

Handreichung zum Thema Übergewicht

Inhalt:

1. Was ist Übergewicht, was ist Fettsucht?
2. Übergewicht durch Fehlernährung
3. Übergewicht durch Bewegungsmangel
4. Ampelkost (a, b, c)
5. Austauschabelle
6. 13 Regeln
7. Vertrag (Muster)

1. Was ist Übergewicht, was ist Fettsucht?

Energiehaushalt

Der Energiehaushalt des menschlichen Körpers ist so ausgerichtet, dass genau so viel Energie aufgenommen wird, wie Energie verbraucht wird. In diesem Falle ist der Energiehaushalt ausgeglichen, das Gewicht bleibt konstant. Übergewicht entsteht, wenn das Gleichgewicht gestört wird, wenn die **Energieaufnahme größer** ist als der Energieverbrauch.

Messmethoden

1. BMI

Unter den zahlreichen Messmethoden hat sich in den letzten Jahren der Körpergewichtsindex (englisch Body-Mass-Index **BMI**) durchgesetzt. Der BMI ist eine Messzahl für die Bewertung der Körper-Masse eines Menschen im Verhältnis zu seiner Körpergröße, erstmals 1832 von Adolphe Quételet angegeben.

$BMI = \text{Körpergewicht in kg} / \text{Körpergröße}^2 \text{ in m}^2 = \text{kg/m}^2$

Berechnungsbeispiel:

Eine Frau wiegt 70 kg und ist 1,70 m groß – $BMI = 70 \text{ geteilt durch } 1,7^2 = 20,59$

Für Erwachsene gelten feste Grenzwerte, unabhängig von Alter und Geschlecht.

Für Kinder und Jugendliche gibt es alters- und geschlechtsbezogene Werte in Tabellen.

Normalgewicht bei Erwachsenen: BMI = 18.5 – 24.9

Übergewicht: BMI = 25.0 – 29.9

Fettsucht oder Adipositas: BMI = 30.0 und mehr

2. Bauchumfang

Man kann es sich auch ganz einfach machen:

Nehmen Sie ein Maßband und messen Sie Ihren Bauchumfang in Höhe des Bauchnabels.

Übergewicht ist dann anzunehmen, wenn der Bauchumfang bei Frauen über 88 cm, bei Männern über 102 cm liegt.

Die Internationale Diabetes-Vereinigung zieht noch schärfere Grenzen. Demnach liegt Übergewicht vor, wenn der Bauchumfang bei Frauen über 80 cm, bei Männern über 94 cm liegt. ⁽¹⁾

⁽¹⁾ International Diabetes Federation: The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome 2006. www.idf.org/e-library/consensus-statements.html (last access: 24 May 2018)

2. Übergewicht durch Fehlernährung

Eine der beiden Ursachen für die erschreckende Zunahme von Übergewicht hierzulande hängt mit der Evolution des Menschen zusammen.

Die frühe Zeit der menschlichen Entwicklung, fast zwei Millionen Jahre, war von Nahrungsmangel geprägt. Als der Vormensch noch im Urwald lebte, fand er genügend Blätter, Früchte und Kleintiere, um seinen Energiebedarf zu decken. Doch als er auf zwei Beinen in die Steppe hinaustrat, hatte er erheblich weniger Nahrung zur Verfügung: Im Angebot waren Knollen und Wurzeln, Beeren von Sträuchern, Körner von Wildgräsern und ab und zu eine Maus oder ein Stück Aas.

Diese neue Umwelt hat den Menschen auf zwei Vorgaben festgelegt:

1. Iss alles, was Du bekommen kannst und iss so viel, wie Du kannst! Wer weiß, wann Du wieder etwas findest!
2. Bewege Dich nur, wenn es für die Nahrungsbeschaffung, für die Fortpflanzung oder für die Flucht nötig ist. Jede Bewegung kostet Energie, und die ist begrenzt!

Ein solches Programm war vor zwei Millionen Jahren überlebenswichtig. Folglich haben nicht die Menschen überlebt, die sparsam gegessen haben und viel herumgerannt sind. Überlebt haben diejenigen Menschen, die sich an die beiden eben vorgestellten Vorgaben gehalten haben. Sie sind unsere eigentlichen Vorfahren. Ihr Erbgut wurde in das menschliche Genom eingespeichert. Das Programm ist auch heute noch unverändert im menschlichen Erbgut vorhanden. Es ist Leitlinie für unser unbewusstes Verhalten bei der Nahrungsaufnahme und Bewegung.

Doch diese Leitlinie passt nicht mehr in unsere Zeit. Wir haben unsere Umwelt gründlich verändert. Wir leben nicht mehr in einer Welt des Nahrungsmangels. Wie leben in einer Welt des Überflusses. Das wäre an sich noch gar nicht so schlimm, wenn wir die übergroße Energiezufuhr regelmäßig durch Muskeltätigkeit abarbeiten würden. Das tun wir aber gerade nicht: Wir essen noch immer wie die Holzfäller und bewegen uns wie die Faultiere!

Damit haben wir die Erklärung, warum das Problem Übergewicht von Jahr zu Jahr größer wird. Das Problem betrifft natürlich auch unsere Angehörigen mit Behinderung. Sie werden genauso wie wir selbst dicker und dicker.

Hier heißt es gegensteuern. Wir müssen unseren Verstand gegen unser Unterbewusstsein mobilisieren. Das ist mühsam, weil es unserem ererbten Verhaltensprogramm widerspricht. Wir müssen genau das Gegenteil von dem tun, was das Erbe von uns verlangt:

Wir müssen weniger essen und wir müssen uns mehr bewegen!

Das ist heute überlebenswichtig!

3. Übergewicht durch Bewegungsmangel

Muskularbeit ist der wichtigste Schlüsselreiz für den Stoffwechsel unseres Körpers. Die Energie, die zur Muskularbeit nötig ist, stammt

- für kurzdauernde Leistungen aus dem Zuckervorrat,
- für Langzeitleistungen aus dem Fettgewebe.

Die Freisetzung der Energie aus dem Vorratsspeicher Fettgewebe besorgen die Bewegungshormone

Adrenalin und Noradrenalin.

Sie werden in der Nebenniere und in den Zellen des vegetativen Nervensystems gebildet. Adrenalin und Noradrenalin stellen der Muskulatur nicht nur Brennstoff bereit. Sie bringen durch Öffnung der Blutgefäße auch Sauerstoff zur Muskelzelle.

Der Gegenspieler von Adrenalin und Noradrenalin ist das **Insulin**. Eine der Aufgaben des Insulins ist die Fettspeicherung. Damit die Energiefreisetzung aus dem Fettgewebe nicht durch das Insulin behindert wird, hemmen Adrenalin und Noradrenalin die Insulinausschüttung bereits am Entstehungsort in der Bauchspeicheldrüse. Gleichzeitig öffnen die Bewegungshormone die Ausgangspforte im Fettspeicher und die Eingangspforte im Muskel für Sauerstoff, Zucker und Fett.

Bei geringer körperlicher Tätigkeit werden weniger Bewegungshormone gebraucht und freigesetzt. Die Bremse für die Insulinproduktion gibt nach. Die Bauchspeicheldrüse schüttet weiter ungebremst Insulin aus. Der Insulinüberschuss führt zur Einlagerung von Fett in die Fettspeicher. Der Fachausdruck hierfür heißt treffend „**Insulinmast**“.

In jedem biologischen System gibt es ein ehernes Gesetz:

- Das Organ, das häufig gebraucht wird, wird gestärkt.
- Das Organ, das nur selten gebraucht wird, wird abgebaut.

Das bedeutet: Muskeln, die nicht bewegt werden, werden abgebaut. Bewegungsmangel zieht zwangsläufig Muskelschwund nach sich. Das Muskelgewebe wird durch Binde- und Fettgewebe ersetzt. Da Fett ausschließlich im Muskel verbrannt wird, nicht aber im Bindegewebe, nimmt der Fettanteil des Körpers zu. Gleichzeitig sinken der Energiebedarf und der Grundumsatz des Körpers. Wird die Nahrungsaufnahme dem erniedrigten Energiebedarf nicht angepasst, gerät die Energiebilanz in eine Schiefelage. Eine der Folge ist, dass der erwachsene Mensch in jedem Lebensjahr 0.5 kg an Gewicht zulegt, wenn er keinen Sport treibt.

Der Muskelabbau kann nur durch regelmäßigen Ausdauer- und Kraftsport rückgängig gemacht werden. Das gelingt nicht durch Leistungssport, der überwiegend vom Zuckstoffwechsel lebt.

Richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung sind also langfristig der einzige Weg, der aus der Insulinmast und dem Übergewicht herausführt!

4. Ampelkost⁽²⁾ (a)

Grün	Gelb	Rot
Sehr gut!	Nicht zu viel	Halt! Gar nicht!
Unbegrenzt bei Hunger	Nicht zu viel	Halt! Gar nicht!
Getränke:		
Leitungswasser Mineralwasser Alle Teesorten, ungesüßt	Karottensaft Tomatensaft	Fruchtsaft, Fruchtnektar Limonaden, Eistee, Capri Sonne Cola, Pepsi, Fanta, Malzbier Alkohol, alkoholfreies Bier
Brot, Getreideprodukte:		
Vollkornbrot, Vollkornwecken, Röstbrot und Knäckebrot aus Vollkorn, Getreideflocken, Müsli ohne Zucker und Nüsse, Vollkornnudeln, Vollkornreis	Körnerbrot, Roggenbrot, Mischbrot, Weißbrot, Röstbrot und Wecken aus Weißmehl, Rosinen- und Milchwecken, Knäckebrot, Laugengebäck einschließlich Brezeln, Müsli mit Zucker oder Honig, helle Nudeln, weißer Reis	Croissant, Schokoladencroissant, Müsli-Riegel, Smacks, Schokomüsli, Knuspermüsli, Crunchy Nut, Cornflakes
Brotaufstrich:		
Senf, Tomatenmark	Honig, Marmelade, vegetarischer Brotaufstrich bis 30 % Fett, Halbfettmargarine	Nuss-Nougat-Creme (Nutella®), Mandelmus, Haselnuss-Mus, Erdnussbutter, vegetarischer Brotaufstrich über 30 % Fett
Kartoffeln, Kartoffelprodukte:		
Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln	Kartoffelbrei mit Milch 1.5 %, Pommes frites und Kroketten aus dem Backofen, Gnocchi, Kartoffelsalat ohne Mayonnaise	Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelpuffer, Reibekuchen, Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Gemüse, Salat:		
Frisch und tiefgekühlt: z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Gelbe Rüben, Pastinake, Zwiebeln, Rote Bete, Kohlrabi, Tomaten, Kürbis, Aubergine, Spargel, Paprika, Spinat, alle Kohlsorten z.B. Rotkraut, Kohlrabi, Rosenkohl, Weißkraut, alle Salate z.B. Kopfsalat, Acker-salat, Rauke, Eisbergsalat, alle Hülsenfrüchte, z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen	Fertigprodukte mit Zusätzen, z.B. Buttergemüse, Rahmspinat	

>> Ampelkost b und c >>

⁽²⁾ Quelle: Das Ampelsystem. Das alles darf ich essen. C. Chanda, M. Kersting (Forschungsinstitut für Kinderernährung/ Dortmund) und H. Kolbe/ Friedrichsdorf sowie S. Räkel-Rehner und U. Strittmatter (Universitätsklinik Ulm); angepasst von Dr. Rudolf Kemmerich/ 71384 Weinstadt.

4. Ampelkost (b)

Grün	Gelb	Rot
Obst und Nüsse:		
Frisch und tiefgekühlt, z.B. Äpfel, Birnen, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Pflaumen, Weintrauben, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Kirschen, Orangen, Mandarinen, Grape- fruit, Ananas, Maronen, Obstkonserven in Wasser	Trockenobst, z.B. Apfelringe, Marillen- (Aprikosen-) schnitze, Datteln, Bananen- scheiben, Pflaumen, Rosinen, Feigen, Obstkonserven in Zuckersirup	Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Paranüsse, Walnüsse, Kokosnüsse
Milch und Milchprodukte:		
	Milch, Joghurt, Fruchtjoghurt, Dickmilch bis 1.5 % Fettgehalt, Quark und Fruchtquark bis 20 % Fett, Molke, Buttermilch, saure Sahne bis 10 % Fett, Kakao mit Milch 1.5 %, Pudding aus Milch 1.5 %, Käse bis 30 % Fett in der Tr.	Milch, Joghurt, Dickmilch, Quark, Pudding, Kakao mit mehr als 1.5 % Fett, saure und süße Sahne, Schmand, Creme fraiche mit mehr als 10 % Fett, Käse mit mehr als 30 % Fett in der Trockenmasse, Butter
Fleisch, Wurst, Fisch:		
	Pute, Hähnchenbrust, Hähnchen ohne Haut, Schweinefilet, Kalbssteak, Rinderfilet, Schasch- lik, Tatar, Geflügelbrühwurst und Geflügelbratwurst bis 15 % Fett, Schinken, gekocht und roh, ohne Fettrand, Geflügelwurst bis 15 % Fett, Lyoner Wurst, Roastbeef, Aspik mager, Corned beef	Hühnerfrikassee, Hähnchen- schenkel, ½ Hähnchen, Schweinesteak, Schweine- kotelett, Kalbsrollbraten, paniertes Fleisch, Hack- fleisch, Rindswurst, Schinkenspeck, Speck, Bauchfleisch, Leber- und Fleischkäse, Leberwurst, Salami, Teewurst, Mettwurst, Mortadella, Gelbwurst, Fleischwurst, Blutwurst, Zungenwurst, Bratwurst, Currywurst Hering, Lachs, Räucher- fisch, Thunfisch in Öl, Tiefkühlfisch mit Soße, panierter Fisch, Fisch- stäbchen als Fertigmkost



4. Ampelkost (c)

Grün	Gelb	Rot
Eier und Eierspeisen:	Gekochtes Ei, Spiegelei, Rührei ohne Fett	Eier, in Fett gebraten, Rührei mit Öl oder Fett, Speck oder Würstchen gebraten
Fette und Öle:	Halbfettmargarine, Mayonnaise mit weniger als 50 % Fett, Rapsöl, Olivenöl	Butter, Margarine, Mayonnaise mit mehr als 50 % Fett, Remoulade
Kuchen, Süßigkeiten: Kaugummi mit Vollkornreiswaffeln, Kaugummi mit Xylitol, Wassereis aus Saftschorle - selbst hergestellt	Hefekuchen mit Obst ohne Streusel, Biskuitkuchen mit Obst, Hefeteighörnchen, Russisch Brot, After Eight, Fruchtgummi, Lakritze, Bonbons, Lutscher, CapriSonne, Marshmallows, Schaumzucker, Wassereis, Calippo-Wasser-Eis, Salzstangen, Brezel, Grissini, Popcorn salzig, Schokolade	Eiscreme, Sahnetorte, Rührteigkuchen, Blätterteig, Schweinsöhrchen, Berliner Pfannkuchen, Krapfen, Doughnuts, Waffeln, Kekse, Schokoriegel, Chips, Erdnussflips
Fertigkost, Fast food: Salate mit fettarmer Salatsoße	Hamburger, Pizza ohne Salami, jedoch mit Gemüse, Frühlingsrolle, Spaghetti mit Tomatensoße ohne Sahnesoße, chinesische Speisen ohne Panade, Fünf-Minuten-Terrine, Fettarme Suppen, Tomatenketchup	Cheeseburger, Big Mac, Gyros, Döner, Pizza mit Salami, Hackfleisch- oder Fischfrikadelle, Buletten, Bismarckhering, Hot Dog, Chicken Nuggets, Crêpes

5. Austauschabelle: Bei Übergewicht kalorienarme Lebensmittel bevorzugen - rechte Spalte

Portion	Kalorien	Portion	Kalorien
1. Salami 30 g	115	Gekochter Schinken 30 g	40
2. Teewurst 30 g	125	Corned Beef 30 g	40
3. Bratwurst 80 g	245	Schweinefilet 80 g	85
4. Frikadelle 80 g	149	Putenschnitzel 80 g	83
5. 1 Big Mac 210 g	505	1 Hamburger 100 g	266
6. Brikäse 70 % Fett 30 g	130	Edamer 30 % Fett 30 g	80
7. Butter oder Margarine 20 g	150	Halbfettmargarine 20 g	75
8. Nussnougatcreme 20 g	105	Marmelade oder Honig 20 g	55
9. Bratkartoffeln 200 g	320	Kartoffelbrei 200 g	150
10. Kartoffelchips 50 g	270	Salzstangen 50 g	165
11. Käsekuchen 100 g	230	Apfelkuchen (Hefeteig) 100 g	140
12. 1 Croissant 45 g	185	1 Rosinenbrötchen 45 g	120
13. 1 Duplo 18 g	100	1 Handvoll Popcorn 20 g	75
14. 1 Lila Pause 37 g	200	15 Gummibärchen 30 g	105
15. 1 Magnum-Eis 100 g	290	1 Calippo-Wasser-Eis 100 g	100
16. Sahne 30 % Fett 100 g	308	Saure Sahne 10 % Fett 100 g	189
17. 1 Glas Vollmilch 3.5 % Fett	160	1 Glas Buttermilch	95
18. Sahnejoghurt 150 g	185	Fettarmer Joghurt 150 g	75
19. Quark 40 % Fett 100 g	160	Magerquark 100 g	70

6. 13 Regeln gegen Übergewicht

1. **Regel:**
Fasten oder Diäten bringen gar nichts – außer einem weiteren Gewichtsanstieg!
2. **Regel:**
Nicht Verzicht ist geboten, sondern **Umstellung** der Ernährung auf eine ausgewogene, bedarfsgerechte Mischkost:
Viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, wenig Zucker und Fett.
Hilfen: Ampelkost
3. **Regel:**
Ausführliche und mehrmalige Besprechung des Programms „Gewichtsabnahme“.
Schriftlichen Vertrag besprechen und abschließen.
Der Teilnehmer und der Gruppenleiter unterschreiben!
4. **Regel:**
Keine Limonaden (z.B. Coca-Cola, Fanta, Bluna),
keine Fruchtsäfte, auch nicht als Schorle!
Gut geeignet sind Leitungswasser und **stilles** Mineralwasser. Kohlensäurehaltige Getränke regen den Appetit an!
5. **Regel:**
Keine absoluten Verbote! „Du darfst nicht!“ – ist schlecht.
Wird am Sonntag ein Eis geschlotzt, während der Woche aber darauf verzichtet, so spielt das für das Körpergewicht keine Rolle.
6. **Regel:**
Kalorienbomben erkennen und meiden – siehe Austauschabelle!
7. **Regel:**
Ein-Teller-Regel: Nicht viele Lebensmittel auf den Tisch stellen, sondern Portion auf einem Teller vorbereiten.
8. **Regel:**
Keine Fertignahrungsmittel. Alle Fertignahrungsmittel enthalten Konservierungsmittel, z.B. Phosphat (beeinträchtigt die Aufmerksamkeit!),
und überreichlich Zucker, Salz und Fett.
„Gesunde Kindernahrungsmittel“ sind **sämtlich ungesund!**
9. **Regel:**
Lebensmittel mit der Gruppe einkaufen, gemeinsam kochen.
10. **Regel:**
Gemeinsame Mahlzeiten.
11. **Regel:**
Wenn der **Rülps**er kommt ist der Magen voll, auch wenn noch etwas auf dem Teller liegt!
12. **Regel:**
Die ganze Gruppe wird aktiv, Bewegung im Alltag steigern:
 - Treppe statt Fahrstuhl
 - Schwimmbad statt Fernsehen
 - Spaziergang statt Fernseh-Sonntag
13. **Regel:**
Die Behandlung der Krankheit Übergewicht dauert **mindestens ein Jahr**,
die Achtsamkeit in der Ernährung dauert **ein Leben lang!**

LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT
DER ELTERN, ANGEHÖRIGEN UND GESETZLICHEN BETREUER
VON MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG
BADEN-WÜRTTEMBERG E. V.



[HTTP://WWW.LAG-AVMB-BW.DE/](http://www.lag-avmb-bw.de/) [INFO@LAG-AVMB-BW.DE](mailto:info@lag-avmb-bw.de) GESCHÄFTSSTELLE: BRUNNENWIESEN 27 70619 STUTTGART

7. Vertrag zur Gewichtsabnahme

Zwischen geb.
(Name des Bewohners)

und
(Name des Betreuers)

wird vereinbart,

1. dass der Bewohner fest entschlossen ist abzunehmen;
2. dass der Bewohner die Ampelkost einhält;
3. dass der Bewohner die 13 Regeln beachtet;
4. dass der betreuende Mitarbeiter ihn dabei stets unterstützt.

Ort, Datum:

.....
(Unterschrift Bewohner)

.....
(Unterschrift betreuender Mitarbeiter)