

Sie möchten gesund abnehmen? Die Expertin für Übergewicht und Adipositas, Frau Dr. med. Susanne Wiesner, beantwortet Ihre Fragen.



Dr. med. Susanne Wiesner

Leitende Ärztin

FMH Innere Medizin / Ernährungsmedizin DGEM / Sportmedizin

Adipositaszentrum Klinik Lindberg AG

Schickstrasse 11

8400 Winterthur

Frau P. aus Dübendorf hat folgende Frage:

Ich habe etliche Diäten ausprobiert, doch keine verhilft mir zu einer langfristigen Gewichtsabnahme. Bei zwei Monaten Diät, habe ich nur die ersten drei Wochen abgenommen? Was kann ich tun?

Die Antwort von Frau Dr. med. Wiesner lautet:

Viele wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Gewichtsreduktion eine Frage der Energiebilanz ist. Das bedeutet, dass weniger Kalorien zugeführt werden müssen, als verbraucht werden. Hierbei gibt es drei grundsätzliche Probleme:

- Erstens schrumpft neben dem Fettgewebe bei einer Gewichtsabnahme, die lediglich über eine niedrige Energiezufuhr und nicht gleichzeitig über einen höheren Energieverbrauch (also mehr Bewegung) erfolgt, auch die Muskulatur. Somit schrumpft der Energieverbrauch während der Diät und nähert sich der reduzierten Zufuhr an, ein wahres Dilemma. Da nach einiger Zeit kein Defizit mehr vorhanden ist, gibt es auch keine Gewichtsabnahme. Je schneller es zu einem Stillstand der Gewichtsreduktion kommt, desto wahrscheinlicher ist, dass die Muskelmasse bereits vor der Diät reduziert war. Bei Menschen mit reduzierter Muskelmasse und somit reduziertem Stoffwechsel, funktionieren diätetische Massnahmen nicht. Hier muss zunächst mit Steigerung der Bewegung der Grundumsatz erhöht werden, um überhaupt wieder in die Voraussetzung für eine Gewichtsreduktion zu kommen.
- Zweitens bedeutet eine niedrige Energiezufuhr auch immer eine zu niedrige Zufuhr von essentiellen Nährstoffen (Eiweiss, Mineralstoffe, Spurenelemente). Auch dies kann ein Grund dafür sein, dass die Energieverbrennung nicht adäquat funktioniert. Anders als andere energieverbrauchende Systeme beenden wir aber nicht unsere Existenz, sondern es kann noch stärker zu einem Ungleichgewicht zwischen Muskel- und Fettmasse kommen.
- Drittens, unser Körper ist ein biologisches System, welches sich äusseren Reizen immer wieder anpasst. Das bedeutet, dass sich ein neues Gleichgewicht einstellt, somit keine Gewichtsabnahme stattfindet.

Aus diesen Aspekten ergeben sich folgende Schlussfolgerungen:

- Erstens: Beginnen Sie zunächst mit der Steigerung der Bewegung, bevor Sie eine Diät machen. Behalten Sie die Bewegung möglichst über die diätetische Intervention bei oder steigern Sie sie unter Umständen sogar.
 - Zweitens: Achten Sie auf die Zufuhr von essentiellen Nährstoffen, lassen Sie sich ggf. von einem professionellen Berater unterstützen.
- Drittens: Nichts ist so wichtig, wie alle 8 bis 16 Wochen sowohl die diätetische als auch die bewegungstherapeutische Strategie zu verändern. Übrigens: Alle Diäten und alle Bewegungskonzepte funktionieren, wichtig ist nur was, wann, in welcher Reihenfolge und für wen.
-

Herr B. aus Frauenfeld fragt:

Wo kann ich mich für die Behandlung von Übergewicht informieren?

Frau Dr. med. S. Wiesner antwortet:

- Eine wichtige Schweizer Adresse ist die der Adipositas-Stiftung: www.adipositas-stiftung.ch.
 - Auch das Bundesamt für Gesundheit der schweizerischen Eidgenossenschaft informiert über Übergewicht und Adipositas: www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05218/index.html?lang=de
 - Bitte fragen Sie auch unbedingt Ihren Hausarzt.
 - Auf der Homepage: www.reductip.ch sind Adipositas Erfahrungs-Zentren gelistet, ein Team von Experten berät Sie fachlich.
-

Frau F. aus Meilen hat folgende Frage:

Warum können einige Menschen viel essen und nehmen nicht zu. Ich esse gleich viel oder sogar weniger als meine Schwester, ich nehme zu und sie nicht. Warum ist das so?

Frau Dr. med. S. Wiesner meint:

Der Energiestoffwechsel von Menschen ist extrem flexibel. Stellen Sie sich vor, in Ihren Zellen existiert ein Wasserfall, der eine Turbine antreibt. Diese Turbine treibt nun eine Geldpresse an. Mit dem Geld, was mittels dieser Maschine gedruckt wird, können Sie sämtliche Prozesse in Ihrem Körper bezahlen (Muskelaktivität, Lungentätigkeit, Drüsentätigkeit, Herzschlag usw.). Nun besitzen Ihre Zellen die Möglichkeit, neben dem Wasserfall an der Turbine vorbei kleine Rinnsale fliessen zu lassen. Diese Rinnsale dienen quasi der Wärmebildung. Es liegt nun in Ihrer Genetik, ob Sie grosse oder kleine „Wärmerinnsale“ bilden können oder nicht. Einige Menschen können nun, wenn sie sehr viel essen, grössere und breitere Rinnsale zur Wärmebildung fliessen lassen und somit den Überschuss an Nahrungsenergie schlicht und ergreifend in Wärme umwandeln. Das ist ziemlich gemein, dass Sie das wohl nicht können, viel essen, schlank bleiben und nebenbei auch noch den Raum beheizen. Aber Menschen, die genetisch nicht in der Lage sind, solche Rinnsale zu bilden, wandeln sämtliche Nahrungsenergie in Geld um, und das in sehr kurzer Zeit, und können somit auch unglaublich schnell und lang ausdauernd laufen, erfolgreiche Spitzenathleten (Marathonläufer) zählen zu diesen Menschen. So, nun können Sie überlegen, ob das Eine oder das Andere besser ist.

Frau G. aus Zumikon stellt Folgendes fest und fragt:

Nach meiner zweiten Schwangerschaft habe ich 15 Kilogramm Übergewicht. Ich ernähre mich sehr fettbewusst, trinke aber gerne Bier oder Wein. Meine Kalorienzufuhr beträgt nie mehr als 1500 Kilokalorien. Können Sie mir einige Tipps geben, wie ich mein altes Gewicht wieder erreichen kann?

Frau Dr. med. S. Wiesner's Antwort lautet:

- Bei einigen Menschen kann die Zufuhr von Alkohol die Fettverbrennung blockieren. Dabei ist es nicht von Bedeutung, wie viel sondern nur, dass Alkohol zugeführt wird. Die Zufuhr von Alkohol muss nicht zwangsweise mit einer zu hohen Kalorienzufuhr einhergehen. Ich empfehle Ihnen vier Wochen komplett abstinenz zu leben, um zu überprüfen, ob tatsächlich der Alkohol die Gewichtsreduktion blockiert. Sollte dies der Fall sein, empfehle ich Ihnen nun, alkoholfreies Bier zu konsumieren.
- Durch die Schwangerschaft entsteht oft eine Insulinresistenz an der Muskulatur. Das bedeutet, dass weniger Nährstoffe in die Muskulatur gebracht werden und mehr Nährstoffe in das neue Leben bzw. in Ihr Fettgewebe. Häufig besteht diese Situation auch nach der Schwangerschaft weiter. Hier ist nur die Steigerung der Bewegung problematisch, insbesondere kann auch Muskeltraining hilfreich sein. Wie sieht es hinsichtlich der Bewegung bei Ihnen aus? Wichtig wäre es, wenigstens 1500 Kalorien pro Woche durch zusätzliche körperliche Arbeit zu brauchen, das entspricht einem straffen Spaziergang von täglich 30 Minuten.
- Falls Sie noch Milch produzieren, können Sie auch einem sehr ungewöhnlichen Ratschlag versuchen zu folgen. Pumpen Sie weiterhin Ihre Milch ab, werfen Sie diese aber. 100 ml Muttermilch enthalten immerhin 45 Kilokalorien. Wenn Sie täglich 200 bis 500 ml Muttermilch abpumpen entspricht dies der Kalorienreduktion einer ordentlichen Diät. Wenn Sie dieses Vorgehen mit einer adäquaten Ernährung und täglicher Bewegung kombinieren, können Sie extrem gut Gewicht reduzieren. Sie sollten dabei beachten, nicht an jedem Tag Alkohol zu trinken.
- Ein weiterer Tipp wäre, zunächst erst einmal zu schauen, wie viel Alkohol Sie tatsächlich pro Tag trinken. Sie sollten maximal 10 g reinen Alkohol pro Tag zuführen. Das entspricht ungefähr einem dl Wein bzw. einer kleinen Stange Bier. Trinken Sie täglich mehr, kann das zu einer Gewichtszunahme beitragen bzw. die Gewichtsabnahme blockieren. Am besten ist es, wenn Sie nur an zwei Wochentagen bzw. am Wochenende Alkohol zuführen, auch da sollten Sie darauf achten, nicht mehr als zwei bis drei dl Wein bzw. 2-3 Stangen Bier zu konsumieren.

Frau H. aus Bern stellt fest und hat folgende Frage:

Seit ich in den Wechseljahren bin, habe ich zugenommen, obwohl ich genauso viel essen wie vorher. Hängt das vielleicht mit den Hormonen zusammen, die mir mein Arzt verschrieben hat?

Dazu meint Frau Dr. med. S. Wiesner:

Die Ursachen für eine Gewichtszunahme in der Menopause können vielfältige sein.

- Erstens kann ein Mangel an Hormonen zu Übergewichtigkeit führen. Häufig ist hierfür aber nicht der Mangel an Östrogenen schuld, sondern der Mangel an Testosteron. Bitten Sie Ihren Arzt neben den Östrogenen auch das Testosteron zu überprüfen und fragen Sie ihn, ob auch dies ersetzbar wäre. Bei bestimmten Vorerkrankungen bzw. Veranlagungen in der Familie ist dies aber nicht möglich.
- Zweitens führt eine Insulinresistenz an der Muskulatur zu einer Fettumverteilung. Bei Frauen in der Menopause wird der Po flach und der Bauch dicker. Hier hilft am besten Krafttraining, wenn aus gesundheitlichen Gründen nichts dagegen spricht.

Herr K. aus Wettingen:

Ich habe mit dem Rauchen aufgehört und danach einige Kilos zugenommen. Was kann ich tun, um diese Kilos zu verlieren?

Frau Dr. med. Wiesner hat folgenden Rat:

Wenn man raucht, bestehen drei Möglichkeiten hinsichtlich der Ausbildung einer Abhängigkeit:

- Man ist nicht abhängig.
- Man ist physisch und psychisch abhängig.
- Man ist entweder physisch oder psychisch abhängig.

Nicht jeder, der mit dem Rauchen aufhört, kompensiert dies durch die Steigerung von Nahrungszufuhr. Das Rauchen selbst führt zu einer Steigerung des Energieumsatzes um ca. 15%, was bei einem plötzlichen Rauchstopp wegfällt. Je älter man ist, umso schwieriger kann dieses Energieloch kompensiert werden. Wenn Sie ein junger Mensch sind, sich regelmässig bewegen, ignorieren Sie diese kleine Gewichtszunahme, in ca. sechs Monaten werden sie wieder Gewicht abnehmen. Sind Sie älter und haben Sie weitere andere gesundheitliche Probleme, dann sollten Sie kurzfristig Ihre körperliche Aktivität steigern, um das Energieloch zu kompensieren. Nach 6 bis 12 Monaten sollten aber auch Sie wieder im Gleichgewicht sein. Sollte dies nicht der Fall sein, empfehle ich Ihnen, Hilfe bei Ihrem Arzt zu suchen. Bei krankhaftem Übergewicht, könnte ggf. auch eine medikamentöse Unterstützung zur Verhinderung weiterer Gewichtszunahme hilfreich sein.

Herr B. aus Interlaken fragt:

Ich habe jetzt zwei Monate Diät gehalten. Nach den ersten 4 Wochen habe ich aber kaum noch abgenommen. Was kann ich tun?

Frau Dr. med. Wiesner erwidert darauf:

- Seien Sie zunächst stolz auf das, was Sie schon geschafft haben.
 - Bitte versuchen Sie in den nächsten vier Wochen das Erreichte zu halten.
 - Bitte steigern Sie nun über weitere vier Wochen Ihre Bewegung.
 - Wenden Sie nun eine andere diätetische Intervention an. Beachten Sie dabei, dass jede diätetische Intervention funktioniert, nur wichtig ist, dass Sie die Methode wechseln.
 - Wenn Sie trotzdem nicht vorankommen, empfehle ich Ihnen einen Fachmann zu konsultieren und ggf. auch über andere z.B. medikamentöse Therapiemassnahmen zu diskutieren.
-

Frau S. aus Rorschach:

Ich bin stark übergewichtig, habe aber durch viel Sport schon einige Pfunde verloren. Können Sie mir Tipps zur Ernährungsumstellung geben? Allerdings mag ich kein Gemüse und trinke nicht gern Wasser. Zum Kochen habe ich keine Zeit.

Frau Dr. med. Wiesner gibt Ihnen folgenden Rat:

Schauen wir uns doch zunächst Ihr Trinkverhalten an. Hier können Sie durch viele kleine Umstellungen sehr grosse Effekte erreichen. Trinken Sie möglichst zuckerfreie Getränke (Light Produkte, kalorienreduzierte Säfte, ungesüssten Tee, Wasser). Seien Sie vorsichtig mit Milch und Milchprodukten (bedenken Sie, dass ein Latte Macchiato bis 400 Kilokalorien hat). Trinken Sie nicht jeden Tag Alkohol, ein dl Wein bzw. eine Stange Bier ist ausreichend. Am Wochenende dürfen Sie auch mal etwas mehr Alkohol trinken, wenn Sie sonst eine gute Kontrolle haben.

Nun zur Ihrem Essverhalten. Einige wissenschaftliche Untersuchungen tendieren dazu, dass Menschen die frühmorgens Kalorien zuführen, einen besseren Energiestoffwechsel aufweisen. Wenn Sie also mögen, essen Sie ordentlich Frühstück. Auch ein Fruchtsaft oder Obst am Morgen können effektiv sein. Sind Sie ein Mensch mit bauchbetontem Fettverteilungsmuster spielt die Häufigkeit des Essens eine Rolle. Sie sollten nur drei Mahlzeiten am Tag haben, und abends möglichst auf Kohlenhydrate (Pasta, Reis, Erdäpfel, Brot, Obst, Hülsenfrüchte) verzichten. Sind Sie ein Mensch, der insbesondere Fett am Po und den Beinen speichert, sollten Sie auf gleichmässige Energiezufuhr über fünf Mahlzeiten pro Tag achten.

Generell sollten Sie auf Frittiertes und Paniertes verzichten. Auch Saucen, Dips und Mayonnaise haben es in sich. Hiervon sollten Sie sparsam verwenden.

Eine Alternative stellt die Herstellung von Sossen aus verschiedenen Gemüsesorten (wie z.B. Tomaten) dar. Dies können Sie im Restaurant explizit ordern.

Eine weitere gute Kontrollmöglichkeit ist, den Prozess des Essens bewusst wahrzunehmen. Essen Sie im Sitzen, hören Sie beim Essen keine Musik, schauen Sie nicht fern, lesen Sie nicht. Befassen Sie sich ausschliesslich mit dem Genuss Ihrer Speisen und Ihrer Getränke. Nehmen Sie sich Zeit. Freuen Sie sich über den Geschmack und den Geruch Ihrer Mahlzeiten. Auch eine mitgebrachte Mahlzeit an Ihrem Schreibtisch sollten Sie nach diesen Gesetzen verzehren. Machen Sie die Tür zu, fahren Sie ggf. Ihren PC runter, stellen sie das Telefon ab.

Haben auch Sie Fragen an den Experten? Vielleicht erscheint gerade Ihr Beitrag in den nächsten Wochen.