

## Körpergewicht

Zu viel Energieaufnahme führt zu Fettpolstern und dadurch zu Übergewicht. Es spielt dabei keine Rolle, ob die Energie von Kohlenhydraten oder vom Fett stammt. Allerdings wird mit fettreicher Nahrung schneller zu viel Energie aufgenommen als mit einer kohlenhydratreichen. In den industrialisierten Ländern ist Übergewicht eines der häufigsten Gesundheitsrisiken. Fettleibigkeit kann zu Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten, Blutzuckererkrankungen und Gallenleiden führen. Nicht jeder Mensch benötigt gleich viel Energie. Der Energie- bzw. Kalorienbedarf ist vom Alter, Geschlecht, von der Konstitution und der körperlichen Aktivität abhängig.

### Abmagerungskuren

Eine riesige Anzahl Anbieter von Diätprogrammen verheisst den vielen Übergewichtigen schnelle Erfolge. Zu schnelles und häufiges Abnehmen kann aber genau das Gegenteil bewirken. Der Körper passt die inneren Verbrennungsvorgänge dem Nahrungsangebot an. Bei einer Diät schaltet er den Verbrauch auf Spargang und greift Fettreserven erst nach langer Zeit an. Die meisten Personen halten ihre Diät jedoch nicht bis zum Fettabbau durch und fallen anschliessend schnell wieder in die alten Gewohnheiten zurück. Der Körper behält jedoch anschliessend den Spargang bei und legt nun alles, was über das absolut Benötigte aufgenommen wird, als Reserve an. Das Körpergewicht nimmt innert kürzester Zeit wieder zu. Das ständige Auf und Ab des Körpergewichtes wird von Fachleuten bildhaft als «Jo-Jo-Effekt» bezeichnet.

Trotzdem lohnt sich für Übergewichtige das Abnehmen auf jeden Fall. Um eine ausgeglichene Energiebilanz zu erreichen, helfen weder eine «Wunderdiät» noch eine Radikalkur, sondern nur die gezielte Änderung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils. Bitte suchen Sie nicht den schnellen Erfolg! Es ist viel aussichtsreicher, wenn Sie für eine bestimmte Ge-

wichtsreduktion genügend Zeit einplanen. Gönnen sie sich aber Ausnahmen; solange diese im Alltag nicht Gewohnheitscharakter annehmen, werden sie nicht zum Problem.

### Nährstoffe und Abnehmen

Wenn sie wissen, wie sich die einzelnen Nährstoffe in unserem Körper verhalten, wird Ihnen Abnehmen leichter fallen.

- Eiweisse können im Körper nicht gespeichert werden. Der Organismus verwertet nur, was er beispielsweise für den Zellaufbau benötigt. Überschüssiges Eiweiss wird zur Leber transportiert und dort zu Harnstoff abgebaut.

- Kohlenhydrate können im menschlichen Körper nur sehr beschränkt gespeichert werden, wie neuere Untersuchungen zeigen. Früher zählte man Kohlenhydrate zu den Dickmachern, weil die Resultate von Tierversuchen vorschnell auf den Menschen übertragen worden waren. Der menschliche Stoffwechsel reagiert aber anders. Kohlenhydrate in Form von stärkehaltigen Nahrungsmitteln wie Kartoffeln, Teigwaren, Reis und Brot können kaum dick machen, da sie relativ kalorienarm sind (4 kcal pro Gramm) und in der Regel viel Wasser enthalten. Das ziemlich grosse Volumen dieser Nahrungsmittel führt zu einer Magendehnung, worauf sich das Sättigungsgefühl früher einstellt.

Teigwaren sind folglich keine Dickmacher, was neuere Forschungserkenntnisse bestätigen. Unsere wichtigsten Energielieferanten, die Kohlenhydrate, können nämlich kaum gespeichert und praktisch nicht in Fett umgewandelt werden. Nicht Spaghetti machen folglich dick, sondern allenfalls fettige Sauce.

- Zucker ist ebenfalls kein eigentlicher Dickmacher (4 kcal pro Gramm); er schadet wohl den Zähnen. Bei Süssigkeiten wie Schokolade, Kuchen und Glacé ist das darin enthaltene Fett für die Gewichtszu-

nahme verantwortlich.

- Fett ist der einzige Dickmacher; allein der hohe Kaloriengehalt (9 kcal pro Gramm) fällt ins Gewicht. Jedes Gramm, das vom Körper nicht gebraucht wird, wandert in die Fettzellen und wird dort gespeichert. Fett sättigt weniger als Kohlenhydrate, weshalb es leichter ist, sich an fettreichen Lebens- und Genussmitteln (z.B. Schokolade) zu überessen als an kohlenhydratreichen Speisen (z.B. Teigwaren).

- Alkohol ist nicht nur reich an Kalorien (7kcal pro Gramm), sondern er verhindert auch den Fettabbau. Alkoholkalorien werden vom Körper nämlich zuerst abgebaut, weshalb im Körper die Einlagerung der übrigen Kalorien in Form von Fett begünstigt wird.