

„Ich esse kaum und nehme trotzdem zu!“

Franziska Staub-Gloor, Dipl. Ernährungsberaterin HF

Vielleicht gerade noch vor Jahresende wünschen sich bestimmt einige Leser und Leserinnen noch schnell ein paar Pfunde mit irgendeiner erfolgsversprechenden Diät los zu werden. Doch Vorsicht! Praktisch mit jeder Schlankheitsdiät verliert man zu Beginn zwar einige Kilo, was nur zu einem mehr oder weniger grossen Abbau der Muskelmasse führt. Gleichzeitig senkt sich mit jeder Diät der Grundbedarf, d.h. die Anzahl der Kalorien, die der Körper für Atmung, Herzfunktion und Gehirntätigkeit benötigt. Der Körper läuft auf Sparflamme. Für seine Grundfunktionen verbraucht er nur noch wenig Energie. Meist bleibt der anfängliche Gewichtsverlust von kurzer Dauer. Der Jo-Jo-Effekt macht sich unaufhaltsam bemerkbar.

...und dann haben Sie möglicherweise das Gefühl von: „Ich esse kaum und nehme trotzdem zu!“

Um einen Ausweg aus dieser scheinbar oft unmöglichen Konstellation zu finden, schafft meist ein eingehendes Gespräch mit der Ernährungsberaterin Klarheit und bringt neuen Antrieb und Motivation mit einer angepassten Ernährungsumstellung fortzuführen.



So können Sie den durchschnittlichen täglichen Energiebedarf von Ihrem *Normalgewicht* errechnen.

Alter	Kalorien pro kg Körpergewicht	
	Männlich	Weiblich
15 bis unter 19 Jahren	46	43
19 bis unter 25 Jahren	41	40
25 bis unter 51 Jahren	39	39
51 bis unter 65 Jahren	35	35
65 Jahre und älter	34	33

Quelle: DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus Verlag 2000

Beispiel: 40jährige Frau mit Normalgewicht 62kg

Geschätzte Energiezufuhr = 62 x 39 = 2418 = ungefähr 2400kcal

Wo sich die Kalorien drin verstecken!

Ungefähr 100 Kalorien sind enthalten in:

10g	Butter
6 Stück	Biscuit-Guetzli
5 Stück	Kaffeerähmli
3 Tranchen	Aufschnitt
1/3	Bratwurst, Cervelat, Wienerli
1 St.(35g)	Emmentaler, Tilsiter,
1/2 Stück	Appenzeller
4 Tranchen	Kotelett durchzogen
	Schinken mager

Ungefähr 100 Kalorien sind enthalten in:

1 Esslöffel	Sonnenblumenöl, Olivenöl,
2 Reihen	Schokolade
4 Stück	Baumnüsse, Haselnüsse
1	Gipfeli, Vollkornkipfeli
15 Stück	Pommes Chips
1/2 Stück	Nusskipfeli
1 Stück	Crèmeschnitte
2 Stück	Cake, Kuchen

Es kann schon mal vorgekommen, dass Sie ein plötzliches Verlangen nach Essen haben. Und je mehr Sie dieses Bedürfnis leugnen, desto mehr beherrscht es das Denken. In einem solchen Fall greifen Sie einfach zu kalorienärmeren Nahrungsmitteln. Versuchen Sie ev. die „Nascherei“ auf die nächste volle Stunde zu verschieben.

Hier darf ausnahmsweise genascht werden

Kalorienarme Knabbereien
Salzstängeli
Grissini
Pop Corn
Birnenbrot
Baslerleckerli
Willisauerringli
Schoggischümli
Gummibärli
Ovo Sport
Dörrobst
Frischobst

Die Ernährungsberaterin hilft einen Menuplan zu erstellen, der exakt auf Ihren Energieumsatz abgestimmt ist. Der Essplan wird besprochen, die gewohnten Essverhalten genau analysiert und Verbesserungsvorschläge gemeinsam ausgearbeitet. Es ist ein wichtiges Anliegen der Ernährungsberaterin, dass das besprochene Ernährungsprogramm eingehalten werden kann. Und nicht zu vergessen, Essen soll trotz aller Vernunft auch Spass machen!

Nehmen wir als Beispiel einen Tag, wie er bei Menschen aussehen könnte, die glauben, durchaus vernünftig zu essen

	Auszug aus einem Essprotokoll	Verbesserungsvorschläge der Ernährungsberaterin
Frühstück	2 Stück Ruchbrot 20g Butter 1 Esslöffel Konfitüre 2dl Milchkaffee	Ersetzen Sie 1 Stück Ruchbrot gegen eine Vollkornschnitte. Dadurch lassen Sie den Blutzucker nicht so rasant ansteigen und bleiben tagsüber länger fit. Versuchen Sie die Buttermenge zu halbieren. Sie können so einige Kalorien einsparen.
Mittagessen	Rahmgeschnetzeltes Rösti Gedämpfte Rübli	Fette Zubereitungsarten und Zutaten wie Braten im Oel und Rahm sind besser für's Wochenende reserviert. Das Menu mit einem bunt gemischten Salat ergänzen, Rösti durch Salzkartoffeln ersetzen und das Geschnetzelte

		ev. mit feinen Gemüsewürfeli auf niedriger Stufe in fettarmer Bouillon schmoren und zum Schluss Blanc battu oder Speisequark (Ersatz für Rahm) beimengen.
Abendessen	Aufschnitt 2 Stück Ruchbrot Tee	Anstelle von Aufschnitt bsw. kalten Braten, mageres Trockenfleisch oder Schinken wählen. Diese Fleischwaren enthalten wenig Kalorien. Das Menu mit Gemüse ergänzen vielleicht in Form von Gemügestängeli
Im ganzen Tagesbeispiel fehlen das Obst und die Milchprodukte. Versuchen sie den Tag mit mindestens 3 Portionen Obst (auch Dörrobst und Obstsaft sind erlaubt) und 2 Portionen Milchprodukten (z.B Jogurt, fettarmer Käse) zu ergänzen. Die Trinkmenge sollte 2 Liter ungesüsste Getränke und mehr betragen.		

Ernährungsempfehlungen auf einen Blick

<p>1x täglich dürfen Sie sich eine kleine Süßigkeit wie eine Reihe Schokolade erlauben.</p> <p>1 Esslöffel hochwertiges Oel (Olivenöl, Rapsöl), 1 Esslöffel Butter und</p> <p>4-6 Nusskerne pro Tag</p> <p>Fette sind nicht nur Energielieferanten. Sie schützen auch unsere Organe vor Stosseinwirkungen, dienen als Wärmeisolation, helfen fettlösliche Vitamine (ADEK) verdauen und sind Bestandteile vieler Hormone.</p> <p>3 Portionen Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark)</p> <p>2 Portionen Fleisch, Fisch oder Ei</p> <p>Tierische Eiweisse helfen viele Reparaturen im Körper vorzunehmen (Zellerneuerung). Sie sind ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems. In Kombination mit pflanzlichen Nahrungsmitteln nützen sie dem Körper am bestem.</p> <p>Zu jeder Hauptmahlzeit darf eine Portion Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot, Polenta, Flocken – kurz Stärkeprodukte gewählt werden.</p> <p>Diese Lebensmittel sind wichtige Energiespender und enthalten zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Als Vollkornprodukte verlängern Sie Ihr Sättigungsgefühl und verbessern die Stuhltätigkeit.</p> <p>5x täglich sollen wir uns mit saisonalem Gemüse und Obst verpflegen. Die darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe helfen uns, unsere geistige und körperliche Gesundheit zu stärken. Gemüsemuffel dürfen Gemüse und Obst auch mal durch Frucht- oder Gemüsesäfte ersetzen.</p>	
---	---

<p>Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter (30mg pro kg Körpergewicht). Bevorzugen Sie dabei kalorienarme Getränke wie Trinkwasser, Mineralwasser nature, leichte Sirupe, verdünnte Fruchtsäfte, ungezuckerten Tee, Bouillon.</p>	
--	--

Franziska Staub ist seit 1990 diplomiert und eidgenössisch anerkannt. Seit 1998 arbeitet sie in eigener Praxis in Menzingen und jeweils freitags in der Pilatus Praxis in Luzern. Sie ist Mitglied des SVDE. Seit ihrer Ausbildung zur Ernährungsberaterin sind durch die Forschung viele neue Erkenntnisse hinzugekommen. Das bringt einiges an Weiterbildungen mit sich. Intensiven Austausch hat sie natürlich auch mit ihrer Familie. Und zu Hause spürt sie am besten, was es heisst, konsequent die richtigen Essgewohnheiten zu pflegen. Das ist auch für sie nicht immer so einfach.