

# Wettkampf gegen die Pfunde

## Abnehmen und Gewichtsmanagement

Modul 7



# Inhaltsverzeichnis

- Energiebedarf und Energiebilanz
- Verlauf der Gewichtsreduktion
- Risiken und Gefahren
- Bewertung verschiedener Möglichkeiten zur Gewichtsreduzierung

# Energiebedarf

- Gesamtenergiebedarf (GEB)
  - Ergibt sich aus dem Grundumsatz (GU) und dem Arbeitsumsatz (AU)
- Grundumsatz (GU)
  - Energieverbrauch in völliger Ruhe (etwa 24 kcal/kg KG)
- Arbeitsumsatz (AU)
  - Mehrverbrauch durch körperliche Aktivität
- Der GEB kann je nach Aktivitätslevel das 1,2 - 2,4fache des GU betragen

# Energiebilanz

- Energiebilanz
  - Differenz aus Energieaufnahme und Energieverbrauch
  - Positive Energiebilanz → Gewichtszunahme
  - Negative Energiebilanz → Gewichtsabnahme
- Energieaufnahme:
  - Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme (Fett, Kohlenhydrate, Proteine)
- Energieverbrauch
  - Entspricht dem Gesamtenergiebedarf
  - Körperliche Aktivität als entscheidende Stellgröße

# Verlauf einer Gewichtsreduktion I

- **Anamnese**

- Abfrage des Gesundheitszustandes, Bewegungs- und Ernährungsverhaltens sowie psychischer und sozialer Aspekte (Fachkraft)
- Ergebnisse bestimmen Zielsetzung und Maßnahmen

- **Zielsetzung**

- Neben der angestrebten Gewichtsreduzierung sollten weitere Ziele gesetzt werden
- Zielstellung sollte in Teilziele zerlegt werden



# Verlauf einer Gewichtsreduktion II

- ***Maßnahmen***

- Ernährungs- und Bewegungsprogramm
- Ggf. psychologische Begleitung/Betreuung
- Trainingsplan, Alltagsverhalten, soziales Umfeld sollten einfließen

- ***Überprüfung***

- Teilziele frühzeitig und regelmäßig überprüfen
- Probleme erkennen und Maßnahmen anpassen

# Verlauf einer Gewichtsreduktion III

- ***Stabilisierung***

- Nach dem Abnehmen gilt es, das Körpergewicht zu stabilisieren
  - Neues Verhalten verinnerlichen und realisieren.
  - Die Stabilisierung ist tägliche Arbeit.



# Verlauf einer Gewichtsreduktion IV

- Kritische Punkte für einen dauerhaften Gewichtsverlust:
  - Mit dem reduzierten Körpergewicht sinkt der Grundumsatz und damit der Energiebedarf.
    - Eine erneute Gewichtszunahme trotz normalem – energiereduziertem - Essverhalten wird dadurch leichter.
  - Häufig verfällt man in das gleiche Ess/Bewegungsverhalten wie vor der Gewichtsreduzierung. Das Gewicht steigt.
  - Das in der Abnehmphase praktizierte Ernährungs- und Bewegungsverhalten ist nicht alltagstauglich.



# Gefahr eines gestörten Essverhaltens

- Mit dem Wiegen ist in der Regel eine Beurteilung der gegessenen Lebensmittelmenge verbunden
  - Es kann sich eine Verschiebung bei der Bewertung der notwendigen Lebensmittelmengen ergeben
- Neben der Waage können Freunde und Bekannte durch Lob diese Verschiebung begünstigen
- Die Folge: Hunger und Sättigung verlieren bei der Energieaufnahme an Bedeutung
- Einschränkungen in der Nährstoffaufnahme können sich negativ auf sportliche Erfolge auswirken

# Energiereduzierte Mischkost-Diät

- Grundprinzip
  - Reduzierung der Energiezufuhr mittels Reduzierung der Aufnahme aller energieliefernden Nährstoffe
  - Meidung energiedichter Lebensmittel; Vorzug für ballaststoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Vollkorn), fettarme Lebensmittel, energiefreie Getränke
- Bewertung
  - Langsame Gewichtsreduzierung (Motivation!)
  - Als Dauerernährung geeignet
  - Anpassung des Darmes an ballaststoffreiches Essen nötig

# Energiereduzierte eiweißreiche Diäten

- Grundprinzip
  - Energiezufuhr aus Eiweißen > 25 % der Gesamtenergieaufnahme
  - Eiweiße sollten hauptsächlich aus pflanzlichen und ergänzend aus tierischen Lebensmittel stammen
  - Ergänzt wird mit ausreichend Gemüse und maßvoll Obst, viel Wasser.
- Bewertung
  - Zur Gewichtsreduzierung geeignet (energiereduziert).
  - Bei ausgeglichener Energiebilanz dauerhaft geeignet.
  - Anpassung des Darmes an Hülsenfrüchte nötig.

# Energiereduzierte Low Carb Diäten

- Grundprinzip
  - Energieaufnahme aus Kohlenhydraten unterhalb der Ernährungsempfehlungen
  - Ziel ist die Reduzierung der Energiezufuhr, die verbesserte Nutzung der Fettdepots zur Energiegewinnung bei Belastung bzw. die vermeintlich bessere Reduzierung des Körperfettes.
- Bewertung
  - Moderat kohlenhydratreduzierte Diäten sind zur Gewichtsreduzierung geeignet.
  - Je kohlenhydratärmer die Diäten werden, desto unausgewogener sind sie und dann nicht zu empfehlen.

# Energiereduzierte Low-Fat-Diäten

- Grundprinzip
  - Begrenzung der Fettaufnahme auf 10 bis max. 30 % der Gesamtenergiezufuhr
  - Reduzierung/Meidung fettreicher Lebensmittel (außer Pflanzenöle)
  - Ausgewogene Lebensmittelauswahl
- Bewertung
  - Bei negativer Energiebilanz zur Gewichtsabnahme geeignet.
  - Bei ausgeglichener Energiebilanz als Dauerernährung geeignet.

# Formula-Produkte

- Grundprinzip
  - Formula-Produkte haben rechtlich definierte Nährstoff- und Energiegehalte.
  - Nutzung als Formula-Diäten oder als Mahlzeitenersatz
- Bewertung
  - Formula-Diäten:
    - zeitlich begrenzt für adipöse Personen bei Vorliegen medizinischer Gründe unter ärztlicher Betreuung
    - Als Dauerernährung nicht geeignet.
  - Formula-Produkte sind als Mahlzeitenersatz zur Gewichtsstabilisierung geeignet.

# Fasten

- Grundprinzip
  - Formen I: spirituelles Fasten, Heilfasten (ärztliche Begleitung), Intervallfasten
  - Formen II: vollständiger Nahrungsverzicht, energiefreie Brühen o.ä., stark begrenzte Energieaufnahme
- Bewertung
  - Fastenkuren sind bei intensiver sportlicher Aktivität nicht zu empfehlen.
  - Intervallfasten ist zur Gewichtsreduzierung/Stabilisierung geeignet. Die Nahrungspausen müssen mit Training und Wettkampf abgestimmt werden.



# Reduktion des Körperwassers

- Grundprinzip
  - Insbesondere bei Sportarten mit Gewichtsklassen
  - Gewichtsverlust durch exzessives Schwitzen und/oder Hungern und/oder Diuretika
  - Flüssigkeitszufuhr nach der Gewichtskontrolle
- Bewertung
  - Diese Praktiken sind grundsätzlich abzulehnen, da sie massiv in den Organismus eingreifen und Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**



**[www.in-form.de](http://www.in-form.de)**



