

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Ihr Arzt hat Ihnen aus gesundheitlichen Gründen geraten, abzunehmen. Übergewicht und Adipositas erhöhen das Risiko für eine Reihe von Krankheiten, können die Beweglichkeit einschränken, psychisch belasten und sich negativ auf die Lebensqualität auswirken. Um abzunehmen,

sollten Sie an Ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten etwas ändern. Wichtige Tipps und Informationen zur Gewichtsreduktion haben wir in diesem Handzettel für Sie zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

# Ernährung bei Übergewicht

## Speicherung in Fettdepots

Übergewicht entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Energieverbrauch und Energieaufnahme. Nehmen wir mehr Kalorien zu uns, als wir verbrauchen, speichert der Körper das Zuviel in Form von Fett, wir nehmen an Gewicht zu und werden „dick“. Folglich müssen wir, um die Fettdepots wieder abzubauen, unsere Energiezufuhr drosseln und den Verbrauch erhöhen. Die Therapie bei Übergewicht beruht deshalb auf den Säulen Ernährung, Bewegung und Verhaltensänderung.

## Ernährung

Zur langfristigen und dauerhaften Reduktion Ihres Übergewichts sollten Sie pro Tag circa 500kcal weniger aufnehmen als Sie verbrauchen. Dafür können Sie sowohl die Fettaufnahme als auch die Kohlenhydratzufuhr reduzieren. Blitzdiäten und einseitige Kostformen sind langfristig nicht geeignet, da Sie hiermit Ihre Nährstoffversorgung nicht sicherstellen können. Als Mahlzeitenersatz bieten sich für maximal drei Monate auch Formuladiäten an, über die wir Sie gerne informieren. Grundsätzlich sollten Sie zur Sicherstellung Ihrer Vitamin-, Mineralstoff- und Ballaststoffversorgung reichlich Gemüse, Salat und Rohkost essen, kalorienarmes Obst und Vollkornprodukte bevorzugen und zur Eiweißversorgung fettarme Milchprodukte, Fisch und mageres Fleisch verzehren. Eine kalorienfreie/-arme Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5l/Tag ist

notwendig. Alkohol, Zucker, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, Chips, Fast Food, süße Getränke etc. sind beim Abnehmen ungeeignet. Ihr Ziel sollte sein, pro Monat 2–3 kg zu verlieren, eine schnellere Gewichtsabnahme führt häufig zu einem ebenso schnellen Wiederanstieg des Gewichtes (Jo-Jo-Effekt) und macht den Erfolg zunichte. Es empfiehlt sich grundsätzlich, eine fachlich qualifizierte Ernährungsberatung zur Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Wir beraten Sie gerne dazu in unserer Apotheke! Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob Sie Kurse zur Unterstützung besuchen können.

## Bewegung

Zur Steigerung Ihres Energieverbrauchs sollten Sie sich zusätzlich verstärkt bewegen. Sportliche Aktivitäten sowie mehr Alltagsbewegung unterstützen die Gewichtsabnahme. Ausdauerbelastungen wie Radfahren, Walken und Schwimmen sind in der Regel auch bei stärkerem Übergewicht möglich. Effektiv wird die Gewichtsabnahme unterstützt durch mindestens 150 Minuten Training pro Woche, neben Ausdauersport ist auch Krafttraining durch Erhöhung der Muskelmasse geeignet.

## Den Lebensstil ändern

Zur langfristigen Stabilisierung Ihres Abnehmerfolges müssen Sie Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten dauerhaft umstellen. Gerne verhelpen wir Ihnen zu einer qualifizierten Er-



Foto: Daniel Ernst – Fotolia.com

Gemüse, Salat und Obst liefern Ihnen die notwendigen Vitamine und Mineralien.

nährungsberatung, berechnen Ihren Body-Mass-Index (BMI), der Aufschluss über das Ausmaß des Übergewichtes gibt, haben Kalorientabellen für Sie im Sortiment und empfehlen Ihnen Produkte, die Ihre Gewichtsabnahme unterstützen können. Wenden Sie sich vertrauensvoll an uns!

Apothekenstempel