



Abnehmen

# Über Sinn und Unsinn von Diäten

**pronova** BKK  
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

<b>Inhalt</b>	
Einleitung	<b>3</b>
Bin ich zu dick?	<b>4</b>
Abnehmen – aber wie?	<b>7</b>
Das benötigt der Körper	<b>8</b>
Diäten – Sinn und Unsinn	<b>12</b>
Fettarme, kalorienbegrenzte Mischkost	<b>14</b>
Abnehmen durch Bewegung	<b>18</b>
Auf Dauer schlank	<b>22</b>
Tipps zum Weiterlesen	<b>23</b>

Impressum

© LexisNexis Deutschland GmbH, Feldstiege 100, 48161 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel. Artikel-Nr. 50 00 13 – 1/10

## Einleitung

Übergewicht wird zunehmend zu einem Problem für unsere Volksgesundheit. Nach der Nationalen Verzehrstudie sind 51 % der Frauen und zwei Drittel der Männer übergewichtig; jeder fünfte Bundesbürger ist sogar fettleibig – also krankhaft übergewichtig und behandlungsbedürftig. Übergewicht und Adipositas sind derzeit in den Industrieländern auf dem besten Weg, den Nikotinkonsum als wichtigste vermeidbare Todesursache zu überholen.

Wenn auch Sie zu viele Pfunde mit sich herumschleppen, werden Sie nach einer sicheren Methode suchen, um diese loszuwerden. Täglich werden neue Rezeptideen, verschiedene Diäten und Abnehmprogramme propagiert, die tolle Ergebnisse versprechen. Möglicherweise haben Sie das eine oder andere Programm schon ausprobiert – wahrscheinlich aber nicht mit dauerhaftem Erfolg.

Warum Sie nicht ans Ziel gelangt sind, erfahren Sie in dieser Broschüre. Lassen Sie sich von den Informationen anregen und versuchen Sie, Ihre individuellen Essgewohnheiten Ihren neuen Erkenntnissen anzupassen. Auch dazu erhalten Sie einige praktische Tipps.

## Bin ich zu dick?

Diese Frage stellen wir bewusst an den Anfang unserer Ausführungen. Denn das durch Medien und Werbung bestimmte Schönheitsideal unserer Tage – überschlanke Frauen mit knabenhaften Formen und Männer mit sportlicher Figur – suggeriert bei so manch normal gebautem Menschen die Vorstellung, zu dick zu sein.

Eine realistische Einschätzung Ihrer Körperfülle erreichen Sie, indem Sie beispielsweise Ihren **Körpermasseindex** ermitteln (siehe Kasten).

### Beurteilung des Körpergewichts

1. Notieren Sie Ihr Gewicht in kg (Bsp.: 75 kg).
2. Messen Sie Ihre Körpergröße in m (Bsp.: 1,73 m).
3. Multiplizieren Sie Ihre Körpergröße mit sich selbst (Bsp.:  $1,73 \times 1,73 = 2,9929$ ).
4. Dividieren Sie Ihr Gewicht durch den unter 3. erhaltenen Wert, erfahren Sie Ihren Körpermasseindex (Bsp.:  $75 : 2,9929 = 25,06$ ).

Der Körpermasseindex (oder Body-Mass-Index – BMI) errechnet sich also nach der Formel: **Körpergewicht in kg : (Körpermasse in m)<sup>2</sup> = BMI**

Aus der Tabelle können Sie ablesen, ob Sie übergewichtig sind:

BMI	Bewertung bei Erwachsenen (nach WHO)	Risiko für Begleiterkrankungen
< 18,5	Untergewicht	niedrig
18,5–24,9	Normalgewicht	durchschnittlich
> 24,9	Übergewicht	
25–29,9	Präadipositas	gering erhöht
30–34,9	Adipositas Grad I	erhöht
35–39,9	Adipositas Grad II	hoch
40	Adipositas Grad III	sehr hoch

Diese Methode zur Bewertung des Körperwichts berücksichtigt im Gegensatz zu der leichter zu berechnenden Broca-Formel (Körpergewicht in cm – 100 = Normalgewicht) auch den unterschiedlichen Körperbau der Menschen.

Vom medizinischen Standpunkt besteht kein Zweifel, dass man **ab einem Körpermasseindex von 30**, der krankhaftes Übergewicht (Adipositas) signalisiert, etwas zur Gewichtsreduzierung unternehmen sollte.

Liegt Ihr **Wert zwischen 25 und 30**, kann es medizinische Gründe geben, die das Abnehmen sinnvoll erscheinen lassen:



■ **Bauch- bzw. stammbetontes Fettverteilungsmuster** („Apfelform“). Ihr Taille-Hüft-Quotient (siehe Kasten) liegt oberhalb der angegebenen Grenzwerte. Die Fettvermehrung im Bauchraum birgt ein erhöhtes Gesundheitsrisiko; die Betroffenen sind wesentlich anfälliger für Diabetes

#### Berechnung des Taille-Hüft-Quotienten

1. Messen Sie Ihren Taillenumfang in der Mitte zwischen Beckenkamm u. unterster Rippe, ohne dabei den Bauch einzuziehen (Beispiel: 90 cm).
2. Messen Sie dann Ihren Hüftumfang in der Höhe, in der Sie am breitesten sind (Bsp.: 100 cm).
3. Ermitteln Sie dann aus beiden Werten Ihren Taille-Hüft-Quotienten:

$$\text{Taillenumfang} : \text{Hüftumfang} = \text{T/H-Quotient} \quad (90 : 100 = 0,9)$$

Der T/H-Quotient sollte bei Männern unter 1,0 und bei Frauen unter 0,85 liegen.

mellitus, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Arteriosklerose als der hüftbetonte Fettverteilungstyp („Birnenform“).

- **Geschlecht:** Männer sind von den Folgen des Übergewichts in der Regel stärker bedroht als Frauen.
- **Alter:** Je höher das Lebensalter, desto unproblematischer sind leichte Formen des Übergewichts.
- **Gesundheitsprobleme:** Es sind bereits gesundheitliche Beschwerden eingetreten, die durch Übergewicht verschlimmert bzw. durch Abnehmen beherrscht werden können (z. B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Gelenk- und Rückenbeschwerden).

Muss ich abnehmen?			
BMI	T/H-Quotient	Risikofaktoren	Empfehlungen für Gewichtsreduzierung und Lebensweise
20–25	normal	ohne	kein Grund zum Abnehmen; Gewicht langfristig halten
20–25	erhöht normal erhöht	ohne mit mit	kein Grund zum Abnehmen; Normalgewicht durch gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität halten
25–30	normal	ohne	<b>leichtes Übergewicht</b> , aber kein Grund für rasches Abnehmen, langfristig mit schonenden Methoden (gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität) Gewicht abbauen
25–30	erhöht normal erhöht	ohne mit mit	<b>erhöhtes Gesundheitsrisiko</b> ; schonende Gewichtsabnahme (gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität); in Ausnahmefällen auch rasche Gewichtsreduzierung (nach ärztlicher Anweisung und unter Kontrolle)
30–40	normal o. erhöht	mit o. ohne	<b>deutliches Übergewicht</b> ; Gesundheit über kurz oder lang ernsthaft bedroht; dringende Gewichtsreduzierung; Jedes Kilo, das Sie weniger wiegen, zählt für Ihre Gesundheit!
> 40	normal o. erhöht	mit o. ohne	<b>ausgeprägtes Übergewicht</b> , Gesundheit stark gefährdet; Gewichtsreduzierung (möglichst unter ärztlicher Kontrolle)

## Abnehmen – aber wie?

Wenn Sie wegen Ihres hohen BMI und gesundheitlicher Probleme abnehmen sollten, verlangt das von Ihnen einige Vorarbeit, damit das Vorhaben auch gelingt



- **Motivation:** Wenn Sie nicht selbst entschlossen sind, abzunehmen oder sich einer Diät zu unterziehen, lassen Sie es besser sein. Für Ihre Gewichtsprobleme und deren Bewältigung sind Sie allein verantwortlich, nicht Ihr Arzt oder Ihr/e Partner/in. Motivation zum Abnehmen kann ein besseres Wohlbefinden sein. Viele Übergewichtige leiden z. B. unter Rücken- oder Gelenkschmerzen. Schon mit einigen Kilo weniger lassen sich diese Beschwerden oft spürbar bessern. Bei Stoffwechsel- oder Hormonstörungen kann nach dem Abnehmen häufig der Medikamentenkonsum gesenkt werden.
- **Realistische Ziele und Geduld:** Sie müssen wissen, dass Sie selbst bei Reduzierung der Kalorienaufnahme auf 1.000– 1.800 kcal/Tag nur 2–5 kg im Monat abnehmen können. Es gibt auch Phasen, in denen es scheinbar nicht weiter abwärts geht mit dem Gewicht. Lassen Sie sich dann nicht entmutigen; schließlich haben Sie die überflüssigen Pfunde ja auch nicht innerhalb weniger Wochen angesetzt.
- **Suche nach dem richtigen Weg:** Das Angebot an Diäten und Wundermitteln, mit denen man im Schlafe abnehmen soll, sind schier unüberschaubar. Gehen Sie solchen unseriösen Versprechungen nicht auf den Leim. Bewahren Sie sich Ihre Kritikfähigkeit und schulen Sie Ihren Sachverstand, um ein für Sie selbst angemessenes Konzept zu finden. Sie sollten während Ihrer Abspeckphase oder Diät auf jeden Fall lernen, Ihren Speiseplan so umzugestalten, dass Sie Ihr Gewicht dauerhaft halten oder weiter reduzieren können.

## Das benötigt der Körper

Damit Sie einen gesunden Weg zum Abnehmen finden können, müssen Sie darüber informiert sein, welche Nahrungsbestandteile Ihr Organismus benötigt, um seinen vielfältigen Aufgaben nachkommen zu können. Zur Aufrechterhaltung von Kreislauf und Stoffwechselfunktionen, Verdauung und Wärmeregulation und damit letztlich für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit brauchen Sie die verschiedensten Inhaltsstoffe der Nahrung in einem ausgewogenen Verhältnis.

### **Fett**

Fett ist ein großzügiger Energiespender: 1 g liefert dem Körper 9 kcal (39 kJ). Ein Überangebot an Nahrungsfetten führt schnell zu Übergewicht. Allerdings kann man nicht vollständig auf Fett verzichten: Es ist beispielsweise erforderlich, um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen.

Die wichtigsten Nahrungsfette sind Triglyceride und Cholesterin.

**Triglyceride** sind aus drei Fettsäuren und Glycerin zusammengesetzt und liefern – im Gegensatz zum Cholesterin – Energie. Sie werden nicht nur als Nahrungsfette aufgenommen, sondern können auch aus Kohlenhydraten im Fettgewebe und in der Leber aufgebaut und dann gespeichert werden.

Bei den Fettsäuren unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten, wobei Letztere wichtig für den Stoffwechsel und die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine in den Blutkreislauf sind. Sie sind vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Leider ist unsere Durchschnittskost nicht besonders reich damit ausgestattet, wohingegen gesättigte Fettsäuren mit tierischem Fett, Fleisch und Wurst oft im Übermaß konsumiert werden.

**Cholesterin** kommt ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln vor. Liegt der Gesamtcholesterinwert des Blutes längere Zeit über 250 mg/dl, können die Blutgefäße nachhaltig geschädigt werden (Arteriosklerose, Herzinfarkt und andere Gefäßkomplikationen).

Nehmen Sie nicht mehr als 80 g Fett am Tag zu sich. Da es sich in vielen Lebensmitteln versteckt, sollten Sie sich bei den „sichtbaren“ Koch-, Brat- und Streichfetten auf 40 g pro Tag beschränken.

Bevorzugen Sie pflanzliche Fette, z.B. Oliven-, Distel- oder Sonnenblumenöl und hochwertige Margarine. Sie sind reich an Öl- bzw. ungesättigten Fettsäuren. Erstere können den Anteil an dem „guten“ HDL-Cholesterin erhöhen, beide vermögen die Konzentration des „schlechten“ LDL-Cholesterins zu senken.

### **Eiweiß**

Eiweiß sorgt für den Aufbau und Erhalt der Körperzellen, ein gesundes Aussehen und Fitness. Mit dem Eiweiß werden lebenswichtige Aminosäuren aufgenommen, die der Organismus nicht selbst aufbauen kann. Allerdings nehmen wir Eiweiß in der Regel im Übermaß auf (1,5 g statt 0,8–1 g/kg Körpergewicht).

Tierisches Eiweiß – enthalten in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten – ist besonders hochwertig, weil es lebenswichtige Aminosäuren enthält. Pflanzliches Eiweiß findet sich in Hülsenfrüchten, Sesam, Mohn und Nüssen besonders reichlich.

Übergewichtige sollten wie Normalgewichtige auf ein ausgewogenes Verhältnis von tierischen und pflanzlichen Eiweißen achten und fettarme Nahrungsmittel zur Deckung des Eiweißbedarfs bevorzugen.

### **Kohlenhydrate**

Dieser Energielieferant für Muskeln, Nerven und Gehirn bildet den Hauptbestandteil unserer Nahrung. Kohlenhydrate werden in Magen und Darm zu Traubenzucker abgebaut, der über den Blutkreislauf die Zellen versorgt.

Kohlenhydrate begegnen uns in der Nahrung als Einfachzucker (Traubenzucker und Fruchtzucker), Zweifachzucker (Haushaltszucker, Milch- und Malzzucker) und Mehrfachzucker oder Stärke (Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse).

Während der Verdauung werden Mehrfach- zu Einfachzuckern abgebaut. Da die Einfachzucker selbst schon in dieser Form vorliegen, gelangen sie sehr schnell ins Blut. Auch bei den Zweifachzuckern läuft dieser Prozess sehr schnell ab. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und regen damit eine ausgeprägte Insulinausschüttung an. Das Insulin wiederum sorgt für einen raschen Blutzuckerabfall, der sich mit einem erneuten Hungergefühl bemerkbar macht.

**Wer abnehmen will, der sollte also komplexe Kohlenhydrate bevorzugen:** Sie sättigen nicht nur länger, sondern sind auch mit reichlich Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen verbunden. Viele Ein- und Zweifachzucker hingegen sind „leere Kalorien“.

Eine Zwischenstellung nimmt das Obst ein. Zwar enthält es reichlich Ein- und Zweifachzucker, sie werden allerdings wegen des hohen Ballaststoffgehalts langsamer in das Blut aufgenommen als Haushaltszucker und Süßigkeiten.

Auch beim Abnehmen darf die Kohlenhydratzufuhr nicht zu sehr verringert werden: Leistungsabfall, Müdigkeit und Unterzuckerungserscheinungen wie Schwindel, Schweißausbrüche, Schwächegefühl und Konzentrationsstörungen wären die Folge.

Isst man mehr Kohlenhydrate, als der Körper benötigt, können sie in Form von Glykogen in Leber und Muskelgewebe gespeichert werden. Sind diese Speicher voll, werden sie in begrenztem Umfang zu Fett umgewandelt, das im Fettgewebe gespeichert wird.

### **Ballaststoffe**

Diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile fördern die Verdauung, sind gut bekömmlich und haben einen hohen Sättigungswert. Sie sind kalorienfrei und verzögern die Kohlenhydrataufnahme im Blut, sodass der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt. Diese Eigenschaften machen die Ballaststoffe fürs Abnehmen so wichtig.

Ballaststoffe sind reichlich enthalten in den Randschichten des Getreidekorns, in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Davon sollte immer reichlich auf Ihrem Speiseplan stehen.

### **Mineralstoffe/Vitamine**

Vitamine und Mineralstoffe sind zwar keine direkten Energielieferanten, sorgen jedoch dafür, dass Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate dem Körper die nötige Energie liefern können. So sind die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> besonders beteiligt am Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme, fördert die Knochen- und Blutbildung und hilft bei der Abwehr von Infektionskrankheiten.

Die Mineralstoffe spielen eine wesentliche Rolle bei den biologischen Vorgängen im Körper. So sind Magnesium, Natrium und Kalium besonders für die Steuerung der Erregbarkeit von Muskeln verantwortlich, Kalzium für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zähnen, Eisen für den Sauerstofftransport im Blut.

Wenn Sie sich ausgewogen ernähren, versorgen Sie Ihren Körper ausreichend mit Mineralstoffen. Auch deshalb gehören Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte auf einen Abspeckplan.



### **Flüssigkeit**

Wer abnehmen will, muss seinen Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgen – jedoch kalorienarm oder -frei (Tee, Kaffee, Mineralwasser, Wasser, Obst- und Gemüsesäfte, Fruchtsaftschorle).

Mit der Flüssigkeit können Sie nicht nur ein eventuell aufkommendes Hungergefühl gut beherrschen, sie wirkt auch anregend auf den Kreislauf und unterstützt die Verdauung.

Flüssigkeit bekommt Ihr Körper auch durch Gemüse, Obst und Brühe zugeführt. So besteht eine Gurke zu 97 % aus Wasser, eine Tomate zu 94 %.

Ein gesunder Erwachsener sollte täglich ca. 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen – ganz besonders während einer Diät.

## Diäten – Sinn und Unsinn

Generell werden einseitige und vielseitige (ausgewogene) Diäten angeboten. Beiden Diätformen ist eine begrenzte Kalorienzahl gemeinsam.

**Einseitige Diäten** (Reis-, Eier-, Kartoffel-, Obstdiäten usw.) versprechen meist schnellen und „pfundigen“ Erfolg. Ihr Gewicht geht innerhalb weniger Tage um mehrere Kilogramm zurück.

Besonders **problematisch** sind aus ernährungsphysiologischer Sicht eiweiß- und fettreiche Diäten: Bei ersterer kommt es aufgrund der großen Eiweißmengen zu erheblichen Rückständen von Stickstoff und Purinen im Organismus. Das belastet die Nierenfunktion und führt zur Ablagerung von Harnsäure in Nieren (Nierensteine) und Gelenken (Gicht). Häufig folgt auf eine Eiweißdiät auch Heißhunger auf Kohlenhydrate (insbesondere Süßigkeiten) – gibt man dem nach, ist der Diäterfolg gleich Null.

Bei den fettreichen Diäten kommt es zu einer Erhöhung des Blutfettspiegels und dadurch zu Belastungen von Leber und Galle sowie zu einem Vitaminmangel. Problematisch wird es auch, wenn Ihnen eine solche Diät nicht schmeckt – Sie werden mogeln oder vorzeitig aufgeben.

Zudem werden Sie bald die unangenehmen Begleiterscheinungen einer (Kohlenhydrat-)Mangelernährung spüren: Nervosität, Konzentrationschwäche, Leistungsabfall, Müdigkeit, Magen- und Darmbeschwerden, Kreislaufprobleme, Stressanfälligkeit.

Die schnell abgenommenen Pfunde schleichen sich nach Ende der Diät meist ebenso rasch wieder ein und bringen Sie in einen gesundheitsschädlichen Kreislauf: Eine erneute Diät wird erforderlich und Ihr Körper kann die Fehlernährung nicht ausgleichen.

**Eine Diät macht nur dann Sinn, wenn sie alle lebensnotwendigen Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis und in ausreichender Menge enthält und Ihnen den Einstieg in eine gesunde, vollwertige Ernährung erleichtert.** Zu diesen **ausgewogenen Diäten** gehören das DGE-Programm „Ich nehme ab“ (s. S. 23), Weight-Watchers, die Fit-for-fun- und die Brigitte-Diät.

## Die Prinzipien einer gesunden Ernährung

### 1. Achten Sie auf Ihre tägliche Fettaufnahme.

Verringern Sie Ihre tägliche Fettration:

- Meiden Sie fettreiche Nahrungsmittel, einschließlich Süß- und Backwaren.
- Tauschen Sie bei Wurst und Milchprodukten fettreiche gegen fettarme.
- Verwenden Sie alle sichtbaren Fette (Streich-, Koch- und Bratfett) sehr sparsam.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette, sie sind zwar nicht energieärmer, für den Körper jedoch gesünder.
- Entscheiden Sie sich für fettarme Zubereitungsmethoden (Dämpfen, Dünsten, Grillen, Kurzbraten).

### 2. Essen Sie komplexe Kohlenhydrate.

Dazu zählen Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Salat und Obst.

### 3. Vorsicht mit Zucker, Süßigkeiten und Kuchen.

### 4. Essen Sie nicht zu viel Eiweiß.

Die Eiweißmenge können Sie reduzieren, wenn Sie kleinere Fleischportionen essen und sich mit 2–3 Fleischmahlzeiten pro Woche begnügen.

### 5. Essen Sie reichlich Ballaststoffe.

Ihre Ballaststoffaufnahme erhöht sich automatisch, wenn Sie mehr komplexe Kohlenhydrate essen.

### 6. Essen Sie täglich fünf kleinere Mahlzeiten.

Dadurch vermeiden Sie ein übermächtiges Hungergefühl und naschen nicht unkontrolliert zwischendurch.

### 7. Trinken Sie vorwiegend kalorienfreie oder -arme Getränke.

Dazu gehören Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Kaffee (max. 5 Tassen/Tag), schwarzer oder grüner Tee, ungesüßte Obst- oder Gemüsesäfte (verdünnt mit Mineralwasser). Meiden Sie stark zuckerhaltige Getränke (Softdrinks) und Alkohol!

## Fettarme, kalorienbegrenzte Mischkost



Eine fettarme und kalorienbegrenzte Mischkost ist all jenen zu empfehlen, die eine größere Gewichtsabnahme anstreben. Aber auch als Einstieg in eine langfristige fettarme und kohlenhydratreiche Ernährung ist diese reduzierte Kost geeignet.

Neben der Fettmenge wird auch die Zufuhr komplexer Kohlenhydrate eingeschränkt. Dies gilt vor allem für kalorienreiche Kohlenhydrate wie Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Die weniger kalorienreichen wie Obst, Gemüse und Salat sind erlaubt.

Um den Organismus fit und leistungsfähig zu halten, müssen Sie aber auch während der Abspeckphase mindestens 100 g der kalorienreicheren Kohlenhydrate zu sich nehmen.

In die fettarme, kalorienbegrenzte Ernährung sollten Sie mit einer Energiemenge von 1.000 kcal pro Tag einsteigen. Diese Marke darf nicht unterschritten werden, weil dann eine ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen nicht mehr gewährleistet ist. Große und schwere Menschen (Körpergröße über 180 cm) dürfen mit 1.500 kcal pro Tag einsteigen. Bereits nach einer Woche können auch alle anderen die Energiemenge auf täglich 1.500 kcal steigern.

Konkrete Empfehlungen und Rezepte für eine fettarme und kalorienbegrenzte Mischkost geben wir Ihnen in den folgenden Tabellen. Sie kombinieren nach individuellem Geschmack und gewünschtem Kaloriengehalt.

Die reduzierte Nahrungsaufnahme dürfen Sie unbegrenzt mit kalorienfreien Getränken ergänzen. Auch so können Sie zeitweise Ihren Hunger stillen.

Am sichersten vermeiden Sie Heißhungerattacken allerdings, wenn Sie regelmäßig essen und dabei fünf Mahlzeiten (drei Hauptmahlzeiten und je eine Zwischenmahlzeit am Vor- und am Nachmittag) einhalten.

### Fettarme, kalorienreduzierte Mischkost

Die Rezepte der einzelnen Mahlzeiten können untereinander ausgetauscht werden – allerdings nur innerhalb einer Kaloriengruppe: Wenn Sie sich für 1.000 kcal entschieden haben, wählen Sie aus der ersten Spalte, bei 1.500 kcal aus der zweiten.

#### Frühstück

250 kcal	400 kcal
1 Scheibe Grahambrot	1 Roggenbrötchen, 1 Knäckebrötchen
1 Knäckebrötchen	1 Scheibe Schnittkäse (30 % F.i.Tr.)
1/2 Teel. Margarine	1 Essl. Magerquark
1 Scheibe Corned Beef	1/2 Teel. Marmelade
1 Teel. Kalbsleberwurst	1 Tasse Milch (150 g, 3,5 % Fett)
1 Scheibe Vollkornbrot	1 Scheibe Vollkornbrot
1/2 Teel. Butter	1 Glas Orangensaft
2 Teel. Marmelade	1/2 Teel. Margarine
1,5 Essl. Magerquark	2 Scheiben roher Schinken
	1 Glas Milch (200 g, 3,5 % Fett)
2 Essl. Vollkornhaferflocken	1 Roggenbrötchen
2 Essl. Cornflakes	1 Scheibe Geflügelsülze
1 kleine Birne	1 Scheibe Zungenwurst
1/2 Apfel	1 Glas Milch (200 ml, 3,5 % Fett)
1/8 l Milch (1,5 % Fett)	1/2 Apfel oder Birne
2 Sch. Knäckebrötchen, 1 Teel. Halbfettbutter,	1 Sch. Vollkornbrot, 1 Roggenbrötchen
2 Scheiben Putenbrustaufschnitt,	6 Essl. Magerquark
1 rote Paprika	2 Teel. Marmelade
1/2 Glas Milch (100 ml, 3,5 % Fett)	1 Scheibe Schnittkäse (20 g, 45 % F.i.Tr.)
1 Scheibe Vollkorntoast	1 Roggenbrötchen
1 Teel. Halbfettbutter	1 Teel. Margarine
1 Scheibe kalorienreduzierter Käse (30 g)	1 Scheibe Schnittkäse (20 g, 45 % F.i.Tr.)
1/2 Salatgurke	1 Glas Milch (200 ml, 3,5 % Fett)
1/2 Glas Orangensaft	3 Teel. Kakaopulver instant

Fettarme, kalorienreduzierte Mischkost		Mittagessen		Abendessen	
		300 kcal	400 kcal	300 kcal	400 kcal
100 g Rinderfilet 4 kleine Kartoffeln 10 g Halbfettmargarine	100 g Rinderfilet 4 kleine Kartoffeln 1 Zwiebel 10 g Butter 2 kleine Tomaten	2 hart gekochte Eier 1,5 Essl. Magerquark Senf/Salz/Zitronensaft Schnittlauch/Salatblätter 1 Scheibe Mischbrot	2 hart gek. Eier, 1,5 Essl. Magerquark, Senf/Salz/Zitronensaft, Schnittlauch/Salatblätter, 1,5 Sch. Mischbrot 1 Teel. Halbfettmargarine		
200 g Mangold (gedämpft) 100 g Nudeln (gekocht) 150 g Kabeljaufilet (gegrillt) 2 Teel. Butter/Margarine Gewürze	250 g Mangold (gedämpft) 140 g Nudeln (gekocht) 200 g Kabeljaufilet (gegrillt) 2 Teel. Butter/Margarine Gewürze	1 Brötchen, Salat aus 100 g Garnelen, 100 g Tomate, 3 Essl. Joghurt (1,5% Fett), grünem Salat, Essig, Kräutern, Pfeffer	1 1/2 Brötchen Salat aus 150 g Garnelen, 100 g Tomate, 4 Essl. Joghurt (1,5% Fett), grünem Salat, Essig, Kräutern, Pfeffer		
200 g Brokkoli (gedämpft) 100 g Nudeln (gekocht) 50 ml Milch (1,5% Fett), 50 g Käse (30% F.i.Tr.), Basilikum, Knoblauch zum Überbacken	250 g Brokkoli (gedämpft) 140 g Nudeln (gekocht) 50 ml Milch (1,5% Fett), 75 g Käse (30% F.i.Tr.), Basilikum, Knoblauch zum Überbacken	1 Scheibe Vollkorntoast 1 Teel. Butter 1 Stück grüne Gurke 150 g Brathering	1 Scheibe Vollkorntoast 1 Scheibe Vollkorntoast 1 Essl. Halbfettmargarine 1/2 grüne Gurke 150 g Brathering		
150 g Rindergehacktes 1/2 kleine Zwiebel, 200 g Möhren, Petersilie, 1/2 Teel. Butter, 2 kleine Kartoffeln	250 g Rindergehacktes 1 kl. Zwiebel, 200 g Möhren Petersilie, 1 Teel. Butter 4 kleine Kartoffeln	1 Scheibe Pumpernickel 1 Teel. Tomatenmark 1/4 Paprika, 3 Sch. Gouda (60 g, 30% F.i.Tr.)	1 Scheibe Pumpernickel 1 Scheibe Mischbrot, 1 Teel. Tomatenmark, 1/2 Paprika 3 Sch. Gouda (60 g, 30% F.i.Tr.)		

<b>Mittagessen</b>		<b>Abendessen</b>	
<b>300 kcal</b>	<b>400 kcal</b>	<b>300 kcal</b>	<b>400 kcal</b>
100 g Aubergine, 100 g Paprika, 100 g Tomate in 1 Teel. Öl dünsten, 130 g Reis (gekocht), 150 g Seehecht (gegrillt), Gewürze	150 g Aubergine, 100 g Paprika, 100 g Tomate in 2 Teel. Öl dünsten, 180 g Reis (gekocht), 200 g Seehecht (gegrillt), Gewürze	100 g Corned Beef 1,5 Scheiben Mischbrot 1/2 Zwiebel 1 Tomate Senf/Salatblätter	100 g Corned Beef 1,5 Scheiben Mischbrot 1/2 Zwiebel, 1 Tomate/Senf/ Salatblätter, 1 Tasse Milch (150 ml, 3,5% Fett)
<b>Zwischenmahlzeiten</b>			
<b>50 kcal</b> 1/2 Apfel	75 g Magermilchjoghurt 1 Teel. Marmelade	100 g Kohlrabi 100 g Möhren	100 g Aprikosen
<b>100 kcal</b> 1 Birne	1 Knäckebrot 1 Teel. Halbfettbutter 3 Sch. Lachsschinken	100 g Sauerkraut 1 Essl. Ananaswürfel milch	1 Biskuittortlett 1/2 kleiner Pflirsich Süßstoff/Gelatine
<b>200 kcal</b> 250 g Pflirsiche 1/2 kleine Birne 125 g Brombeeren	125 g Magerquark 125 g Himbeeren 1 Teel. Zucker	1/4 l Milch, 3,5% Fett 1 Zwieback	1 Tasse Tomatensuppe 1/2 Teel. Butter 1 Brötchen 1 Teel. Honig

## Abnehmen durch Bewegung

Eine Ursache dafür, dass hierzulande so viele Menschen übergewichtig sind, ist die weit verbreitete Bewegungsarmut. Da wir uns im Alltag – in Beruf und Freizeit – nicht mehr automatisch ausreichend bewegen, muss für sportlichen Ausgleich gesorgt werden.

Wer sein Diät- mit einem Bewegungsprogramm kombiniert, kann dem Körper zusätzliche Pfunde abringen. Denn Bewegung verbrennt Kalorien, dämpft den Heißhunger und fördert die Durchblutung von Gewebe und Gehirn. Gleichzeitig werden Stress, Unmutgefühle und Aggressionen abgebaut und Ausgleich, Wohlbefinden und Harmonie hergestellt.

Mit Schwimmen, Wandern, Laufen und Radfahren können Sie bereits eine Menge für Ihre Gesundheit tun. Sollten Sie stark übergewichtig sein und/oder bereits Probleme mit den Gelenken haben, wären Radfahren und Schwimmen anzuraten. Dabei werden Skelett und Bewegungsapparat von allzu großer Tragearbeit entlastet – Knochen und Gelenke werden so geschont.

Bewegen Sie sich so viel wie möglich, das lenkt Sie – auch vom Essen – ab und hält Sie bei Laune. Dazu ist es allerdings erforderlich, dass Sie eine Sportart wählen, die Ihnen wirklich liegt, die Sie gern ausführen. Auch sollten Sie sich keinem Leistungsstress aussetzen – also Ziele anvisieren, die weit jenseits Ihrer momentanen Leistungsgrenzen liegen. Ansonsten macht sich nur allzu schnell Frust breit – und statt sich sportlich zu betätigen, werden Sie wieder zu einem Bewegungsmuffel.

Übrigens: Auch tägliche Spaziergänge sind sinnvoll – Hauptsache, Sie bewegen sich.

Wenn Sie bei einer Diät auch den „Problemzonen“ den Kampf ansagen wollen, helfen Ihnen gezielte Gymnastik für Bauch, Po, Oberschenkel, Taille und Hüfte. Üben Sie möglichst morgens und abends jeweils zehn Minuten bei offenem Fenster, um eine gute Sauerstoffversorgung zu gewährleisten.

Ein gut zusammengestelltes Gymnastikprogramm, das die überforderte und häufig verspannte Muskulatur dehnt und die unterforderte kräftigt, sorgt zudem dafür, dass arbeits- und alltagsbedingte Muskelungleichgewichte ausgeglichen werden.

Wenn Sie dabei ins Schwitzen kommen, ist das kein Zeichen von Überlastung, sondern es trainiert Ihren Kreislauf und steigert auf die Dauer Ihre Kondition. Gleichzeitig verbrennt Ihr Körper dabei Kalorien und somit überschüssiges Fett.

### **Übung für den Bauch**

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit voneinander auf. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Heben Sie nun Kopf, Schultern und Brustwirbelsäule langsam an und rollen Sie dann wieder – Wirbel für Wirbel – in die Rückenlage.



### Übung für die Oberschenkel

Stellen Sie sich vor einen Stuhl o.Ä., heben Sie ein Bein leicht angewinkelt an und legen Sie es mit der Ferse auf die Sitzfläche. Führen Sie nun mit dem Standbein leichte Kniebeugen aus. Wiederholen Sie das 15-mal. Wechseln Sie anschließend das Standbein.

### Übung für den Po

Legen Sie sich auf die Seite. Das untere Bein ist angewinkelt, das obere gestreckt, die Fußspitze ist in Richtung Schienbein gezogen. Bewegen Sie nun das gestreckte Bein leicht auf- und abwärts. Das Becken bleibt dabei senkrecht zur Unterlage und die Fußspitze zeigt immer nach vorn. 10-mal wiederholen, dann nach der anderen Seite üben.



### Übung für die Brustmuskulatur

Stellen Sie sich in Schrittstellung seitlich zur Wand (das wandnahe Bein ist vorn). Der wandnahe Arm wird nach hinten gestreckt, der Unterarm liegt auf der Wand. Schieben Sie nun die wandferne Schulter zurück, bis Sie die Spannung in der Brustmuskulatur spüren. Die Spannung kurz halten, 10-mal wiederholen, dann nach der anderen Seite üben.

### Übung für Taille und Hüfte

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie den linken Arm zur Seite. Legen Sie das linke Bein angewinkelt über das rechte. Drücken Sie das angewinkelte Bein mit der rechten Hand Richtung Boden und drehen Sie den Oberkörper gleichzeitig zur linken Seite. Wiederholen Sie das 10-mal und üben Sie dann nach der anderen Seite.



## Auf Dauer schlank

Die Erfahrungen, die Sie mit der fettarmen und kalorienreduzierten Mischkost gesammelt haben, sollten Sie nun auch im Ernährungsalltag nicht vergessen. Nur so werden Sie auf Dauer schlank und fit bleiben.

Ab und an zu „sündigen“ ist kein Beinbruch, wenn Sie sich im Prinzip an die folgenden Regeln einer ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise halten:

- Behalten Sie den Rhythmus von fünf Mahlzeiten bei: drei Hauptmahlzeiten – früh, mittags und abends – und zwei Zwischenmahlzeiten – vor- und nachmittags.
- Vorsicht mit Dickmachern (zuckerhaltige Kohlenhydrate, Fett).
- Legen Sie in regelmäßigen Abständen einen Entschlackungstag (Reis, Obst, Rohkost, viel Flüssigkeit) ein.
- Planen Sie Ihre Einkäufe mit Blick auf eine ausgewogene Ernährung. Gehen Sie vor allem niemals hungrig einkaufen.
- Unternehmen Sie viel, seien Sie kontaktfreudig.
- Bewegen Sie sich ausgiebig. Bevorzugen Sie Gymnastik und Ausdauersportarten.

Wir wünschen Ihnen gutes Durchhaltevermögen und einen dauerhaften Erfolg beim Abspecken.

Ihre BKK

## Tipps zum Weiterlesen

Buchtitel	Autor/Verlag	Preis/Bestellung
„ICH nehme ab“ Programm zur Gewichtsreduktion	Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.)	35,00 EUR (zzgl. Versand); zu bestellen beim DGE-MedienService Birkenmaarstr. 8, 53340 Meckenheim, oder im Internet: <a href="http://www.dge-medien-service.de">www.dge-medien-service.de</a>
Übergewicht. Endlich gesund abnehmen ...	H. Hauner/D. Hauner TRIAS Therapie Kompass	17,95 EUR ISBN 3830432887
Bioaktiv Programm. Natürlich schlank und vital	D. Cramm Knaur	16,95 EUR ISBN 3426644894
Satt essen und abnehmen	V. Schusdziarra/ M. Hausmann Mmi	16,95 EUR ISBN 3873600722
Ran an den Bauch. Das Ernährungs- programm	M. DeSeghel Gräfe & Unzer	12,90 EUR ISBN 3833812109
Gesunde Ernährung. ... 45 Diäten im Vergleich	L. Hark/D. Deen Dorling Kindersley	19,95 EUR ISBN 3831011958
Die BRIGITTE-Diät	S. Gerlach u. a. Diana	16,95 EUR ISBN 3453285050
Bewegung und Sport bei Übergewicht (m. CD-ROM)	R. Ehram/T. Melges Huber	29,95 EUR ISBN 3456841086



**pronova BKK**  
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

pronova BKK  
Brunckstraße 47  
67063 Ludwigshafen

[service@pronovabkk.de](mailto:service@pronovabkk.de)  
[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)