

Clever an Gewicht verlieren

Die Gesundheit, die Lebensqualität und die Lebensdauer sind abhängig von einer gesund erhaltenden Nahrung durch die täglich alle erforderlichen Nähr- und Mikronährstoffe, sowie eine ausreichende Menge Wasser zugeführt werden müssen. Risikofaktoren wie Alkohol, Rauchen und Bewegungsmangel sind auszuschalten

Kohlenhydrate und Fett sind überwiegend Energieträger. Eiweiß dient in erster Linie zum Aufbau des Körpers und seiner Funktionen und dann erst zur Energiegewinnung. Wärmeenergie im Bereich von 37° ist für das Leben notwendig. Ohne diese Temperatur können Lebensabläufe nicht stattfinden. Die Wärme entsteht durch Verbrennen von Fett und Zucker. Bei der Geburt wird die Körperwärme von der Mutter auf das Kind übertragen und nach danach muss der Säugling für die notwendige Energie selbst aufkommen. Mikronährstoffe, Mineralsalze und Wasser sind an den Lebensvorgängen beteiligt - aber keine Energieträger. Den größten Energiegehalt haben Fett als Nährstoff mit 9,1 Kalorien und Alkohol mit 7,5 Kalorien. Die Kohlenhydrate werden nur gering gespeichert und der sog. Sofortverbrennung zugeführt. Fette, insbesondere tierische Fette, werden als Reservestoffe im Fettgewebe gespeichert und bestimmen somit maßgeblich das Übergewicht.

Die Aufnahme der Kalorienmenge in den menschlichen Körper ist einer hormonalen Regelung unterworfen, die durch die Faktoren Appetit, Hunger und Sättigungsgefühl geregelt werden. Benötigt der Körper in absehbarer Zeit Nährstoffe, so signalisiert das Appetitverhalten, dass in Kürze eine Essensaufnahme erforderlich ist. Der Appetit selbst ist nur eine Vorbereitungsphase, die durch sinnliche Wahrnehmung wie Geruch und Sehen geweckt werden kann. Will man sein Gewicht reduzieren oder kommt dann das Hungergefühl. Ein Knurren des Magens kündigt an: jetzt ist es Zeit zur Nahrungsaufnahme. Die Menge der Nahrungsaufnahme wird durch die dritte Phase das Sättigungsgefühl gesteuert: einmal durch ein hormonales Signal und zum zweiten durch die Magendehnung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass vom Essvorgang bis zur Sättigung 20 Min. vergehen.

Wenn man sein Übergewicht reduzieren will, muss man langsam essen. Der Magendehnung kann man entgegenwirken, in dem man sehr kalorienarme Vorspeisen wie Salate isst oder einfach Wasser trinkt. Die Nahrungsmenge ist nicht ausschlaggebend für den Kaloriengehalt sondern die Nährstoffdichte. Energiereiche Stoffe wie Fett aus der Nahrung werden aufgenommen und als überschüssige Kalorien gespeichert. Gewichtszunahme ist also vorprogrammiert. Zusätzlich verfügt der Mensch über ein sog. Nahrungsgedächtnis. Das beinhaltet unsere guten oder schlechten Angewohnheiten. Dieses Nahrungsgedächtnis bestimmt, welche Speisen wir gerne essen oder ablehnen. Es bestimmt auch die Essensmenge und die Essenshäufigkeit.

Der größte Kalorienverbrauch ist die Bewegung. Um Gewicht zu verringern, bedarf es der Bewegung und Veränderung der Essgewohnheiten. Bei der Bewegung, die das Gewicht reduzieren soll, ist darauf zu achten, dass es nicht zu einer Stresssituation kommt. Die sicherste Gewichtsabnahme ist das tägliche Spaziergehen mit schnellen Schritten. Das Gehen in der Wohnung, Treppensteigen, Haus- und Gartenarbeit zählen auch dazu. Eine starke sportliche Betätigung wie Laufen usw. bringt keine Gewichtsminderung, weil hier eine Stresssituation entsteht, Pulsschlag erhöht, Stresshormone bilden sich, Endorphine treten auf, auf die der Körper so reagiert, dass er die Kohlenhydratverbrennung zugunsten der Fettverbrennung einstellt. Bei Stressbelastung verliert man schnell an Gewicht durch Ausscheidung von Wasser, evtl. auch durch Fettverbrennung, die nach beendeter Bewegung sofort wieder durch Nährstoffe aufgefüllt wird. Beim Gehen schaltet der Körper auf Fettverbrennung um, da dies aber ohne Stress erfolgt, wird dieses Fett in der Körpermasse nicht wieder aufgefüllt.

Bei einer Gewichtszunahme bzw. Abnahme spielt auch das Lebensalter eine Rolle. Mit zunehmendem Alter ändert sich der fermentative Stand im menschlichen Körper, so dass nicht mehr alle Nährstoffe ordnungsgemäß verbrannt werden können. Im zunehmenden Alter sollte man seine Essgewohnheiten genau beobachten und bewusst kalorienarm essen, weil Appetit und Durst abnehmen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Ihr Praxisteam

