

Wettkampf gegen die Pfunde

Abnehmen und Gewichtsmanagement

Modul 7



Inhaltsverzeichnis

- Energiebedarf und Energiebilanz
- Verlauf der Gewichtsreduktion
- Risiken und Gefahren
- Bewertung verschiedener Abnehmkonzepte

Energiebedarf

- Gesamtenergiebedarf (GEB)
 - Ergibt sich aus dem Grundumsatz (GU) und dem Arbeitsumsatz (AU)
- Grundumsatz (GU)
 - Energieverbrauch in völliger Ruhe (etwa 24 kcal/kg KG)
- Arbeitsumsatz (AU)
 - Mehrverbrauch durch körperliche Aktivität
- Der GEB kann je nach Aktivitätslevel das 1,2 - 2,4fache des GU betragen

Energiebilanz

- Energiebilanz
 - Differenz aus Energieaufnahme und Energieverbrauch
 - Positive Energiebilanz → Gewichtszunahme
 - Negative Energiebilanz → Gewichtsabnahme
- Energieaufnahme:
 - Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme (Fett, Kohlenhydrate, Proteine)
- Energieverbrauch
 - Entspricht dem Gesamtenergiebedarf
 - Körperliche Aktivität als entscheidende Stellgröße

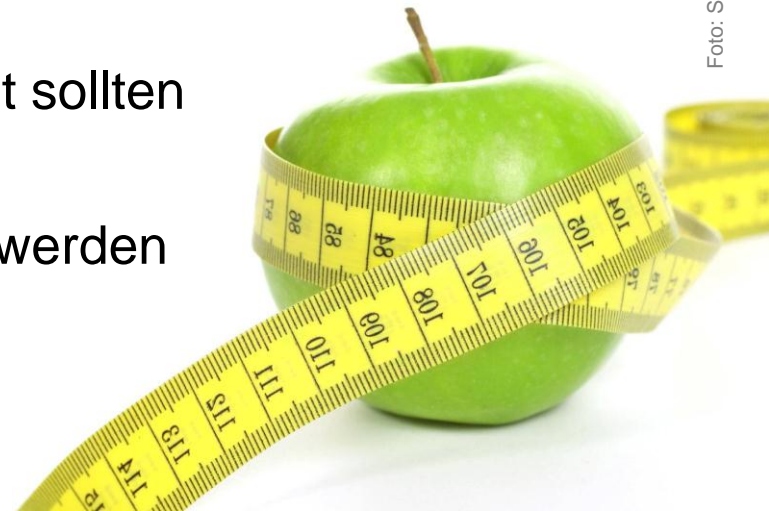
Verlauf einer Gewichtsreduktion I

- **Anamnese**

- Abfrage des Gesundheitszustandes, Bewegungs- und Ernährungsverhaltens sowie psychischer und sozialer Aspekte
- Ergebnisse werden in der Zielsetzung und den Maßnahmen berücksichtigt

- **Zielsetzung**

- Neben dem angestrebten Zielgewicht sollten weitere Ziele gesetzt werden
- Zielstellung sollte in Teilziele zerlegt werden
- Ein ausreichendes Zeitmanagement ist von Vorteil



Verlauf einer Gewichtsreduktion II

- **Maßnahmen**

- Es sollten Ernährungs- und Bewegungselemente enthalten sein
- Trainingsplan, Alltagsverhalten, Freunde und Familie sollten in das Abnehmkonzept integriert werden

- **Überprüfung**

- Teilziele frühzeitig und regelmäßig überprüfen
- Der Sportler kann so rechtzeitig Probleme erkennen und Maßnahmen anpassen

Verlauf einer Gewichtsreduktion III

- ***Stabilisierung***

- Nach dem Abnehmen gilt es, das Erreichte zu halten
- Je nach gewählten Maßnahmen:
 - Es muss ein neues Verhalten gelernt und umgesetzt werden
 - Es kann das in der Diätphase angewendete Verhalten dauerhaft beibehalten werden

Verlauf einer Gewichtsreduktion IV

- Mit keiner Diät ist dauerhafter Gewichtsverlust garantiert:
 - Eine sehr geringe Energiezufuhr führt zu einem reduzierten Grundumsatz, eine Gewichtszunahme trotz normalem Essverhalten wird dadurch erleichtert
 - Gewichtsverluste führen zu einem geringeren Energiebedarf, häufig wird nach der Diät aber genauso gegessen wie vorher
 - Diät-Konzepte sollten so ausgestaltet sein, dass ein neues Ess- und Bewegungsverhalten erlernt wird, das dauerhaft umgesetzt werden kann

Gefahr eines gestörten Essverhaltens

- Mit dem Wiegen ist in der Regel eine Beurteilung der gegessenen Lebensmittelmenge verbunden
 - Es kann sich eine Verschiebung bei der Bewertung der notwendigen Lebensmittelmengen ergeben
- Neben der Waage können Freunde und Bekannte durch Lob diese Verschiebung begünstigen
- Die Folge: Hunger und Sättigung verlieren bei der Energieaufnahme an Bedeutung
- Einschränkungen in der Nährstoffaufnahme können sich negativ auf sportliche Erfolge auswirken

Eiweiß- und Low-Carb-Diäten

- Grundannahme
 - Kohlenhydrate können zu einer Gewichtszunahme führen
 - Eiweiß- und gemüsereiche Kost verhindert diesen Effekt
- Nachteile
 - Um eine mögliche Belastung der Nieren durch die vermehrte Ausscheidung von Abbauprodukten der Eiweiße zu vermeiden, sollte ausreichend getrunken werden
 - Vor allem tierische Produkte liefern häufig Begleitstoffe wie Cholesterin, Purine und gesättigte Fettsäuren, die negative gesundheitliche Auswirkungen haben können

Glyx-Diäten

- Grundannahme
 - „Einfache“ Zucker, die schnell ins Blut aufgenommen werden, führen zu einer hohen Insulinausschüttung, Insulin fördert den Fettaufbau
 - Empfohlen werden Vollkornprodukte und Gemüse
- Nachteile
 - Umsetzung ist für viele Menschen schwer zu praktizieren
 - Der Glykämische Index allein ist nicht entscheidend für eine Gewichtsabnahme, wenn die Energiebilanz dennoch positiv ist



Low-Fat-Diäten

- Grundannahme
 - Zu hohe Fettaufnahme bedingt eine Gewichtszunahme
 - Dauerhafte Fettreduktion führt zum gewünschten Erfolg
- Nachteile
 - Nur wenn die Reduktion der Fettaufnahme zu einer negativen Energiebilanz führt, kommt es auch zur Gewichtsabnahme
 - Viele Sportler achten bereits auf eine fettarme Ernährung, eine weitere Einschränkung ist dann nicht geeignet, ein alternatives Konzept sollte gefunden werden

Trennkost-Diäten

- Grundannahme
 - Die getrennte Aufnahme von Kohlenhydraten und Eiweißen fördert den Gewichtsverlust
- Nachteile
 - Wenn eine eiweißreiche Variante gewählt wird, sollte auf eine entsprechend erhöhte Flüssigkeitszufuhr geachtet werden
 - Werden am Abend größere Mengen Salat bzw. Gemüse gegessen, kann das Schlafstörungen verursachen
 - Das Konzept entspricht nicht der traditionellen Speisenstruktur

Mischkost-Diät

- Grundannahme
 - Eine klassische gesundheitsförderliche Lebensmittelverteilung verhindert Übergewicht
 - Eine auf den gleichen Mengenverhältnissen basierende reduzierte Energieaufnahme führt zum Abnehmen
- Nachteile
 - Eine gleichzeitige Ernährungsumstellung und reduzierte Energieaufnahme können zu Akzeptanzproblemen führen

Formula-Diät

- Grundannahme
 - Der Austausch von Lebensmitteln einer oder mehrerer Mahlzeiten mit energiereduzierten Breien, Shakes oder Riegeln führt zum Gewichtsverlust
- Nachteile
 - Durch Formula-Diäten wird kein besseres Essverhalten gelernt, es findet keine langfristige Ernährungsumstellung statt
 - Einzusetzende Lebensmittel sind oft preisintensiver



Fastenkur

- Grundannahme
 - Dient ursprünglich der inneren Reinigung, Sinnesschärfung und spirituellen Stärkung
 - Gewichtsverlust erfolgt durch stark reduzierte Energieaufnahme
- Nachteile
 - Die zum Teil extremen Energiedefizite belasten den Körper und die Organe
 - Die Umsetzung sollte von einem Arzt begleitet werden
 - Nach Beendigung tritt häufig der Jo-Jo-Effekt ein

Reduktion des Körperwassers

- Umsetzung
 - Insbesondere bei Sportarten mit Gewichtsklassen
 - Leistungsvorteile werden angestrebt
 - Gewichtsverlust durch Schwitzen und Hungern
 - Nahrungsaufnahme nach der Gewichtskontrolle
- Gefahren
 - Mögliche Nährstoffmängel wirken leistungsbeeinträchtigend
 - Steigendes Risiko für Organschäden
 - Gefahr von langfristig gesundheitsschädlichem Essverhalten

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale



www.in-form.de

