

Ernährung und Gewicht – ein Ratgeber

Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik



**Universitätsklinikum
Erlangen**



Einleitung

Übergewicht hat unterschiedliche Ursachen

Für ein zu hohes Körpergewicht gibt es unterschiedliche Ursachen, wobei zumeist mehrere Faktoren zusammenkommen. Zu den häufigsten Ursachen von Adipositas zählen Fehlernährung und Bewegungsmangel.

Übergewicht stellt daher für viele Betroffene einen physischen sowie psychischen Belastungsfaktor dar, den sie gerne verändern würden.

Hierbei soll Ihnen dieser Ratgeber eine Orientierungshilfe geben.



Ursachen für Übergewicht

Grundsätzlich entsteht Übergewicht dadurch, dass die tägliche Kalorienaufnahme den Energieverbrauch des Körpers übersteigt. Dies wird als positive Energiebilanz bezeichnet.

Hierfür kann es verschiedene Gründe geben, von denen meist mehrere eine Rolle spielen:

- Veranlagung
- mangelnde Bewegung
- Fehler im Essverhalten
- Schlafmangel
- Stress
- Nikotinverzicht

Nur bei einem geringen Prozentsatz der Betroffenen lässt sich das Übergewicht ausschließlich auf genetische Ursachen (Vererbung) oder medizinische Gründe (z. B. Unterfunktion der Hirnanhangdrüse oder der Schilddrüse) zurückführen. Zumindest bei zusätzlichen Krankheitsanzeichen sollten körperliche Ursachen jedoch ärztlich abgeklärt werden. Auch bei rascher Gewichtszunahme oder -abnahme sollte eine ärztliche Vorstellung erfolgen.



Der Body-Mass-Index (BMI)

Heute wird zur Diagnose von Übergewicht meist der Body-Mass-Index (BMI) verwendet. Allerdings handelt es sich beim BMI lediglich um einen groben Richtwert, da er die Statur eines Menschen und die individuell verschiedene Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe nicht berücksichtigt. Als Diagnosekriterium für Übergewicht bietet er jedoch die Möglichkeit, das Risiko für Folgeerkrankungen einzuschätzen.

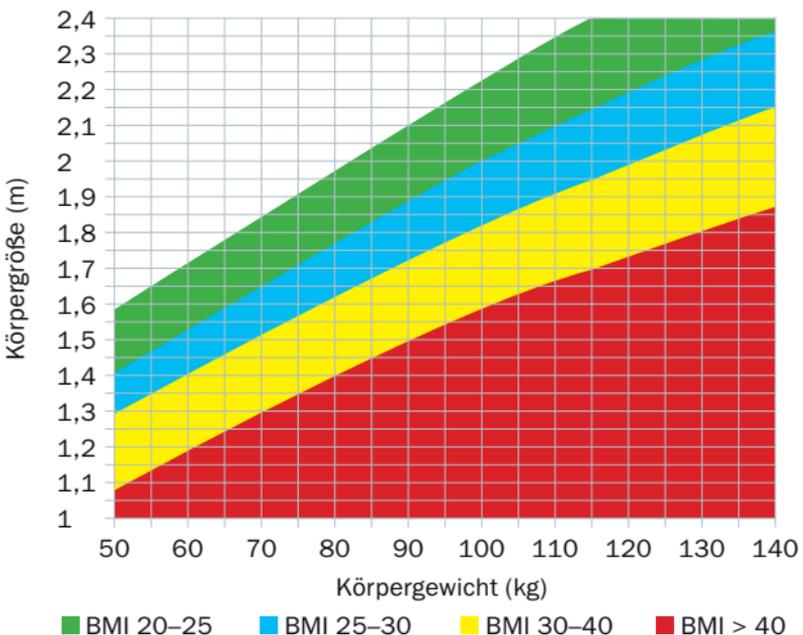
Der BMI wird folgendermaßen berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Beispiel:

Sie wiegen 73 kg und sind 1,74 m groß,
dann ergibt sich ein BMI von 24,11 kg/m².
73 kg : (1,74 m x 1,74 m)

Suchen Sie in dem folgenden Diagramm den Schnittpunkt von Ihrem Gewicht und Ihrer Größe und bestimmen Sie so Ihren BMI.



Interpretation des BMI

Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI (nach WHO, Stand 2020):

Kategorie	BMI (kg/m ²)	
starkes Untergewicht	< 16	< 18,5 Untergewicht
mäßiges Untergewicht	16–16,9	
Leichtes Untergewicht	17–18,4	
Normalgewicht	18,5–24,9	
mäßiges Übergewicht (Präadipositas)	25–29,9	> 25 Übergewicht
deutliches Übergewicht Adipositas Grad I	30–34,9	> 30 Adipositas
deutliches Übergewicht Adipositas Grad II	35–39,9	
extremes Übergewicht Adipositas Grad III	> 40	

Ist der BMI mindestens 30 kg/m², liegt ein deutliches Übergewicht vor, das Sie in jedem Fall reduzieren sollten. Stellen Sie sich dafür immer auch ärztlich vor. Dabei können auch evtl. bereits vorliegende Folgeerkrankungen frühzeitig festgestellt werden. Bereits bei mäßigem Übergewicht (BMI 25–30 kg/m²) ist eine Gewichtsreduktion sinnvoll, insbesondere dann, wenn bereits zusätzliche Erkrankungen vorliegen.

Ein erhöhtes Körpergewicht kann auf Dauer negative körperliche Auswirkungen haben und steht im Zusammenhang mit verschiedenen Erkrankungen, u. a.:

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörung
- Gicht
- Herzschwäche, Herzinfarkt und Schlaganfall
- vorzeitiger Verschleiß des Bewegungsapparats (mit z. B. Rücken- und Knieschmerzen)
- Fettleber und Gallensteine
- erhöhtes Unfall- und Operationsrisiko
- Schlafapnoesyndrom
- erhöhtes Krebsrisiko
- erhöhtes Demenzrisiko
- Komplikationen während und nach der Schwangerschaft



Setzen Sie sich realistische Ziele!

Es gibt keine überlegene Diät. Solche „Wunderdiäten“ können einseitig und gesundheitsschädigend sein. Empfohlen wird eine ausgewogene Ernährung mit einem Energiedefizit von etwa 500 kcal pro Tag (Quelle: AWMF-Patientenleitlinie „Adipositas“). Ein weiterer wichtiger Baustein ist regelmäßige und ausreichende Bewegung.

Liegt eine Adipositas mit einem BMI $> 30 \text{ kg/m}^2$ vor oder liegen bei einem Übergewicht mit einem BMI zwischen 25 und 30 kg/m^2 bereits Gesundheitsstörungen wie Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, vermehrtes Körperfett in der Gürtelregion, Erkrankungen des Bewegungsapparates mit zu erwartender Verschlimmerung durch das Übergewicht oder ein hoher psychischer Leidensdruck vor, sollte eine qualifizierte Ernährungsberatung mit Berücksichtigung des persönlichen und beruflichen Umfelds der betroffenen Person erfolgen.

Ziel ist die langfristige Senkung des Körpergewichts. Beim Festsetzen des Therapieziels sollten der individuelle Krankheitsverlauf sowie Risiken und Erwartungen des Betroffenen berücksichtigt werden.



Wichtige Merkmale zur Gewichtsreduktion:

1. Hochwertige Fette als Hauptenergieträger gezielt einsetzen: Achten Sie insbesondere auf „versteckte“ Fette (z. B. in Milchprodukten) und bevorzugen Sie pflanzliche Öle (Rapsöl, natives Olivenöl, Leinöl).
2. Vermeiden Sie mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke, achten Sie auf den Energiegehalt!
3. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse. Diese enthalten viele Nähr- und Ballaststoffe und sättigen somit länger.
4. Verzichten Sie auf Alkohol und Fast Food.
5. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen. Kauen Sie bewusst öfter als sonst, d. h. 30 Mal, bis Ihr Essen ordentlich verflüssigt ist.
6. Sorgen Sie für Bewegung im Alltag: 30–60 Minuten moderate körperliche Aktivität und 10.000 Schritte pro Tag gelten hier als Richtwert. Gehen Sie Wege im Alltag öfter zu Fuß oder steigen sie aufs Rad statt ins Auto.
7. 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche unterstützen eine effektive Gewichtsreduktion. Wenn Sie bereits Übergewicht haben, sollte ärztlich sichergestellt werden, dass Sie keine Kontraindikationen für gesteigerte körperliche Aktivität aufweisen. Krafttraining allein ist für die Gewichtsreduktion wenig effektiv.
8. Erlegen Sie sich keine strikten Verbote auf.
9. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht.
10. Extrem einseitige Ernährungsformen sollen wegen hoher medizinischer Risiken und fehlendem Langzeiterfolg vermieden werden.
11. Gewichtsreduktionsprogramme können hilfreich sein. Dabei sollten nur Programme mit wissenschaftlich nachgewiesenem Nutzen angewendet werden. Informationen dazu sind z. B. auch bei den Krankenkassen erhältlich.

Vollwertige Ernährung

Unser Körper benötigt zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen ständig Energie. Unsere Nahrung liefert diese Brenn- sowie Baustoffe in Form von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Kohlenhydrate liefern Energie, ebenso wie Fett, das zusätzlich als Träger für fettlösliche Vitamine dient. Fett in hochwertiger Form ist somit ein unerlässlicher Bestandteil unserer Nahrung. Eiweiß dient als Baustoff für Zellen und z. B. auch für Hormone und Abwehrstoffe.

Diese drei Grundnährstoffe liefern Energie, die mit dem sogenannten Brennwert angegeben wird:

Kohlenhydrate: 4,1 kcal je Gramm

Eiweiß: 4,1 kcal je Gramm

Fett: 9,3 kcal je Gramm

Täglich Obst und Gemüse

Täglich mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst essen (drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst): Das entspricht ca. 400 g Gemüse und etwa 250 g Obst. Hierbei entspricht die eigene Hand einer Portion, die zu Alter und Körpergröße passt.

Wählen Sie Vollkorn

Lebensmittel aus Vollkorn enthalten mehr Nährstoffe und sättigen länger als Weißmehlprodukte. Sie enthalten zudem Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Tierische Lebensmittel

Milch und Milchprodukte können täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche verzehrt werden. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht öfter als zwei- bis dreimal pro Woche.

Salz- und Zuckerkonsum reduzieren

Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g/Tag sollten Sie nicht zu sich nehmen. Versuchen Sie stattdessen, Ihre Mahlzeit mit frischen Kräutern zu würzen.

Zuckerhaltige Lebensmittel enthalten unnötig viele Kalorien und haben meistens kaum Nährstoffe.

Wasser ist das Beste

Rund zwei Liter stilles Wasser am Tag ist hier der Richtwert. Alternativ kann auch ungesüßter Kräutertee getrunken werden.



Kohlenhydrate

Kohlenhydraten kommt mengenmäßig die größte Bedeutung unter den Nährstoffen zu. Hauptquellen sind Brot- und Backwaren sowie Nudeln, Reis, alkoholfreie Getränke, Zucker, Süßwaren, Milch/-erzeugnisse, Obst, Gemüse und Kartoffeln.

50–100 g Kohlenhydrate pro Tag sind ein ungefährender Richtwert, um Gewicht zu verlieren. Dabei muss jedoch der individuelle Energiebedarf berücksichtigt werden. Eine vollwertige Mischkost sollte mindestens 50 % der Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten enthalten. Auch für Menschen, die unter Stoffwechselstörungen leiden, können andere Mengenvorgaben gelten. Auch wenn 100 g viel klingen, ist dieser Wert schnell erreicht. Zum Beispiel hat ein Weißbrot pro 100 g bereits 49 g Kohlenhydrate. Eine Banane hat pro 100 g 23 g Kohlenhydrate.



Ballaststoffe

Als Richtwert für die Zufuhr von Ballaststoffen gilt bei Erwachsenen eine Menge von mindestens 30 g/Tag. Ballaststoffe sind unverdauliche Stütz- und Gerüstsubstanzen von pflanzlichen Lebensmitteln. Sie quellen in unserem Verdauungstrakt und sind somit für das Sättigungsgefühl und die Verdauung zuständig. Ballaststoffreiche Lebensmittel haben daher einen höheren Sättigungsgrad. Bevorzugen Sie dementsprechend Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis usw.), rohes Obst und Gemüse oder Müsli (ohne Zuckerzusatz). Wichtig ist, bei einer ballaststoffreichen Ernährung viel zu trinken, da Ballaststoffe viel Flüssigkeit aufnehmen.

Ballaststoffe ...

- ... unterstützen den Abtransport von schädlichen Substanzen, die mit der Nahrung in den Darm gelangen und fördern so deren Ausscheidung.
- ... machen schneller satt und unterstützen so die Gewichtsregulation.
- ... regulieren Blutfett- und Blutzuckerwerte.
- ... sind Nährboden für eine Reihe positiver Darmbakterien und dadurch mitverantwortlich für eine gesunde Darmflora.



Mediterrane Kost

Mediterrane Kost besteht u. a. aus Gemüse, Obst, Seefisch, Hülsenfrüchten, Nüssen und Olivenöl als Hauptfettlieferanten. Sie gilt zwar als nicht sicher dazu geeignet, um ein Energie-defizit mit einer Gewichtsabnahme zu erreichen, hilft jedoch, einen Gewichtsanstieg zu vermeiden bzw. langfristig das Gewicht zu stabilisieren. Darüber hinaus hat mediterrane Kost auch günstige Effekte auf den Stoffwechsel und senkt zudem das Risiko für chronische Erkrankungen und die kardiovaskuläre Sterblichkeit.

Bestandteile der mediterranen Küche sind u. a.:

- Olivenöl und Oliven
- Fisch und Meeresfrüchte
- frisches Gemüse wie Paprika, Tomaten, Zucchini
- Zwiebeln, Knoblauch und Lauch
- frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano und Basilikum
- Reis oder Nudeln



Sport und Bewegung

„Jeder Schritt hält fit!“

Sport und Bewegung sollten fester Bestandteil einer gewünschten Gewichtsreduktion sein. Durch Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren oder Walking werden Kalorien verbrannt. Generell ist bei Ausdauersport der Energieverbrauch höher als bei Kraftsport. Bei beiden Sportarten werden Muskeln aufgebaut, die Energie benötigen und somit den Energiebedarf erhöhen. Da Muskelmasse mehr wiegt als Fettmasse, sollten Sie sich nicht wundern, dass Ihr Gewicht zu Beginn gleich bleibt, wenn Sie vermehrt Sport treiben.

Auch die Steigerung von Alltagsaktivitäten, z. B. Treppensteigen oder Spaziergehen, kann zu einer Gewichtsabnahme führen, da der Energieumsatz steigt.

- mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag
- Passen Sie das Tempo Ihrer körperlichen Verfassung an. Regelmäßigkeit bringt mehr als ab und zu ein Sprint.
- Sport bevorzugt vor den Mahlzeiten treiben. Nach dem Essen ist der Körper mit der Verdauung beschäftigt, das Blut strömt in den Magen-Darm-Trakt und fehlt in Herz und Lunge.
- Messen Sie die Pulsschläge pro Minute. Die effektivste Pulsfrequenz liegt bei maximal 140/min. Eine Frequenz von 180 Schlägen minus Lebensalter pro Minute sollte nicht überschritten werden.
- Besprechen Sie Ihren empfohlenen Belastungspuls am besten auch mit Ihrem Hausarzt.



Keine Verbote

Auf keinen Fall sollten Sie sich Verbote auferlegen. Gerade die Dinge, die Sie sich verbieten, können Sie sich nicht aus dem Kopf schlagen. Sinnvoll ist es, sich gesunde Alternativen auszusuchen.

Gewohnheiten lassen sich nicht von einem Tag auf den anderen komplett umstellen.

Besser ist es, „kleine Sünden“ durch Sport auszugleichen und am nächsten Tag ein paar Kalorien einzusparen. Essen Sie bewusst und lassen Sie sich nicht durch Fernsehen oder Lesen dabei ablenken.



Die „Anstelle von“- Lebensmittel-Liste

Lebensmittel	Alternative gesündere Lebensmittel
Schweinebauch, Bratwurst, Gans, Ente	Wild, Pute, Hähnchen, Ente (ohne Haut), Kalbfleisch
Speck, Salami, Lyoner, Mortadella, Leberwurst	gekochter/geräucherter Schinken, Lachsschinken, Putenbrust
Fischstäbchen, Hering, Makrele	gedünsteter/geräucherter Fisch, Seelachs, Kabeljau, Schellfisch
Reis (weiß), Couscous	Quinoa, Blumenkohl (geraspelt), Naturreis, Hirse
Weizennudeln (z. B. Spaghetti)	Zucchini-/Kürbisdudeln, Vollkornnudeln
herkömmliche Panade bzw. Paniermehl (Weizen)	Sesam-Panade
fertige (Salat-) Soße, Light Sauce, Mayonnaise	Öl, Essig, Senf, Soja, Salz, Pfeffer und Wasser oder Balsamico und ein wenig Öl
Kaffee mit Milch und Zucker	Kaffee schwarz (ohne Milch und Zucker)
Erdnüsse	Mandeln
Vollmilchschokolade	Früchte, Schokolade mit hohem Kakaoanteil
Chips, Salzstangen, Flips	Gemüsesnacks/-sticks, (geschnittene Möhren, Paprika)
Margarine, saure Sahne	fettreduzierter Frischkäse und Kräuterquark, Tomatenmark, körniger Frischkäse
Industriezucker, Rohrzucker	Birkenzucker (Xylit), Erythrit (wenn möglich, komplett verzichten)

Allgemeine Tipps zum Abnehmen:

- Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Das Sättigungsgefühl stellt sich erst einige Zeit nach Beginn der Mahlzeit ein. Wer schnell isst, nimmt mehr zu sich, als benötigt wird, bevor der Körper das Sättigungsgefühl verspürt.
- Legen Sie sich keine Vorräte an Süßigkeiten an; was daheim ist, wird auch gegessen.
- Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen. Dabei wird nachweislich mehr eingekauft.
- Erstellen Sie sich vor dem Einkaufen eine genaue Einkaufsliste und halten Sie sich daran.
- Essen Sie z. B. als Vorspeise eine fettarme Suppe oder trinken Sie ein Glas Wasser vor dem Essen. Dies liefert wenig Kalorien und füllt den Magen schon vorab.



- Essen Sie zu jeder Mahlzeit Gemüse oder Salat. Das sind die Lebensmittel, die am wenigsten Kalorien liefern, Sie jedoch mit wichtigen Nähr- und Ballaststoffen versorgen und sättigen.
- Vermeiden Sie Ablenkungen während des Essens wie Lesen, Fernsehen etc.
Essen Sie achtsam!
- Halten Sie einen regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus ein.
- Wiegen Sie sich einmal pro Woche. 500 g pro Woche ist ein realistischer Wert beim Abnehmen. Bei einer gesunden Gewichtsreduktion ist es normal, dass das Gewicht auch mal stagniert und Sie in einer Woche kein Gewicht verlieren. Lassen Sie sich hierdurch nicht frustrieren.

Ein gesundes Brot zum Nachbacken



Zutaten:

- 5 Eier
- 150 g Magerquark
- 100 g Proteinpulver (neutral)
- 40 g Flohsamenschalen
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 2 TL Himalayasalz
- 150 ml Wasser

Zubereitung:

- Den Ofen auf 150° C vorheizen.
- Die Eier mit dem Magerquark verrühren.
- Das Wasser hinzugeben und Salz, Backpulver und Proteinpulver unterrühren.
- Ganz zum Schluss die Flohsamenschalen unterrühren. Der Teig quillt sofort auf.
- In eine Kastenform füllen und für ca. 50–60 Minuten backen.

Meine Ernährungsgewohnheiten (Kopiervorlage für jeden Tag)

Datum:	Meine Lebensmittel heute	Meine Getränke heute
Frühstück		
Zwischenmahlzeit		
Mittagessen		
Zwischenmahlzeit		
Abendessen		
Spätmahlzeit		

Mit meiner Ernährung bin ich heute

zufrieden

geht so

nicht zufrieden

Meine sportlichen Übungen oder Wohlfühlübungen heute: _____

Wo bekomme ich weitere Informationen?

www.psychiatrie.uk-erlangen.de

Die Internetseite der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Universitätsklinikums Erlangen bietet Ihnen Informationen zu unserer Klinik und den Behandlungsangeboten.

Notfälle

In Notfällen können Sie sich außerhalb der Dienstzeit melden unter:

Tel.: 09131 85-34388

(Notfallambulanz, 24 Stunden)

Tel.: 09131 85-33001

(Pforte, 24 Stunden)

Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Kornhuber

Schwabachanlage 6 (Kopfkliniken)

91054 Erlangen

www.psychiatrie.uk-erlangen.de

Ambulanz

Tel.: 09131 85-34597

Fax: 09131 85-36092

pia@uk-erlangen.de

Aktuelle Informationen



Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei der Bezeichnung von Personengruppen die kürzere, männliche Form. Selbstverständlich sprechen wir alle Geschlechter gleichberechtigt an.

Herausgeber: Universitätsklinikum Erlangen, Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

Herstellung: BRENDLI LAYOUT, Grafik & Medienproduktion, Erlangen

Fotos: Adobe Stock/stock.adobe.com: