



# Ernährungstipps

zur Gewichtsreduktion

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

## Grundlagen

Übergewicht oder eine Gewichtszunahme können mehrere Gründe haben. Häufig kommt es zu einem Gewichtsanstieg, wenn wir dem Körper mehr Energie zuführen als er verbraucht. Man spricht dann von einer positiven Energiebilanz.

Zur Gewichtsreduktion ist eine negative Energiebilanz erforderlich. Das bedeutet, dass dem Körper weniger Energie zugeführt und idealerweise der Energieverbrauch durch Bewegung gesteigert werden sollte.

Die Bewertung des Körpergewichts erfolgt nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anhand des Body-Mass-Index (BMI). Liegt der BMI über 24.9 kg/m<sup>2</sup> spricht man von Übergewicht. Der BMI kann anhand folgender Formel berechnet werden:

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{Körpergewicht (kg)} : \text{Körpergröße zum Quadrat (m}^2\text{)}.$$

## Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.  
Trinken.  
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter  
T 0664 / 802 83 664

MO	08:30 - 11:30 Uhr
DI/DO	08:30 - 11:30 Uhr
	14:00 - 15:00 Uhr
FR	08:00 - 10:00 Uhr



[www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung](http://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung)

## Worauf Sie achten können

- Reduzieren Sie Ihr Gewicht langsam. Fastenkuren, Radikaldiäten, Eiweißpulver, Schlankheitspillen oder andere extreme „Diäten“, die eine schnelle und dauerhafte Gewichts-senkung versprechen, sind langfristig nicht sinnvoll und zum Teil gesundheitlich bedenklich.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Genießen Sie Ihr Essen und essen Sie langsam.
- Trinken Sie 1 Glas Wasser vor dem Essen.
- Essen Sie regelmäßig über den Tag verteilt 3 bis 5 Mahlzeiten. Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Bei Bedarf können Sie auch 1 bis 2 Zwischenmahlzeiten wie beispielsweise eine Handvoll Obst oder 1 Becher Naturjoghurt essen.
- Zuckerreiche und fettreiche Lebensmittel sollten Sie nur selten und in geringen Mengen essen. Gönnen Sie sich, wenn Sie möchten, täglich eine Handvoll Süßes ohne schlechtes Gewissen wie z. B. eine Kugel Eis, eine Reihe Schokolade oder auch mal ein kleines Stück Kuchen.
- Eine kleine Portion Pommes, einmal im Monat genossen, ist kein Problem, wenn Sie sonst auf den Fettgehalt Ihrer Speisen achten. Bei Milch, Milchprodukten, Käse, Fleisch und Wurst sollten Sie den Fettgehalt berücksichtigen.
- Verwenden Sie pro Tag maximal 2 Esslöffel hochwertige pflanzliche Öle für die Zubereitung der Speisen. Auch Streichfette wie Butter oder Margarine sollten Sie sparsam verwenden.
- Wählen Sie Nahrungsmittel aus, die einen hohen Sättigungswert aufweisen wie z. B. Gemüse, Salat und Vollkornprodukte.
- Trinken Sie reichlich, mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßte, energiearme Getränke pro Tag.
- Durch eine abwechslungsreiche und saisonale Lebensmittelauswahl bereichern Sie Ihre Ernährung und nehmen alle notwendigen Nährstoffe auf. Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Vitaminpräparate sind meistens nicht notwendig. Fragen Sie dazu Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt.

## Was können Sie noch Gutes für sich tun?

- Bewegung ist neben der Ernährung das A & O bei der Gewichtsreduktion. Gestalten Sie Ihren Alltag aktiv (Treppen gehen, Putzarbeiten, Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad erledigen, Gartenarbeit, usw.).
- Machen Sie Sport! Dadurch wird der Energieverbrauch gesteigert und Muskeln werden aufgebaut. Empfehlenswert sind 30 Minuten täglich bei mittlerer Intensität, z. B. zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen.
- Beobachten Sie Ihr Essverhalten. Manchmal essen wir nicht, weil wir hungrig sind, sondern weil wir gestresst, genervt oder gelangweilt sind. Meistens essen wir dann mehr als wir möchten. Ein Ernährungstagebuch hilft herauszufinden, wie oft und warum wir essen.