

# WETTLAUF GEGEN DIE PFUNDE

## ABNEHMEN UND GEWICHTSMANAGEMENT

### 1. GRUNDLAGEN

Abnehmen und Gewichtsmanagement spielen im Sport eine wesentliche Rolle, denn in einigen Sportarten wird das Gewicht als Einteilungs- bzw. Startkriterium herangezogen, z. B. bei Zweikampfsportarten wie Boxen oder Ringen. In anderen Sportarten erhoffen sich Sportler durch eine Gewichtsreduzierung einen Vorteil im Wettkampf. Beispiele hierfür sind Skispringen, Turmspringen sowie Leichtathletik und Rudern. Daneben wird Freizeitsport betrieben, um das Körpergewicht zu reduzieren oder zu stabilisieren.

Hilfreich ist es, den eigenen Energiebedarf einschätzen zu können. Mit den folgenden Formeln lässt sich der Gesamtenergiebedarf aus dem Grundumsatz und dem sogenannten PAL-Wert (physical activity level, Energieverbrauch durch körperliche Aktivität) annähernd berechnen. Entscheidend für das Abnehmen ist eine negative Energiebilanz. Es muss also weniger Energie aufgenommen werden, als verbraucht wird. Durch eine sportliche Freizeitgestaltung erhöht sich der PAL-Wert und der Energiebedarf steigt. Bei einer Verminderung der Energiezufuhr durch eine geeignete Ernährungsumstellung um 10 bis max. 25 % des Gesamtenergiebedarfs wird die Energiebilanz negativ und Gewicht geht verloren.

#### Berechnung des Grundumsatzes:

Männer:

$$\text{Energiebedarf (kcal/24 h)} = (10 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (6,25 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (5 \times \text{Alter}) + 5.$$

Frauen:

$$\text{Energiebedarf (kcal/24 h)} = (10 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (6,25 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (5 \times \text{Alter}) - 161.$$

$$\text{Gesamtenergiebedarf} = \text{Grundumsatz} \times \text{PAL}^*.$$

\* PAL-Werte: Maß für die körperliche Aktivität. Unter üblichen Lebensbedingungen kann der PAL-Wert zwischen 1,2 und 2,4 variieren.

Die PAL-Werte richten sich nach der körperlichen Aktivität, siehe dazu „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“; Hrsg.: DGE, ÖGE, SGE, SVE; Neuer Umschau Buchverlag.

Für sportliche Betätigungen oder anstrengende Freizeitaktivitäten (30 bis 60 Minuten, 4- bis 5-mal pro Woche) können pro Tag 0,3 PAL- Einheiten hinzugerechnet werden.

### 2. KONZEPTE ZUR GEWICHTSREDUZIERUNG

Möchten Sportler abnehmen, treffen sie auf unterschiedliche Diäten. Allein die Vielzahl der Diätformen ist ein Indiz dafür, dass kein Königsweg beschritten werden kann. Umgekehrt heißt es, dass es verschiedene Ernährungsstrategien gibt, die individuell geprüft, ausgewählt und dann an die persönlichen Besonderheiten angepasst werden müssen. „Zur Gewichtsreduktion eignen sich Ernährungsformen, die über einen ausreichenden Zeitraum zu einem Energiedefizit führen und keine Gesundheitsschäden hervorrufen.“

Konzepte zur Gewichtsreduzierung müssen einem ganzheitlichen Ansatz folgen und neben der Ernährung auch die Bewegung berücksichtigen. Zudem müssen psychologische und soziale Aspekte wie Motivation, Umgang mit Mißerfolgen und Stressregulation beachtet werden.

## Energiereduzierte Mischkostdiäten

### Grundprinzip

Stellen auf die Reduzierung der Energiezufuhr insgesamt ab, durch deutliche Reduzierung der Aufnahme der energieliefernden Nährstoffe - Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße und Alkohol. Man isst übliche Lebensmittel, jedoch insgesamt weniger und meidet energiedichte Produkte (sehr fett- und zuckerhaltige). Empfohlen werden ballaststoffreiche Lebensmittel, Vollkornprodukte, Gemüse und Salat sowie energiefreie Getränke und in kleinen Mengen Obst, fettarme Fleischzeugnisse, Milchprodukte und hochwertige Öle.

### Bewertung

Da sich die Effekte auf das Gewicht erst allmählich einstellen, braucht es vor allem am Anfang eine hohe Motivation. Der veränderte Ernährungsstil ist dauerhaft praktikabel. Ambitionierte Sportler sollten beachten, dass sich die Darmfunktion an eine ballaststoffreichere Ernährung anpassen muss.

## Energiereduzierte eiweißreiche Diäten

### Grundprinzip

Man bezieht 25 % und mehr der Gesamtenergie aus Nahrungseiweiß. Eiweiße sollten nicht hauptsächlich mit tierischen Lebensmitteln, insbesondere von Fleischzeugnissen, zugeführt werden, sondern mittels pflanzlicher Eiweißlieferanten. Ergänzt wird mit ausreichend Gemüse und maßvoll Obst. Bei eiweißreicher Ernährung muss besonders auf ausreichende Wasserzufuhr geachtet werden.

### Bewertung

Das Gewicht kann damit reduziert werden und ist bei ausgeglichener Energiebilanz dauerhaft geeignet. Ambitionierte Sportler sollten bedenken, dass sich das Verdauungssystem an einen hohen Konsum an Hülsenfrüchten (Eiweißlieferanten) gewöhnen muss.

## Energiereduzierte Low Carb Diäten

### Grundprinzip

Man bezieht weniger Energie aus Kohlenhydraten als die Ernährungsempfehlungen angeben. Ziel ist die Reduzierung der Energiezufuhr und die verbesserte Nutzung der Fettdepots zur Energiegewinnung bei Belastung bzw. die vermeintlich bessere Reduzierung des Körperfettes.

### Bewertung

Moderate kohlenhydratreduzierte Diäten sind zur Gewichtsreduzierung geeignet. **Je kohlenhydratärmer die Diäten werden, desto unausgewogener sind sie und dann nicht zu empfehlen.** Hohe Fettzufuhren (über 60 % der aufgenommenen Gesamtenergie) fußen auf einem hohen Verzehr fetthaltiger tierischer Lebensmittel und sehr niedriger Zufuhr an Obst, Gemüse und Getreide. Damit steigt das Risiko einer Unterversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

## Energiereduzierte Low Fat Diäten

### Grundprinzip

begrenzen die Fettzufuhr auf 10 bis etwa 30 % der Gesamtenergiezufuhr und reduzieren damit die Energieaufnahme. Fettreiche Lebensmittel, außer maßvoll pflanzlichen Ölen, werden in geringem Umfang verzehrt bzw. durch fettarme Produkte ersetzt. Die Lebensmittelauswahl ist ausgewogen.

### Bewertung

Das Gewicht kann damit reduziert werden. Die Nährstoffversorgung ist gewährleistet. Bei ausgeglichener Energiebilanz dauerhaft geeignet.

## Formula-Diäten und Formula-Produkte

### Grundprinzip

Formula-Produkte, Shakes, Breie usw., sind diätetische Lebensmittel zur Gewichtsreduzierung. Ihre Nährstoff- und Energiegehalte sind definiert. Sie werden als Formuladiäten, d. h. Ernährung nur mit Formula-Produkten, oder als Mahlzeitenersatz eingesetzt.

### Bewertung

Formula-Diäten werden zeitlich begrenzt für adipöse Personen bei Vorliegen medizinischer Gründe unter ärztlicher Betreuung eingesetzt. Danach stellen sich Betroffene auf eine hypokalorische Mischkost um. Als Dauerernährung nicht geeignet.

Formula-Produkte sind als Mahlzeitenersatz zur Gewichtsstabilisierung geeignet.

## Fasten

### Grundprinzip

Fasten gibt es in unterschiedlichen Formen, Heilfasten (unter ärztlicher Begleitung!) mit vollständigem Nahrungsverzicht oder Intervallfasten mit Nahrungspausen von mehreren Stunden bis zu zwei Tagen. An den Fastentagen nimmt man maximal 25 % der benötigten Energie auf und isst an den übrigen Tagen wie gewohnt. In den Fastenphasen muss viel getrunken werden.

### 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

Ambitionierte Sportler in Sportarten mit Gewichtsklassen reduzieren in sehr kurzer Zeit den Wasseranteil in ihrem Körper drastisch, um zum Wiegen ihr Zielgewicht nicht zu überschreiten. Die Methoden des „Gewichtmachens“ sind vielfältig, extreme Saunagänge, trainieren in zu warmer Kleidung um starkes Schwitzen zu provozieren oder Verzicht auf Getränke, Einsatz von Entwässerungsmitteln (Diuretika) und/oder Abführmitteln.

### Bewertung



**Diese Praktiken sind grundsätzlich abzulehnen, da sie massiv in den Organismus eingreifen und Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.**

## 3. VERLAUF EINER GEWICHTSREDUZIERUNG

Ganz gleich, welches Programm, Verfahren oder welche Regeln für eine Gewichtsreduzierung umgesetzt werden: Der Weg sollte durch bestimmte Schritte gekennzeichnet sein. Deren Einhaltung erhöht die Wahrscheinlichkeit, erfolgreich abzunehmen.

### Gewichtsreduzierung:

Anamnese → Ziele festlegen → Maßnahmen

festlegen → Überprüfen des Erfolges → erreichtes

Gewicht halten

## Anamnese

Als Erstes wird in einer Anamnese die aktuelle persönliche Situation erfasst, ggf. mit professioneller Hilfe. Sie beleuchtet das Ess- und Bewegungsverhalten,

gesundheitliche, psychische und soziale Aspekte. Auf ihren Ergebnissen basieren die Ziele und Maßnahmen für die Gewichtsreduzierung.

## Zielsetzung

Die Zielsetzung sollte nicht ausschließlich auf ein Zielgewicht verengt werden, sondern auch die Verbesserung physiologischer Parameter mit einbeziehen, z. B. die Verbesserung der Ausdauerleistung oder die Reduzierung des Körperfettanteiles.

Für Übergewichtige gilt ein Gewichtsverlust von 5 bis 10 % des Ausgangsgewichtes als realistisches Ziel und/oder die Verminderung anderer gesundheitlicher Risikofaktoren oder eine höhere körperliche Fitness.

## Maßnahmen

Anhand der Zielsetzung festzulegende Maßnahmen sollten mit dem Trainer abgestimmt sein und in den Trainingsplan passen. Sie sind dann erfolgreich, wenn sie alltagstauglich sind und durch das Umfeld der Betroffenen unterstützt werden.

Bei der Planung ist zu berücksichtigen, dass Maßnahmen aus unterschiedlichen Gründen nicht realisiert werden können z. B. Trainingsausfall aufgrund von Verletzung. Darauf sollte man sich bereits im Vorfeld einstellen und alternative Vorgehensweisen festlegen.

## Überprüfung

Je konkreter die Teilziele und Maßnahmen abgesteckt werden, umso leichter fällt eine Überprüfung des Erfolges. Die Überprüfung sollte wiederum rechtzeitig vorgenommen

werden, um Probleme früh zu erkennen, Gründe für nicht erreichte Ziele zu hinterfragen und erfolgssichernd zu intervenieren.

## Stabilisierung

Ist das angestrebte Gewicht erreicht, stehen die Betroffenen vor der Herausforderung es dauerhaft zu stabilisieren. Das bedeutet tägliche Arbeit am Ernährungs- und

Bewegungsverhalten und gegebenenfalls die Formulierung neuer Zielstellung und Maßnahmen.

©viewpixel - stock.adobe.com

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**verbraucherzentrale**   
*Ernährung im Sport*

Teilnehmerhandout 4 | 4