Vivantes

Adipositas

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei einer Adipositas handelt es sich um eine krankhafte Zunahme des Körperfetts.

Mit einer Adipositas erhöht sich das Risiko an verschiedenen Folgeerkrankungen, z. B. Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus Typ II, Dyslipoproteinämien), kardiovaskuläre Erkrankungen und pulmonalen Komplikationen (bspw. Schlafapnoe) zu erkranken.

Für eine langfristige Gewichtsabnahme ist es wichtig, die Ernährung dauerhaft auf eine ausgewogene Kost umzustellen. Ziel ist es, durch eine Gewichtsreduktion, eine Verbesserung des Gesundheitszustands zu erreichen.

Praxisempfehlungen:

- Essen Sie drei Mahlzeiten täglich, wenn möglich, mit einer Karenzzeit von 4 – 6 Stunden zwischen den Mahlzeiten.
- Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und kauen Sie gründlich.
- Essen Sie bewusst, ohne Ablenkung (durch z. B. TV, PC, Handy).
- Das Sättigungsgefühl tritt erst nach ca. 20 Minuten ein. Wenn Sie zu schnell essen, kann es dazu kommen, dass Sie mehr zu sich nehmen als Sie eigentlich brauchen, um Ihren Hunger zu stillen. Trinken Sie ein großes Glas Wasser vor der Mahlzeit oder essen Sie als Vorspeise einen Salat oder eine Suppe, um den Magen bereits etwas zu füllen.
- Trinken Sie reichlich (1,5 – 2 l) kalorienfreie Getränke.
- Kein Lebensmittel ist per se schlecht oder ungesund. Es kommt auf das Maß an.
- Nach den 10 Regeln der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) werden „5 am Tag“ empfohlen. Nehmen Sie dazu 3 Hände voll Gemüse und 2 Hände voll Obst am Tag zu sich.
- Es empfiehlt sich, Obst zum Frühstück und zum Mittagessen und Gemüse zu allen 3 Mahlzeiten zu verzehren.
- Essen Sie Vollkornbrot anstelle von Toast oder hellen Brötchen, Sie werden eine längere Sättigung verspüren.
- Bei Heißhungerattacken am Abend eignet sich eine Kombination aus Eiweißkomponente und Gemüse, z. B. fettarmer Kräuterquark und Rohkost zum Dippen.
- Bei Süßhunger kann die Einnahme von Bitterstoffen versucht werden.
- Essen Sie wenig Zucker und Süßigkeiten und schränken Sie Ihren Salzkonsum ein.
- Rauchen Sie, wenn möglich, nicht und versuchen Sie, auf alkoholische Getränke zu verzichten.
- Bewegen Sie sich ausreichend, mindestens 30 Minuten täglich.
- Kaufen Sie mit einer Einkaufsliste ein und gehen Sie nicht hungrig einkaufen.
- Lassen Sie sich von einer ambulanten Ernährungsberatung helfen, fragen Sie dazu bei Ihrer Krankenkasse nach Ernährungsberater*Innen in Ihrer Nähe.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	09.02.2022	09.02.2025	1/1

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com