



FIT UND XUND #52

WIE KOMME ICH VON SCHLECHTEN ESSGEWOHNHEITEN LOS?

Laut dem Bundesamt für Gesundheit sind in der Schweiz rund 42 Prozent der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig, davon leiden 11 Prozent an Adipositas; bereits 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig/adipös. Diäten gibt es wie Sand am Meer, doch wirklich nachhaltig ist nur eine dauerhafte sinnvolle Umstellung der Essgewohnheiten. Doch wie soll das gehen? Mein persönlicher Leitspruch ist: «Die Menge macht das Gift.» Ich verbiete mir nichts, doch die Menge muss ich im Griff haben. Ich empfehle eine langsame Umstellung in mehreren Schritten. Nachfolgend eine mögliche Variante:

Auf Zucker verzichten

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, den Konsum von Zucker auf maximal 10 % der Energiezufuhr zu beschränken. Bei einer Zufuhr von 2000 kcal pro Tag bedeutet dies 50 g Zucker. Zum Vergleich: Ein 180-Gramm-Behälter Fruchtojoghurt hat je nach Hersteller 20 g Zucker. Darum: Anstelle von Cola, gekauften Fruchtsäften und Energydrinks Wasser und ungesüssten Tee trinken. **Tipp:** Süssigkeiten



Im grünen Bereich is(s)t, wer Gemüse Fertigprodukten vorzieht.

durch Beeren, Früchte und Nüsse ersetzen.

2–3 Liter Flüssigkeit pro Tag

Damit sind hauptsächlich alkoholfreie Getränke wie Wasser und ungesüsster Tee gemeint. Aufpeppen des Wassers mit Zitrone, Ingwer, Beeren oder Gurken bringt etwas Abwechslung. Aber natürlich ist auch nichts gegen einen Espresso einzuwenden. **Tipp:** Anstelle eines Glases Wein einen gespritzten Weissen oder statt eines Biers ein saures Panasch

bestellen – so sind an einer Party schon zwei Gläser erlaubt.

1/3 Kohlenhydrate, 1/3 Fett, 1/3 Eiweiss

Diese Angabe ist nicht verbindlich. Je nachdem, welcher Beruf oder Sport ausgeübt wird, darf/muss die Menge variieren. Aber sie soll beim Schöpfen des Essens helfen. Selbst an der Eidg. Sportschule in Magglingen wurde mein Teller kürzlich mit 50 % Spätzli und je zur Hälfte Hirschkraut und Rotkraut belegt. Nur schon eine Verschiebung zu je 1/3

(zugunsten des Gemüses) hätte eine Verbesserung gebracht. Ziel sollte es sein, bei einer der Hauptmahlzeiten ganz auf kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Teigwaren, Kartoffeln oder Brot zu verzichten und stattdessen mehr Gemüse zu essen. **Tipp:** Beim Nachtessen das Brot durch Peperoni und Gurken ersetzen und diese mit Guacamole oder Hummus genießen.

Selber kochen

Eine Fertigpizza hat circa 870 kcal – was für die meisten zwischen einem Drittel und der Hälfte der empfohlenen Kilokalorien pro Tag liegt! Grundsätzlich sollte nichts gegessen werden, was nicht ausgesprochen werden kann – lesen Sie bitte laut die Zutaten einer Fertigpizza ... und übrigens, da ist nicht nur Zucker drin, sondern auch Dextrose, Maltodextrin und Karamell, was nichts anderes ist als Zucker.

Tipp: Wer nur für sich kocht, kann gleichzeitig mehrere Portionen herstellen und Überschüssiges einfrieren. So kann am Abend anstelle einer gekauften Fertigmahlzeit die selbst gekochte im Steamer erwärmt werden.

Je nachdem, wie ungesund bisher gegessen und getrunken wurde, kann es zu Beginn der Umstellung zu unangenehmen Nebenerscheinungen wie Kopfschmerzen, unreiner Haut, Stimmungsschwankungen etc. kommen. Deshalb wie eingangs empfohlen: Langsam, Schritt für Schritt umstellen. Zum Beispiel zuerst auf Süssgetränke verzichten, dann auf den Zucker im Kaffee, dann auf die tägliche Portion Schokolade, auf Fertigprodukte, die Zucker enthalten.

Die meisten beginnen eine Ernährungsumstellung mit der Erwartungshaltung, ab sofort mehr Power zu haben und abzunehmen. Es ist mir deshalb wichtig zu erwähnen, dass dieses Resultat oft erst nach mehreren Wochen zu erwarten ist – je nachdem, wie der Ernährungsstil bislang war. Was aber sofort einsetzen darf, ist das Gefühl, stolz auf sich zu sein, für jeden kleinen Schritt, den man umgestellt und beibehalten hat.

Gaby Bächtold, Trainerin Bewegung und Gesundheit, ABC Fitness, Rheinau