

Therapie bei starkem Übergewicht (Fettleibigkeit/Adipositas)

"Weniger essen" heißt es bei Übergewicht. Aber Kalorienzählen allein reicht nicht. Es geht kurz gefasst eher darum, mehr vom Richtigen und weniger vom Falschen zu verzehren – und Struktur in die Ernährung zu bringen.

Eine Gewichtsnormalisierung und Bauchfett-Reduzierung wirkt positiv auf Blutdruck, Fettstoffwechsel und auf zahlreiche Beschwerden, von Arthrose bis hin zur Schlaf-Apnoe.

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **2-3 Mahlzeiten pro Tag** - möglichst keine Zwischenmahlzeiten/Snacks.
- ✓ **Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen) **und zuckerarme Obstsorten** sollten die Basis der Ernährung bilden.
- ✓ Wenig normale Nudeln, helles Brot/Gebäck und Fertiggerichte essen. **Lieber ballaststoffreiche Kohlenhydrate:** Vollkornnudeln, Vollkornbrot etc. - die sättigen länger.
- ✓ Proteine (**Eiweiß**) sorgen für einen langen Sättigungseffekt und verhindern damit Heißhungerattacken. Essen Sie deshalb zu jeder Mahlzeit genügend Eiweiß – z. B. Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen & Co.), mageres Fleisch, Fisch, Tofu, Eier, Milchprodukte, Vollkorngetreide oder Nüsse.
- ✓ Wichtig und sättigend sind auch **gute Fette:** zum Beispiel hochwertig hergestelltes Olivenöl, Nussöl, Leinöl oder Hanföl.
- ✓ Viel **trinken!** Und zwar **unbedingt zuckerfrei**. Am besten Wasser und Tee.
- ✓ **Snacks als absolute Ausnahme** – am ehesten Rohkost oder eine Handvoll Nüsse. Wenn es etwas Süßes sein muss: dunkle Schokolade mit 70 Prozent Kakao-Anteil. Aber: langsam und achtsam genießen! Und – vielleicht reicht auch schon „einmal dran schnuppern“? Vielleicht ist es sogar gar nicht Hunger, sondern Langeweile, die den Ess-Impuls auslöst?
- ✓ **Üben Sie Achtsamkeit und Genuss im Umgang mit Essen.** Überlegen Sie Alternativen (spazieren, ein Bad nehmen, Zähne putzen, Bittertropfen einnehmen, jemanden anrufen usw.) für Situationen, in denen Ihr Ess-Impuls nicht aus wahren Hunger entsteht.
- ✓ **Tellerprinzip** beachten: 50 % Gemüse + 30 % sättigendes Eiweiß (Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch) + 20 % ballaststoffreiche Beilage (Vollkornnudeln, Kartoffeln o. Ä.)
- ✓ **Bei starkem Übergewicht** kann ein hochwertiger Proteinshake als Abnehmhilfe ärztlich verordnet werden. Wählen Sie Shakes besser nicht auf eigene Faust!
- ✓ Planen Sie evtl. **1-2 Reistage pro Woche** als Entlastungstage ein. Sie unterstützen das Abnehmen und sensibilisieren die Geschmacksnerven (siehe gesondertes Infoblatt).
- ✓ Auch ein **Heilfasten**, am besten ärztlich begleitet in einer Kurklinik, kann den Einstieg in die Ernährungsumstellung erleichtern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.
- ✓ **Muskelaufbau** – am besten mit einem maßgeschneiderten Trainingsplan - unterstützt die Gewichtsabnahme. Lassen Sie sich ärztlich beraten.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen (2 handtellergroße Portionen/Tag)	In Maßen: Vollkornbrot; Vollkorngetreideprodukte; Scheingetreide wie Amarant, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Croissants; Weißmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food und Instant-Mischungen
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll/Tag)	In Maßen (s. links): Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao); Nüsse (s. u.)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst: Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben Nicht empfehlenswert: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse (3 große Handvoll/Tag)	Alle Salatsorten, Hülsenfrüchte (Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen), Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, Pilze	Mais und Süßkartoffeln (da zuckerreich)
Nüsse und Samen (ca. 20 g/Tag = eine kleine Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse; Hanfsamen, Leinsamen, Chia-Samen; Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl*), Leinöl*), Hanföl*); wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett; Sonnenblumenöl, Distelöl; Mayonnaise
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee, Kaffee (ohne Milch und Zucker)	Alkohol, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao und andere Milchmischgetränke (s.u.)
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen pro Woche)	Fettarm zubereitete Fische und Meeresfrüchte, z. B. Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Flusskrebbs, Garnele, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Wurstwaren und Fleisch (1-2 kleine Portionen pro Woche)	Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt Seltener: Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Alle übrigen Wurstwaren (egal ob Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); generell Schweinefleisch, wie Bauchspeck, Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch; paniertes Fleisch
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella, besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Crème fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) hochwertig hergestellt unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff (omega-safe/Oxyguard)

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.