Der kleine TopPharm Ratgeber

Gesund abnehmen



Ihr Gesundheits-Coach.

Inhaltsverzeichnis

Wie Übergewicht entsteht	4
Body Mass Index (BMI)	5
Bauchumfang	6
Gesundheitsrisiko	8
Mit dem Gesundheits-Coach zum Ziel	10
Erfolgreich abnehmen	11
Ausgewogene Ernährung	12
Bewegung	15
Abnehm-Irrtümer	18
Internetseiten	19

Herausgeberin

TopPharm AG Christoph Baumgartner Grabenackerstrasse 15 4142 Münchenstein www.toppharm.ch

© 2. Auflage 2013

Weniger Gewicht, mehr Wohlbefinden

Liebe Leserin, lieber Leser

Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Körpergewicht? Da sind Sie nicht allein. Jeder dritte Erwachsene und jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig.

Überall verfügbares Essen sowie mangelnde Bewegung machen eine Gewichtskontrolle für viele zu einem schweren Problem. Ein paar Fettpölsterchen zu viel gelten heute als unattraktiv. Aber bei Übergewicht geht es nicht nur ums Aussehen – es geht um Ihre Gesundheit. Viele Erkrankungen treten bei Übergewichtigen häufiger und früher auf als bei Schlanken.

Mit einem gesunden Lebensstil, einer kalorienärmeren Ernährung und regelmässiger Bewegung können Sie Ihr Gewicht wieder in den Griff bekommen.

Als Gesundheits-Coach stehen wir Ihnen in der Apotheke gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Ihre TopPharm Apotheke

Wie Übergewicht entsteht

Übergewicht entsteht, wenn dem Körper mehr Energie (Kalorien) zugeführt wird, als er verbraucht. Überschüssige Kalorien werden in Form von Fett gespeichert und führen zu Gewichtszunahme.

Bereits 50 überschüssige Kalorien täglich, das entspricht zum Beispiel einem halben Getreidestängel (ohne Schokoüberzug), führen in zehn Jahren zu 20 kg mehr Gewicht!

Viele Faktoren tragen dazu bei, dass Übergewicht entsteht:

- Unser Lebensstil mit Überernährung und Bewegungsmangel
- Lebensphasen mit unterschiedlichem Energieverbrauch
- Stress
- Essstörungen
- Veranlagung / erbliche Faktoren
- Andere (Rauchstopp, Arzneimittel, Erkrankungen)

Body Mass Index (BMI)

Sie wollen wissen, wie es um Ihr Körpergewicht steht? Der Body Mass Index (BMI) gibt Auskunft. Neben dem Körpergewicht berücksichtigt er auch Ihre Körpergrösse.

BMI =
$$\frac{\text{K\"orpergewicht (kg)}}{\text{K\"orpergr\"osse im Quadrat (m²)}}$$

Beispiel:

BMI einer 70 kg schweren Frau mit Körpergrösse 1,65 m: 70 kg: 1,65 m: 1,65 m = BMI 25,7

BMI Einteilung nach WHO

< 18,5: untergewichtig</p>

18,5 - 24,9: normalgewichtig

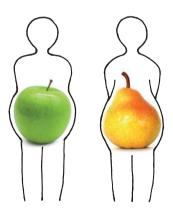
25 - 29,9: übergewichtig

30: schwer übergewichtig (adipös)

Bauchumfang

Ein wesentlicher Faktor beim Übergewicht ist die Stelle am Körper, wo sich die überflüssigen Kilos ansammeln.

Hier wird zwischen zwei Formen der Fettverteilung im Gewebe unterschieden – der Apfel- und der Birnenform. Bei der Birnenform sammelt sich das Fettgewebe hauptsächlich in der Hüft- und Oberschenkelgegend (häufig bei Frauen) an. Dagegen wird bei der Apfelform das Fettgewebe typischerweise im Bauchbereich (häufig bei Männern) angelagert.



Das Risiko für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen ist bei Personen mit einer Apfelform bedeutend höher als bei solchen mit einer Birnenform. Zum Trost für die Apfeltypen sei gesagt, dass es glücklicherweise einfacher ist, das aktive Bauchfett abzunehmen als z.B. die Fettdepots an den Beinen.

Entscheidend ist der Bauchumfang, der auf der Höhe des Bauchnabels gemessen wird. Um ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko zu vermeiden, sollte bei Männern der Bauchumfang sicher unter 102 cm, bei Frauen sogar unter 88 cm liegen.

Bauchumfang:

	ideal	erhöht	zu hoch
Männer	69-94 cm	94-102 cm	>102 cm
Frauen	60-80 cm	80-88 cm	>88 cm

Gesundheitsrisiko

Übergewicht ist mehr als nur ein Schönheitsfehler. Das Treppensteigen wird beispielsweise anstrengender und das Risiko für ernste Folgeerkrankungen ist erhöht:

- Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Bluthochdruck
- Arteriosklerose bis hin zu Herzinfarkt und Hirnschlag
- Überbelastung der Gelenke mit vorzeitiger Alterung (Arthrose)
- Gallensteinleiden
- Belastung des Selbstwertgefühls und des Wohlbefindens
- Einige Krebsarten wie z. B. Dickdarm- und Brustkrebs

Das Risiko ist umso grösser, je ausgeprägter das Übergewicht ist. Umgekehrt kann eine geringe Gewichtsreduktion viel bewirken. Bereits eine Abnahme von wenigen Kilos kann eine Diabeteserkrankung um Jahre hinauszögern.



Mit dem Gesundheits-Coach zum Ziel

Gewinnen Sie gesunde Lebensjahre mit viel Lebensqualität. Professionell begleitetes Abnehmen verspricht den grössten Erfolg.

Wir als Gesundheits-Coach sind ein geschulter Partner und bieten viele Dienstleistungen rund ums Thema Übergewicht und Abnehmen an. Im diskreten Besprechungszimmer bestimmen wir Ihren Body Mass Index, messen den Bauchumfang und klären ab, ob Sie bereits zusätzliche Risikofaktoren wie hohen Blutdruck oder hohe Blutzucker- und Blutfettwerte haben.

Falls Sie unter Übergewicht leiden, beraten wir Sie fachgerecht, wie Sie persönlich am besten erfolgreich abnehmen können und unterstützen Sie mit:

- Informationen zur gesunden Ernährung
- Tipps für mehr Bewegung
- Vermittlung von Fachstellen: Ernährungsberatung
- Rezeptfreie Arzneimittel zur Gewichtsreduktion

Erfolgreich abnehmen

Erfolgreiches Abnehmen beginnt im Kopf. Wer sein Gewicht langfristig senken will, muss mehr Kalorien verbrauchen als aufnehmen!

Hier ein paar Tipps:

- Abnehmen geht nicht von heute auf morgen. Haben Sie Geduld. Kurzfristige Diäten lösen das eigentliche Problem nicht. Nur eine dauerhafte Umstellung auf eine gesunde Ernährung führt langfristig zum Ziel.
- Setzen Sie sich realistische Ziele: 0,5 kg Gewichtsverlust pro Woche sind schon ein toller Erfolg und sind nachhaltiger als eine schnelle Gewichtsabnahme.
- Ein ideal zusammengesetzter Teller sollte folgende Lebensmittel enthalten: ½ Salat oder Gemüse, ¼ Kohlenhydratbeilagen (Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln),
 ½ Eiweiss-Beilage (Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte).
- Analysieren Sie Ihr Essverhalten. Wo können Sie am einfachsten Kalorien einsparen (z.B. bei Naschereien)?
- Kein Lebensmittel ist verboten. Auch Süssigkeiten sind erlaubt – aber bitte mit Mass.
- Mit Bewegung können Sie schneller abnehmen.

Ausgewogene Ernährung

Vielseitig – aber nicht zu viel. Alle Lebensmittel sind erlaubt, allein die Menge und das richtige Verhältnis müssen beachtet werden. Achten Sie auf die Einhaltung der täglich empfohlenen Kalorienzufuhr.

Eine 25- bis 50-jährige Frau mit mittlerer körperlicher Aktivität benötigt täglich 2300 kcal, ein gleichaltriger Mann 2900 kcal. Damit ernähren Sie sich gesund und erreichen langfristig Ihr erwünschtes Normalgewicht.

Getränke

Täglich 1–2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g.



Schweizer Lebensmittelpyramide*

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht: 75–125 g Brot/Teig oder 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Knäckebrot/Vollkornkräcker/Flocken/Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Schweizer Lebensmittelpyramide: Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene (www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide).

^{*}Quellenangabe:

Ausgewogene Ernährung

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Port. Milchprodukte. 1 Port. entspricht: 2 dl Milch oder 150–200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse/andere Milchprodukte oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse.

Täglich zusätzlich 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark. 1 Portion entspricht: 100–120 g Fleisch/Geflügel/Fisch/Tofu/Seitan/Quorn (Frischgewicht) oder 2–3 Eier oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse oder 150–200 g Quark/Hüttenkäse.

Öle, Fette & Nüsse

Fette und Nüsse liefern lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Täglich 2–3 EL (20–30 g) Pflanzenöl, davon mind. die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

Süsses, Salziges & Alkoholisches

Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke mit Mass geniessen.

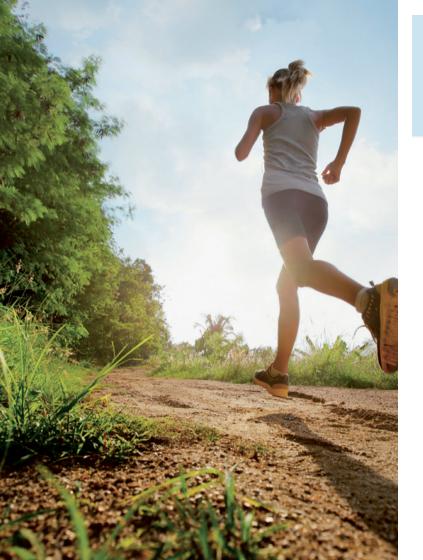
Bewegung im Alltag

Bewegung ist der einzige Weg, Kalorien zu verbrennen. Mit einem aktiven Lebensstil können Sie also Ihre Gewichtsabnahme beschleunigen oder das erreichte Zielgewicht besser halten. Bereits dreimal täglich 10 Minuten Bewegung mit leicht beschleunigter Atmung zeigen eine Wirkung! Es muss nicht immer Spitzensport sein, jede Bewegung zählt!

Bauen Sie Ihre Bewegung im Alltag ein:

- Nehmen Sie die Treppe statt den Lift .
- Erledigen Sie Einkäufe zu Fuss oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto.
- Steigen Sie eine Busstation früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuss.
- Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang.
- Statt Treffen bei Kaffee und Kuchen gehen Sie mit Freunden spazieren.

Beginnen Sie mit kleinen Schritten, die für Sie umsetzbar sind.



Bewegung in der Freizeit

Bewegung bringt gute Laune und vieles mehr: Sie fördert den Kalorienverbrauch und den Fettabbau, stärkt die Knochen und beugt Krankheiten vor! Was bereitet Ihnen Freude?

- Tanzen, Aerobic und Yoga verbinden Bewegung mit Musik.
- In einem Turnverein oder einem Walking-Kurs trainieren Sie wöchentlich Ihren Herz-Kreislauf.
- Tennis oder Volleyball bringen Schwung in Ihr Leben.
- Wandern, Nordic Walking oder Jogging sorgen für Entspannung.

Tipps für den erfolgreichen Start:

- Setzen Sie sich nicht unter Druck. Starten Sie langsam, so beugen Sie Sportverletzungen und Frust vor.
- Setzen Sie sich fixe Termine und /oder suchen Sie sich einen Trainingspartner.
- Für ältere, untrainierte oder übergewichtige Personen sind gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walking und Wandern geeignet.

Abnehm-Irrtümer

Mit Fasten nimmt man schneller ab.

Nein, beim Fasten baut der Körper nicht nur Fett, sondern auch Muskeln ab. Dadurch verbraucht er weniger Energie. Wenn Sie aber nach dem Fasten wieder zu Ihren alten Essgewohnheiten zurückkehren, sind die Kilos schnell wieder da.

Man nimmt schneller ab, wenn man das Abendessen weglässt.

Studien zeigen, dass eine Gewichtsabnahme unabhängig von der Uhrzeit erfolgt. Es spielt keine Rolle, wann die Kalorien eingenommen werden, solange die Kalorienbilanz stimmt.

Um abzunehmen, sollte auf Kohlenhydrate verzichtet werden.

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel sind wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Sinnvoller als ein Verzicht ist die richtige Menge und ihre bewusste Auswahl.

«Fatburner» helfen beim Abnehmen.

Weder Koffein, Enzyme (Ananas), noch Grapefruits oder Artischocken machen mühelos schlank. Der einzige Weg, die Fettverbrennung zu steigern, sind Bewegung und sportliche Aktivität.

Internetseiten

www.toppharm.ch

Alles über die TopPharm Apotheken und ihre Dienstleistungen.

www.sge-ssn.ch

Die Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mit einer Fülle von Informationen rund um die gesunde Ernährung.

www.svde-asdd.ch

Hier finden Sie Adressen von diplomierten Ernährungsberaterinnen und -beratern.

www.gesundheit.ch/abnehmen

Website der Schweizerischen Adipositas-Stiftung (SAPS) mit Informationen und Tipps rund um das Thema Abnehmen.



Für einen ausgewogenen Lebensstil: Ihr Gesundheits-Coach.