

Gewicht verlieren, Gewicht halten

Während in Amerika bereits über ein Drittel der Bevölkerung übergewichtig oder fettleibig ist, sind wir in Europa auf dem besten Weg dazu. Neben Suchtverhalten und psychischen Problemen ist Übergewicht von Erwachsenen, zunehmend auch von Kindern, eines der grossen Gesundheitsthemen der Zukunft. Mit Folgen auf den Arbeitsplatz, die Familie oder die Freizeit. Das Pitsch Fitness Center, Adliswil, bietet einen öffentlichen Gratisvortrag zum Thema Gewichtsreduktion an. Die Referentin, Dr. Antoinette Sarasin Gianduzzo, geht

auf die richtige Ernährung ein, klärt viele offene Fragen und gibt handfeste Tipps für das Abnehmen und das nachhaltige Behalten des Gewichtes.

Wie kommt es zu Übergewicht? Man spricht von der so genannten Energiebilanz. Auf der einen Seite wird Nahrung in den Grundformen Fett, Eiweiss und Kohlenhydrate (= Glukose = Zucker) aufgenommen. Auf der anderen Seite wandelt der Körper die Nahrung in Energie (Muskulatur) und Wärme (Körpertemperatur) um. Wer gleich viel Energie aufnimmt wie verbrennt, hat seine Energiebilanz im

Gleichgewicht, und das Gewicht bleibt stabil. Ein Energie-Grundumsatz besteht, ohne dass wir etwas Besonderes tun: wir atmen, sitzen, schlafen, essen, verdauen oder halten unsere Temperatur. Jede körperliche Aktivität verbraucht zusätzliche Energie: Treppenlaufen, zu Fuss gehen, im Büro auch einmal stehen statt nur zu sitzen, beim Reden gestikulieren usw. Wer sich auf diese Art bewegt, verbrennt zusätzlich bis zu 400 kcal mehr pro Tag und hat dabei noch keinen Sport betrieben.

Das bequeme und billige Essen. Das Problem liegt nun darin, dass Essen heute in Massen, überall und billig verfügbar ist. Wir müssen unsere Nahrung nicht wie unsere Vorfahren jagen oder sammeln, uns dafür fast nicht mehr bewegen. Selbst die Nahrungszubereitung oder die Führung des Haushaltes benötigt wesentlich weniger körperliche Energie als noch vor 150 Jahren. Während etwa 99,5% der Menschheitsgeschichte zog der Mensch als Jäger und Sammler durch die Natur, gerade mal 0,5% war er Ackerbauer. Erst winzige 0,005% macht der heutige «Sitzmensch» aus. Die Regulation des Stoffwechsels hat sich seit ca. 1 Mio. Jahren nicht verändert, sie ist auf den Laufwanderer festgelegt, der einmal wenig und einmal mehr zu essen hatte. Deshalb legt der Körper für die mageren Zeiten Energiereserven in Form von Fett an.

Fett verbrennt im Schlaf! Wenn wir die Energiebilanz positiv beeinflussen wollen, können wir dies vor allem tun, indem wir nicht weniger essen, sondern die richtigen Nahrungsmittel. Andererseits müssen wir uns mehr bewegen, um die aufgenommene Energie vollständig zu verbrauchen. Übergewicht einzig durch Sport zu verlieren, ist jedoch harte Arbeit: Um 1 kg Fettgewebe zu verlieren, sind 7000 kcal Leistung nötig. In einer Stunde leichtem Joggen verbrennt man nur gerade 350–400 kcal, für die Verbrennung von 1 kg Fettgewebe muss etwa 18 Stunden gejoggt werden. Der nachhaltige Erfolg von Gewichtsabnahme liegt also nicht allein in der Bewegung, sondern in einer Kombination von der richtigen Ernährung und der Bewegung. Durch körperliche Aktivität steigt der Grund-

umsatz des Energieverbrauchs. Ein trainierter und gesunder Körper verbrennt allein beim Schlafen, Atmen, Sitzen usw. mehr Energie als ein untrainierter. Beim Schlafen abnehmen, gewusst wie! Dazu entwickeln sich positive Effekte wie die gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit, der Herzkreislauf wird gestärkt, das Altern wird verzögert und eine ganze Reihe anderer mehr.

Wie wird Nahrung aufgenommen? Im von der Zuckerkrankheit her bekannten Hormon Insulin liegt der Schlüssel zur richtigen Ernährung. Insulin ist verantwortlich, dass die Zellen mit Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiss versorgt werden. Insulin öffnet die Zellmembrane und verwandelt den im Moment nicht gebrauchten Blutzucker in Fettdepots. Durch jedes Essen werden Kohlenhydrate in Zucker umgewandelt, welcher den Blutzuckerspiegel bildet. Sobald der Spiegel zu hoch ist, wird Insulin aus der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet, der Zucker wird in die Zellen als Fett (für kommende nahrunglose Zeiten) eingelagert. Insulin *verhindert* gleichzeitig den Fettabbau der Zellen, weil das genetische Programm die Fettreserven bis zum letzten Moment «verteidigt». Bei vielen kleinen Zwischenmahlzeiten schüttet der Körper dauernd Insulin aus, und es gibt keine Hungerzeiten, in denen der Körper auf die Fettreserven zugreifen kann. Dies führt zu stetiger Fetteinlagerung

auch bei kleinen Zwischenmahlzeiten. Auf diese Weise schlittern Menschen mit zunehmender Übergewichtigkeit in eine regelrechte Insulinfalle.

Diäten sind zu meiden, weil man vom einen ins andere Extrem fällt. Diäten sind unvollständig, weil sie die Bewegung nicht mit einschliessen. Man nimmt schnell in kurzer Zeit 3–4 kg ab, aber nicht Fett, sondern vorwiegend Wasser. Der Körper wird in einen kurzzeitigen Notzustand gesetzt und neigt dazu, nach Beendigung der Diät jede überflüssige Kalorie als Fett einzulagern, um für zukünftige Hungerdiäten gerüstet zu sein: der berühmte Jojo-Effekt tritt ein, die Waage zeigt mehr als vorher.

Vielt, aber richtig essen. Bei der Energieaufnahme kommt es weniger darauf an, wie viel man isst, sondern wann und was man isst. Beim richtigen Essen geht es darum, mit möglichst viel Volumen, möglichst wenig Energie aufzunehmen, um früher zu einem Sättigungsgefühl zu kommen. Es ist kontraproduktiv, möglichst wenig, dafür raffinierte Fertignahrung zu sich zu nehmen. Statt einem Stück Apfelwähe (ca. 450 kcal) kann man ein ganzes Kilo Apfel essen. 6 Sablés oder Petit Beurre beinhalten ¼ des täglichen Energiebedarfes, ca. 550 kcal, was 2 Suppenteller Teigwaren, 1,2 kg Gemüse gegart, 3 Körbchen Erdbeeren und 7 Äpfel entspricht. Statt Pizza mit Wurstscheiben eine mit Gemüse, die hat nur halb so viele Kalorien. Statt 100 g Lachs isst man bei gleicher Kalorienzahl 270 g Flunder. Man kann durchaus viel essen, dabei wunderbar satt werden und erst noch Gewicht verlieren. Der Vortrag ist gratis, eine Anmeldung nicht nötig.

Donnerstag, 17. März, 19 Uhr: Vortrag im Pitsch Fitness Center, Adliswil

Referentin: Frau Dr. A. Sarasin Gianduzzo
dipl. NDS Humanernährung ETH
Pitsch Fitness Center, Aerobicraum
Ort: Do., 17. März, 19.00 – 20.30 Uhr
Zeit: frei
Eintritt: frei

Sie können sich im Anschluss an den Vortrag zu einem (kostenpflichtigen) Gewichts- und Gesundheits-Coaching mit der Referentin einschreiben. Acht Dienstagabende, ab 22. 3. – 24. 5. 18.30 bis 20.00 Uhr.

Pitsch Fitness Center
Hallen- und Freibad Adliswil, Talstrasse 10, 8134 Adliswil, Telefon 044 710 50 00,
Fax 044 710 52 43, info@pitsch-fitness.ch, www.pitsch-fitness.ch

pitsch

YourLife

