



GEWICHTSREDUKTION – MIT LUSTVOLLER ERNÄHRUNG UND KONTROLLIERTER BEWEGUNG ANS ZIEL

Von **Rosmarie Schindler**, dipl. Ernährungsberaterin, Ernährungsberatung und **Reto Kost**, dipl. Sportphysiotherapeut IAS, Medizinisches Trainings-Center MTC

Rüebli diät und Suppenkur – viele haben schon Erfahrungen mit diesen oder ähnlichen Diäten gemacht. Die Kilos purzeln schnell runter, aber meistens sind sie bald genauso schnell wieder auf den Rippen und die alten Essgewohnheiten werden erneut zum Alltag. Ziel der Ernährungsberatung ist es, die Ernährung langfristig auf eine gesunde Ernährung umzustellen. Dies bedeutet, alte (Ess-)Gewohnheiten zu hinterfragen, Schritt für Schritt abzulegen und Neues in Angriff zu nehmen.

Ernährungsgewohnheiten prüfen und entsprechend umstellen

Die gesunde Ernährung ist eine sehr abwechslungsreiche, fettarme und lustvolle Ernährung. Um an Gewicht abzunehmen, ist es sinnvoll, die tägliche Zufuhr an Fett zu überprüfen. Vor allem die tierischen Fette nehmen oft einen (zu) grossen Platz ein. Fett darf jedoch nicht vollständig aus dem Menüplan gestrichen werden, da gerade die pflanzlichen Öle (besonders Raps- und Olivenöl) sehr wertvolle und für den Körper notwendige Stoffe enthalten. Bei den Früchten und dem Gemüse dürfen Sie reichlich zugreifen und die grosse Vielfalt an Farben und Aromen geniessen. Beilagen wie Brot, Teigwaren, Reis usw. gehören zu jeder Hauptmahlzeit. Sie sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Vollkornprodukte sind zu bevorzugen, da sie ein besseres Sättigungsgefühl erzeugen. Auch bei den Eiweisslieferanten (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte usw.) ist auf eine fettarme Nahrungsmittelauswahl zu achten. Das bewusste Einsetzen von fettarmen Alternativen ist ein wichtiges Prinzip, welches hilft, das Körpergewicht zu reduzieren und trotzdem lustvoll geniessen zu können. So haben auch bewusst ausgewählte Süssigkeiten mit Genuss verzehrt durchaus ihren Platz im Menüplan.

Mit Bewegung ans Ziel

Um ans Ziel zu kommen, bedarf es aber unbedingt auch der Bewegung. Bewegung, die hilft, dass Sie beim Abnehmen nicht Muskulatur, sondern Fett verlieren. Muskulatur ist vor allem deshalb wichtig, weil sie den grössten Energiebedarf hat. Von den verschiedenen Muskelfasertypen ist für Leute, die abnehmen wollen, hauptsächlich der Muskelfasertyp 2, sprich jener, der vorwiegend aerob arbeitet, also auch Fett verbrennen kann, wichtig. Um diese Muskulatur aufzutrainieren, muss man vor allem Ausdauertraining betreiben.

Um das Ziel Fettverbrennung zu erreichen, sollte man zwei Grundsätze beachten:

1. Das Training sollte ausreichend lang andauern, da erst nach ungefähr 30 Minuten die Fettverbrennung anteilmässig eine grössere Rolle übernimmt.
2. Die Intensität darf nicht zu hoch sein, da ansonsten vor allem Kohlenhydrate verbraucht werden.

Natürlich wird auch bei höheren Intensitäten Fett verbrannt, nur ist der Anteil Fett gegenüber den Kohlenhydraten kleiner. Was aber noch viel wichtiger ist: Wenn Sie länger unterwegs sind, trainieren Sie die Fähigkeit der Muskulatur, Fett zu verbrennen. Dies bedeutet, dass Sie nach einer gewissen Zeit regelmässigen Trainings nach den oben genannten Grundsätzen sehr viel schneller und effizienter Ihr Körperfett als Energielieferanten für Ihre körperliche Aktivität einsetzen.

Die richtige Intensität des Trainings bestimmen Sie, indem Sie sich nach der Regel richten, so schnell zu gehen, zu fahren usw., dass Sie sich dabei noch unterhalten können. Für diejenigen, die es genauer wissen wollen, gibt es Tests, um die Trainingsintensität mit Hilfe Ihres optimalen Belastungspulses festzulegen.

All jene, die bisher wenig bis gar keine Bewegung gehabt haben, sollten sich jedoch nicht von der Tatsache abschrecken lassen, dass am Anfang des Trainings verhältnismässig noch wenig Fett umgesetzt wird. Es ist auf jeden Fall besser, etwas zu tun als gar nichts und sei es «nur» in Zukunft die Treppen anstelle des Liftes zu benützen. Bei der Umstellung Ihrer Essgewohnheiten oder bei der Aufstellung eines Trainingsplanes helfen wir Ihnen gerne weiter.

Ernährungsberatung Hirslanden Klinik Aarau

Wir bieten Beratungen zu folgenden Themen an:

- Gesunde Ernährung
- Gewichtsreduktion
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Erkrankungen des Verdauungssystems
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erhöhte Blutfettwerte (z.B. Cholesterin, Triglyceride)
- Rheuma
- Gicht
- Nierenerkrankungen
- Fehl- sowie Mangelernährungszustände
- Unverträglichkeiten (z.B. Milchzucker)
- Allergien
- Sporternährung

Auf Anfrage führen wir Weiterbildungen und Vorträge zu verschiedenen Themengebieten der Ernährung durch.

Medizinisches Trainings-
Center MTC
Hirslanden
Klinik Aarau
Schänisweg
CH-5001 Aarau
T 062 836 75 00
F 062 836 75 02
mtc@hirslanden.ch

Ernährungsberatung
Hirslanden
Klinik Aarau
Schänisweg
CH-5001 Aarau
T 062 836 75 10
F 062 836 70 01