B. Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen & Co.), mageres Fleisch, Fisch, Tofu, Eier, Milchprodukte, Vollkorngetreide oder Nüsse.
- ✓ Wichtig und sättigend sind auch **gute Fette:** zum Beispiel hochwertig hergestelltes Olivenöl, Nussöl, Leinöl oder Hanföl.
- ✓ Viel **trinken!** Und zwar **unbedingt zuckerfrei.** Am besten Wasser und Tee.
- ✓ **Snacks als absolute Ausnahme** – am ehesten Rohkost oder eine Handvoll Nüsse. Wenn es etwas Süßes sein muss: dunkle Schokolade mit 70 Prozent Kakao-Anteil. Aber: langsam und achtsam genießen! Und – vielleicht reicht auch schon „einmal dran schnuppern“? Vielleicht ist es sogar gar nicht Hunger, sondern Langeweile, die den Ess-Impuls auslöste?
- ✓ **Üben Sie Achtsamkeit und Genuss im Umgang mit Essen.** Überlegen Sie Alternativen (spazieren, ein Bad nehmen, Zähne putzen, Bittertropfen einnehmen, jemanden anrufen usw.) für Situationen, in denen Ihr Ess-Impuls nicht aus wahren Hunger entsteht.
- ✓ **Tellerprinzip** beachten: 50 % Gemüse + 30 % sättigendes Eiweiß (Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch) + 20 % ballaststoffreiche Beilage (Vollkornnudeln, Kartoffeln o. Ä.)
- ✓ **Bei starkem Übergewicht** kann ein Proteinshake als Abnehmhilfe ärztlich verordnet werden. Wählen Sie Shakes besser nicht auf eigene Faust.
- ✓ Auch ein **Heilfasten**, am besten ärztlich begleitet in einer Kurklinik, kann den Einstieg in die Ernährungsumstellung erleichtern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über geeignete Maßnahmen.
- ✓ **Muskelaufbau** – am besten mit einem maßgeschneiderten Trainingsplan - unterstützt die Gewichtsabnahme. Lassen Sie sich ärztlich beraten.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	<u>In Maßen</u> : Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; <b>Fertiggerichte, Fast Food</b>
<b>Süßes und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)	<u>In Maßen (s. links)</u> : Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (1-2 Portionen/Tag)	Aprikosen, Marillen, Brombeere, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Apfel, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen noch vertretbar</u> : Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Süßkirschen, Mango und Weintrauben <u>Nicht empfehlenswert</u> : gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*); <u>In Maßen</u> : Butter und Kaltpressölmargarine	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (1-2 Mal pro Woche)	FrISChe, marinierte oder tiefgekühlte Fische und Meeresfrüchte, fettarm zubereitet	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (2-3 Mal pro Woche)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühner- und Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck u. Ä.
<b>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Eier; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) hochwertig hergestellt unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff (omega-safe/Oxyguard)

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungsberatungs-Team vom Medicum Hamburg.