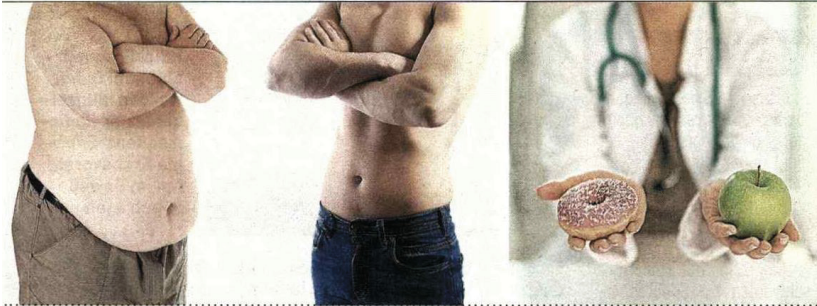


Die Kronenzeitung (Printausgabe) Seite G6, 31.01.2015



Fit bleiben ist das Wichtigste!

Etwas Übergewicht schadet vor allem Älteren nicht. Das und weitere Neuigkeiten zum Thema Abnehmen.

Von Dr. Eva Greil-Schähs

Ihre Ansichten zu Diät, Figur und Idealgewicht müssen viele Menschen jetzt überdenken. Denn sogar 10 bis 15 Kilo Übergewicht sind laut Experten nicht schädlich – vorausgesetzt, man hält seinen Körper mit regelmäßiger Bewegung fit!

„Untersuchungen zeigen, dass sich ein paar Extrakilos bei älteren Menschen und chronisch Kranken mit Nieren- oder Herzproblemen sogar eher günstig auswirken. Sie haben eine bessere Kondition“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik, erste Medizinische Abteilung mit Endokrinologie, Diabetologie, Nephrologie der Krankenanstalt Rudolfstiftung in Wien. „Faul sein darf man aber bei Übergewicht nicht! Salopp formuliert: Besser fit und fett als

schlank und unbeweglich! Studien zeigen: Fitness ist der wichtigste prognostische Faktor für lange Gesundheit.“

Auch der ausschließliche Blick auf die Waage verrät viel zu wenig über den Gesundheitszustand eines Menschen: Schließlich wiegen Muskeln mehr als Fett. Am schädlichsten für die Gesundheit ist nach wie vor der „Speck“ am Bauch.

Relativ neu von der Wissenschaft entdeckt wurde die Bedeutung der Darmflora für das Übergewicht. Prof. Ludvik meint dazu: „Diese beeinflusst jeder durch Antibiotikaeinnahme, aber auch den Lebensstil im Allgemeinen. Menschen, die im selben Haushalt leben, weisen sogar eine ähnliche Darmflora auf. Bei Übergewichti-

gen ist sie zum Beispiel ziemlich eintönig. Untersuchungen zeigten ebenfalls, dass sich dieses sogenannte Mikrobiom nach Magen-Bypass-Operationen, vermutlich in Zusammenhang mit der Gallenflüssigkeit, zum Positiven verändert und die Abnahme unterstützt.“

In Zukunft versuchen For-



Ernährungswissenschaftler
Mag. Martin Schiller

Wie soll die Kost zusammengesetzt sein?

Man sollte vor allem den Zuckergehalt der Nahrung im Auge behalten. Das gilt nicht nur für Süßigkeiten, sondern auch für Fertiggerichte und ähnliches. Vorsicht ist hier vor allem bei Joghurt drinks geboten! Ich sehe den hohen Zuckerkonsum und den Mangel an Bewegung als Hauptgründe für Adipositas in den westlichen Industrieländern an. Gemüse kann man zu sich nehmen, soviel man verträgt, hier kann sich jeder so richtig satt essen!

Muss ich auf Kohlenhydrate verzichten?

Kohlenhydrate müssen nicht in großem Maße eingespart werden. Jene in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten sind als nachhaltige Energielieferanten sogar sehr wertvoll für den Körper. Sie führen außerdem zu einem guten Sätti-

Dicke Kinder

Adipositas hat Folgen: Diabetes, Gefäßleiden, seelische Probleme. Immer mehr Kinder sind übergewichtig. Deshalb sollte man möglichst früh vorbeugen! Dazu berichten die Kinderärzte und Ernährungsexperten Prof. Dr. Kurt Widhalm und DDr. Peter Voitl. QR-Code mit dem Smartphone scannen oder im Internet auf www.krone.at/Videos/Medizinratgeber ansehen.



In Kooperation mit
vielgesundheits.at

