

Tiroler Tageszeitung (Printausgabe) Seite 23, 31.12.2013



Es gibt einen Zusammenhang zwischen niedrigem Bildungsniveau und extremem Übergewicht. Während nur zehn Prozent der österreichischen Akademiker extrem übergewichtig sind, sind es bei Personen ohne Matura oder Lehre rund 20 Prozent.

40 Prozent der 18- bis 64-jährigen Österreicher sind übergewichtig, 12 Prozent davon sind fettleibig. Männer sind weitaus stärker betroffen als Frauen.

Nur 38 Prozent der Österreicher treiben regelmäßig Sport, dafür rauchen hierzulande so viele Menschen wie kaum anderswo.

In Österreich sind weniger als 20 Prozent der Kinder übergewichtig. Allerdings: Die Zahl hat in den vergangenen Jahren stetig zugenommen.

Weltweit gelten 1,4 Milliarden Menschen als übergewichtig, ein Drittel davon ist fettleibig. Jährlich sterben 2,8 Millionen Menschen an den Folgen.

„Noch ein letztes Stück Schokotorte und dann ist Schluss mit der Lust!“ Essgewohnheiten langfristig zu ändern, bleibt ein schwieriges Unterfangen.

Foto: Theiback, Quelle: APA

„Ab morgen werde ich dünn!“

Der 1. Jänner ist bei vielen Österreichern Startschuss für eine Diät. Warum abspecken so furchtbar schwierig ist und was hilft – ein Ernährungsmediziner kennt die Antworten.

Von Kathrin Siller

Innsbruck – Die Monate Jänner und Juni haben eines gemeinsam, und das ist mehr als ihr Anfangsbuchstabe. Sie sind die Monate des schlechten Gewissens: Im Jänner werden wir uns der Weihnachtskilo bewusst (die guten Vorsätze folgen); der erste Schwimmbadbesuch im Juni bringt indes die Schwabbelringe ans Licht. Für die Buchverlage sind diese Monate garantierter Verzeufung ein gefundenes Fressen. So viel Diät- und Fastenliteratur kommt sonst nie auf den Markt. Ein kleiner Auszug aus der Jänner-2014-Neuerscheinungsliste: *Die 2-Tage-Diät, Die Ego-Diät, Der Beauty-Detox Plan, Die kleine Lauf-Diät, Ein leerer Magen macht gesund, Fasten für Berufstätige oder Mach das! Die ultimative Physik des Abnehmens.*

Doch können Ratgeber wirklich helfen, den Rettungsring um den Bauch für immer loszuwerden? Kurt Widhalm, der Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin, zweifelt an deren Wirksamkeit: „Die Lektüre von Diätbüchern kann das Verhalten von Menschen wohl nicht langfristig ändern. Es ist eben schwierig, eingefahrene Gewohnheiten, die seit der Kindheit bestehen, aufzugeben. Ein Buch kann vielleicht als Zusatz dienen, an einer ärztlichen Begleitung führt aber nichts vorbei.“

Dabei zeigen die Zahlen der Übergewichtigen und Fettleibigen weltweit: Es ist fünf vor zwölf! Mit ein bisschen Ratgeberliteratur ist dem Problem nicht beizukommen. Für den Wiener Arzt ist es trotzdem

schwierig, generelle Empfehlungen abzugeben: „Ich kann einem übergewichtigen Menschen nicht an den Kopf werfen: Du bist zu dick! Da muss man sehr vorsichtig vorgehen. Tricks habe ich keine auf Lager, aber klare Botschaften.“

„Es ist schwierig, Gewohnheiten, die seit der Kindheit bestehen, aufzugeben.“

Kurt Widhalm (Ernährungsmediziner)

1 Erstellen Sie ein ehrliches Ernährungsprotokoll. Notieren Sie, was Sie im Laufe eines Tages essen. So können Sie sich bewusst machen: „Aha, das ist doch eine ganz schöne Menge, die ich da täglich verdrücke.“

2 Gehen Sie eine Gewichtsreduktion immer in Kombination mit körperlicher Aktivität an!

3 Ersetzen Sie zum Beispiel eine Mahlzeit durch eine kalorienärmere Mahlzeit. Schnell ist eine große Menge an Kalorien eingesparrt!

4 Sagen Sie sich: „Ich will unbedingt abnehmen, aber es wird nicht einfach sein

und ich brauche Hilfe.“

Diese Hilfe könnte von einem Coachingprogramm (Ernährung plus körperliche Aktivität) kommen. „1400 Ärzte haben hierzulande ein Diplom für Ernährungsmedizin. Bei der Ärztekammer gibt es die Kontaktadressen.“

Vor einer Gewichtsreduktion ist eine Gesundheitsuntersuchung Pflicht, um z. B. einen beginnenden Diabetes, eine Fettstoffwechselstörung oder eine Hypertonie abzuklären. Eine Gewichtsreduktion könne dann solche Risikofaktoren reduzieren. „Eine Studie hat gezeigt, dass ein paar Kilogramm weniger die Glukosetoleranz verbessern und so auch das Risiko für einen wahrscheinlich auftretenden Diabetes im Anfangsstadium senken kann“, sagt Widhalm.

Bei der Ernährungsumstellung seien dann individuelle Faktoren gefragt. „Die Gesamtlebensweise ist entscheidend: die berufliche Situation, die körperliche Aktivität, eventuelle Unverträglichkeiten und so weiter“, erklärt der Arzt.

Außerdem sei es illusorisch, in sechs Wochen eine riesige Menge abnehmen zu wollen, wie es etwa die gertenschlan-

ken Topmodels nach ihren Geburten vormachen. „Abnehmen bedeutet nicht alleine die Reduktion von Fettgewebe. Der Mensch verliert dabei auch immer Muskeln und Gewebe, und es besteht dann schnell die Gefahr einer Mangelernährung, z. B. durch ein Defizit an Eisen oder Vitamin B1“, warnt Widhalm.

Der Trend, Zucker oder Weißmehl für überschüssige Kilos verantwortlich zu machen, ist ebenso bedenklich wie das Verteufeln des Fettes. „Diese Schwarz-Weiß-Malerei entbehrt jeder wissenschaftlichen Evidenz“, sagt der Me-

„Zucker allein macht nicht dick. Entscheidend ist, was ist dazwischen und wie ich lebe.“

Kurt Widhalm (Ernährungsmediziner)

diziner. „Zucker allein macht nicht dick. Entscheidend ist, was ich zum Zucker dazwischen und wie ich lebe.“

Abnehmen ist also so individuell wie die Ernährungsgewohnheiten selbst. Widhalm persönlich hat z. B. mit der 1:1-Diät von Bernhard

Ludwig gute Erfahrungen gemacht (einen Tag essen, einen Tag fasten). Eine von ihm durchgeführte Untersuchung mit übergewichtigen jungen Leuten bestätigte deren Wirksamkeit. „Unsere Patienten waren nach drei Monaten besser drauf, konnten sich leichter konzentrieren und hatten durchschnittlich 7,5 Kilogramm abgenommen.“

Auch das „Dinner Cancelling“, also das Auslassen des Abendessens, hält Widhalm prinzipiell für vernünftig. „Je weniger man den Körper belastet, desto besser.“ Und trotzdem sei auch diese Methode nicht für jeden der Schlüssel zum Erfolg.

Wichtiger als jede verzweifelte Diät, die so oft das gefürchtete Jojo-Ende nimmt, sei die Prävention. „Wesentlich ist, dass Eltern Ernährungsthemen einen hohen Stellenwert einräumen“, ist Widhalm überzeugt. „Es muss schon Kindern bewusst sein, dass die Ernährung mit Gesundheit, aber auch mit Krankheit zu tun hat.“ Untersuchungen aus Deutschland hätten gezeigt, dass 70 bis 80 Prozent der Eltern ihre übergewichtigen Kinder als normalgewichtig einschätzen, also die Augen vor der realen Gefahr verschließen.

Aber auch die Öffentlichkeit steckt ihren Kopf in den Sand. „Die Prävention ist in Österreich fast kein Thema: Schon während des Medizinstudiums werden Ernährungsfragen stiefmütterlich behandelt und bei den Sozialversicherungen ist die Vorsorge auch keine Position in der Abrechnung“, regt sich Widhalm auf. „Es gibt einen immensen Nachholbedarf.“

Lasst die Kilos schmelzen! Neue Diät-Literatur

Die neue Trend-Diät. Fünf Tage normal essen, zwei Tage weniger – das spart Kalorien und soll langfristig beim Abnehmen helfen. Promis schwören drauf. Das Buch erscheint am 20. Jänner im Goldmann-Verlag.



Speziell für Frauen. Die Rezepte aus dem Buch „Schlank im Schlaf für Frauen“ (Verlag GU) basieren auf dem Insulin-Trennkost-Prinzip und sind speziell auf Ernährungsgewohnheiten von Frauen zugeschnitten.



Und jetzt bitte vegan. Das Diätprogramm „Vegan fasten“ dauert zwei Wochen lang und versorgt Abnehmwillige mit 120 Rezepten, die ohne tierische Produkte auskommen. Das Buch erscheint im Jänner im Kneipp-Verlag.

