

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/stoffwechselbeschwerden/was-hilft-bei-uebergewicht/print.html>

Was hilft bei Übergewicht

Übergewicht ist in den hochentwickelten Industrienationen weit verbreitet

Körperfett wird abgelagert, wenn über die Ernährung mehr Energie aufgenommen wird, als der Körper für die alltäglichen Tätigkeiten und den Stoffwechsel benötigt. Fett ist eine Energiereserve, auf die der Körper zurückgreift, wenn seine Aktivität zunimmt (beispielsweise beim Sport), oder wenn sein Energiebedarf durch die Ernährung nicht abgedeckt wird.

Von Übergewicht kann gesprochen werden, wenn das Gewicht eines Menschen aufgrund der Ablagerung von Körperfett mindestens 20% über seinem gesunden Idealgewicht liegt (wenn also zum Beispiel eine Frau, deren Idealgewicht sich um 50 kg bewegt, statt dessen 60 kg auf die Waage bringt). Übergewicht ist in den hochentwickelten Industrienationen weit verbreitet; etwa ein Viertel der Erwachsenen leiden hier daran. Dies ist ein ernstzunehmendes medizinisches Problem, denn Übergewicht erhöht das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Krebs, hohen Blutdruck, Diabetes (Zuckerkrankheit) und vorzeitigen Tod.

Normalerweise regelt der Appetitmechanismus, der sich im Gehirn (Hypothalamus) befindet, die Menge von Nahrungsmitteln, die wir zu uns nehmen. Die über den Körper verteilten Fettzellen verständigen sich mit dem Hypothalamus, indem sie ein Signalprotein, das Leptin, ins Blut ausschütten. Je praller eine Fettzelle mit Fett gefüllt ist, desto mehr Leptin sondert sie ab. Auf diese Art und Weise signalisiert sie dem Gehirn, den Appetit und damit die Nahrungsaufnahme zu drosseln. Bei Übergewichtigen reagieren die Nervenzellen im Hypothalamus nicht auf das Leptinsignal, und der Appetit bleibt unverändert stark.

Ernährungsempfehlungen bei Übergewicht (Adipositas)

Werden diese Nervenzellen ungenügend mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt, dann werden ihre Funktionen beeinträchtigt und damit auch der Appetitmechanismus gestört. Tatsache ist, dass gesund ernährte Menschen normalerweise zu keinem Übergewicht kommen. Daraus kann geschlossen - und wissenschaftlich bewiesen - werden, dass die beste Maßnahme zur allmählichen Reduzierung des Körpergewichts der Übergang zu einer gesunden Ernährung ist.

Energie (in Kalorien gemessen) kommt in der Nahrung in drei Formen vor: Kohlenhydrate, Protein (Eiweiß) und Fett. Proteine und Kohlenhydrate enthalten pro Gewichtseinheit gleich viele Kalorien, während Fett doppelt so viele enthält. Außerdem können Fette aus Nahrungsmitteln direkt als Körperfett eingelagert werden, während Proteine und Kohlenhydrate in Fett umgeformt werden müssen, bevor sie eingelagert werden können. Dieser Vorgang ist etwas komplizierter und verbraucht wiederum Energie. Aus diesen Gründen fördern fettige Nahrungsmittel eine schnelle Gewichtszunahme und sollten deshalb im Rahmen einer Diät zu Gewichtsabnahme vermieden werden.

Um eine Reduktion des Körperfettes von etwa einem halben Kilogramm pro Woche zu erreichen, müsste ein durchschnittlicher Mensch seine Energiezufuhr um etwa 500 Kalorien pro Tag verringern. Bei den meisten Menschen führt eine Reduktion der Energiezufuhr auf 1000 bis 1500 Kalorien pro Tag zu einer langsamen aber stetigen Gewichtsabnahme.

Viele beliebte Abmagerungskuren sind keineswegs wissenschaftlich fundiert und können unserer Gesundheit sogar gefährlich werden. Vermeiden Sie einseitige Diäten, bei denen Sie nur bestimmte

Nahrungsmittel essen dürfen, wie zum Beispiel die „Grapefruit-Diät“ und dergleichen. Mit solchen Diäten führen wir uns nicht genügend lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente zu. Bestimmte Diäten - zum Beispiel proteinreiche Diäten - bringen zwar anfangs relativ schnell den ersehnten Gewichtsverlust, aber das Gewicht, das da verloren geht, besteht hauptsächlich aus Wasser, und nicht aus Fett. Proteinreiche Diäten können die Blutfettwerte erhöhen, die Nieren schädigen und das Gleichgewicht der Mineralien im Blut empfindlich stören. Dies kann zu Herzrhythmusstörungen führen, in seltenen Fällen sogar zum Tod.

Sehr kalorienarme (d.h. solche, die dem Körper nur etwa 300 bis 400 Kalorien pro Tag zuführen) sollten nur in Fällen extremer Fettleibigkeit (d.h. mindestens 30 bis 40% über dem Idealgewicht) zum Einsatz kommen. Sie haben schwerwiegende Nebenwirkungen - sie können zum Beispiel Gallensteine verursachen - und sollten nur unter ärztlicher Überwachung durchgeführt werden. Sehr kalorienarme Diäten können zum unerwünschten 'Yo-Yo'-Effekt führen (erneuter Gewichtsanstieg bei Wiederaufnahme der gewohnten Nahrung). Solche Abmagerungskuren sind deshalb nicht empfehlenswert, weil sie auf die Dauer nichts nützen, wenn nicht die Ernährung und die Lebensgewohnheiten geändert werden.

Diäten, die helfen sollen, das Gewicht zu reduzieren, sollten reichlich Nahrungsfasern enthalten. Nahrungsfasern sind unverdaulich, nehmen aber viel Platz ein, was zur Folge hat, dass faserreiche Nahrungsmittel sättigen, selbst wenn dem Körper zuvor nur wenige Kalorien zugeführt wurden. Dies wiederum unterstützt die Gewichtsabnahme. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind reich an Nahrungsfasern. Vermeiden Sie Saccharose (Kristallzucker), denn sie kann bei Übergewichtigen den Appetit anregen, und ersetzen Sie sie durch Fructose (Fruchtzucker), die den Appetit und den Fettkonsum drosseln kann. Zur gesunden Ernährung gehört auch der Verzicht auf Alkohol, bzw. ein sehr gemäßigter Alkoholgenuss. Getränke können - je nach Alkoholgehalt - sehr viel Kalorien enthalten.

Nährstoffempfehlungen bei Übergewicht (Adipositas)

Vitamin C kann als Ergänzung einer kalorienarmen Diät die Gewichtsabnahme beschleunigen.

Chrom reguliert des Zuckerstoffwechsels und senkt die Lust nach Süßigkeiten.

Präparat mit allen essentiellen Vitaminen und Mineralien: Garantiert, dass der Körper während der Diät mit genügend Mikronährstoffen versorgt wird und beugt Mangelerscheinungen vor.

Coenzym Q10: Oft verfügen Übergewichtige über zu wenig Coenzym Q10. Es wird für die Fettverbrennung in Zellen gebraucht. Auch Q10 kann als Ergänzung einer kalorienarmen Diät Gewichtsabnahme unterstützen.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) kann die Gewichtsabnahme unterstützen, vor allem bei Menschen mit erblich bedingtem Übergewicht.

Ballaststoffe, wie z.B. Flohsamenschalen: Naturvölker ernähren sich von einfacher Kost mit reichlich pflanzlichen Ballaststoffen, wenig tierischen Produkten und ohne raffinierte Kohlenhydrate. Dort kommen Darmträgheit, Divertikel (Ausstülpungen der Darmwand) und Krebserkrankungen des Darmes kaum vor. Da diese Krankheiten in den westlichen Ländern immer häufiger werden, müssen sie etwas mit unserer Lebensweise zu tun haben, vornehmlich mit der Ernährung.

Chitosan ist ein wirksamer Fett-Blocker: Es verhindert konsequent die Aufnahme von Nahrungsfetten. Es ist auch ein Fett-Burner: Es greift die Fettdépos aktiv an und verbrennt täglich bis zu 500kcal.

Welche Bedeutung haben Darm und Darmflora?

Der Darm ist ein sechs bis zehn Meter langer Schlauch, dessen Innenfläche mit ihren zahlreichen Darmzotten die Größe eines Tennisplatzes erreicht. Er spaltet die Nahrung mit Hilfe von Enzymen auf und gibt sie mit Wasser vermischt an die Blutbahn weiter. Eine weitere Aufgabe ist, die Abfallprodukte der Verdauung und des Leberstoffwechsels (Gallensäuren) rasch aus dem Körper auszuscheiden. Doch verarbeitete Nahrung, die arm an Pflanzenfasern ist, führt zu Störungen wie Gasbildung, Blähungen und Verstopfung.

Im gesamten Dickdarm befinden sich rund 1,5 kg Keime, die sogenannte Darmflora. Sie erfüllt im Körper nützliche Aufgaben, wenn sie intakt ist. Zu den wichtigsten Bakterienarten einer gesunden Darmflora gehören die verschiedenen Bifidobakterien und die Milchsäurebakterien (Lactobazillus Arten). Sie sind wichtig für ein starkes Immunsystem und für die Herstellung von Vitaminen im Darm (Biotin, Folsäure, Niacin, Riboflavin und Vitamin K). Außerdem nutzen sie die Ballaststoffe, um daraus Essig- und Milchsäure herzustellen, was zu einem gesunden pH-Wert im Darm beiträgt und krankmachende Keime wie z.B. Candida in Schach hält. Die von ihnen produzierten Säuren wirken natürlich abführend.

Die gesunde Darmflora trainiert ständig das körpereigene Abwehrsystem. 80% des Immunsystems zur Abwehr von Feinden sitzt im Darm, daher wird er häufig als „innerer Arzt“ bezeichnet. Versuchstiere, die man steril (ohne Darmflora) aufzog, starben bald an Abwehrschwäche. Und bei praktisch allen Krebspatienten findet man eine gestörte Darmflora. Somit bedeutet die Pflege der Darmflora immer auch eine allgemeine Gesundheitsvorsorge.

Krankheiten und Symptome, die der Selbstvergiftung durch den Darm zumindest teilweise zugeschrieben werden sind: Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle und Verstopfung, chronische Hautkrankheiten wie Akne und Schuppenflechte, allgemeine Störungen des Immunsystems wie Infektanfälligkeit, Allergien, allergisches Asthma, rheumatische Beschwerden, Entzündungen oder Polyarthrit, Bluthochdruck, Migräne, Vitalitätsverlust, Müdigkeit, Depressionen, Konzentrationsmangel und Angstgefühle.

Was bewirken Ballaststoffe

Erst in den 60iger Jahren kam ein englischer Arzt auf die Idee, dass Ballaststoffe (Faserstoffe, Rohfasern, Zellulose) mehr sind als unnützer Ballast. Ihm gab zu denken, dass Afrikaner viel mehr Ballaststoffe mit ihrer Nahrung aufnehmen und sie von Zivilisationskrankheiten praktisch verschont bleiben. – In der westlichen Welt galt es lange Zeit als Zeichen von Wohlstand, weißes Brot und alle Arten von verfeinerter Nahrung zu sich zu nehmen. Die einfache grobe Kost mit dunklem Brot, Hülsenfrüchten Kartoffeln schob man naserümpfend als Armeleutekost beiseite. Das führte dazu, dass viele Menschen heute übergewichtig und dennoch mangelernährt sind.

Ballaststoffe kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Zellulose und Hemizellulose sind wertvoll für den Fettstoffwechsel, weil sie Gallensäuren binden und zur Ausscheidung bringen. Um neue Gallensäuren zu bilden, benötigt der Körper Cholesterin, das er dem Blut entnimmt, der Cholesterinspiegel sinkt. Der Faserstoff Pektin, bekannt auch durch seine Gelierfähigkeit, ist sehr quellfähig, hat Einfluss auf die Fliesseigenschaften des Blutes und sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel nur langsam steigt und damit weniger Insulin freigesetzt wird.

Aufgaben der Ballaststoffe: Sie saugen sich im Darm wie ein Schwamm mit Wasser voll. Dabei erhöhen sie das Stuhlvolumen und sorgen für eine reibungslose Darmpassage. Das größere Volumen übt einen leichten Druck auf die Darmwand aus und regt so auf natürliche Weise die Bewegung der Darmmuskulatur (Peristaltik) an.

Faserstoffe binden außerdem schädliche Stoffwechselschlacken, so dass deren schädigende Wirkung auf die Darmwand vermindert wird. Zugleich werden diese Substanzen schneller ausgeschieden, was wiederum die Leber als Entgiftungsorgan entlastet. Ein weiterer Vorteil: Ballaststoffe reduzieren die Aufnahme von Nahrungsfetten über die Darmschleimhaut in das Blut. So senken sie die Kalorienzufuhr und eventuell erhöhte Blutfettwerte. Als Füllmasse im Nahrungsbrei wirken sie sättigend, was sie zu natürlichen Appetitzüglern macht. Der Darmflora dienen sie als Nahrung, mit der sie nützliche Milchsäuren produzieren, welche die Darmbewegung anregen, ohne wie Abführmittel die empfindliche Darmschleimhaut zu reizen.

Um richtig quellen zu können, brauchen die Faserstoffe reichlich Flüssigkeit. Man sollte täglich mindestens zwei Liter trinken, als Wasser, Kräutertee oder verdünnten Fruchtsaft (1:4).

Typische Folgen ballaststoffarmer und kalorienreicher Ernährung: Übergewicht, Gallensteine, Altersdiabetes, Arteriosklerose, Gicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und hoher Cholesterinspiegel.

Ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen wird direkt oder indirekt durch ernährungsbedingte Krankheiten verursacht. Dass die Ernährung erheblichen Einfluss auf die Entstehung und Entwicklung von Krankheiten hat, ist statistisch bewiesen.

Übergewicht und Kuhmilch

Ärzte und Ernährungsfachleute wussten schon lange, dass fettreiche Nahrungsmittel, wie beispielsweise Milchprodukte, aus einer ganzen Reihe von Gründen zur Fettleibigkeit beitragen. Zum einen besitzt Fett eine hohe Kaloriendichte. Fett hat doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate. Speiseeis hat weit mehr Kalorien als die gleiche Menge Getreide, Bohnen, Obst oder Gemüse. Zum anderen speichert unser Körper Fett bereitwilliger als Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind Treibstoff und werden leichter verbrannt. Fett hingegen wird wieder zu Fett und macht diejenigen, die es zu sich nehmen, fett. Außerdem macht uns Fett nicht so satt wie Kohlenhydrate, insbesondere komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe.

Mit jedem Schluck Milch wächst die Wahrscheinlichkeit, noch ein paar Zentimeter Hüftumfang dazu zu bekommen. Alljährlich werden im Durchschnitt fast 170 kg Milchprodukte konsumiert. Das sind etwa dreimal so viele Milchprodukte wie Getreide und ungefähr fünfmal so viele Milchprodukte wie Obst. Angesichts dieser Menge an verzehrten Milch- und Fleischprodukten überrascht es nicht, dass immer mehr Deutsche mit „Rettungsringen“ zu kämpfen haben. Tatsächlich sind in Deutschland 50% der Erwachsenen übergewichtig, was eine Erhöhung des Risikos zur Folge hat, an Herzleiden, Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken und eines frühen Todes zu sterben. Nach Angabe von Medizinern sterben jedes Jahr 300.000 Amerikaner an Krankheiten, die mit Übergewicht in Zusammenhang stehen. Dies macht Fett landesweit zur zweithäufigsten Ursache für vermeidbare Todesfälle (Rauchen steht auf Platz eins). Laut Forschern an der Tufts University hat Fettleibigkeit „in den Vereinigten Staaten bereits seuchenartige Ausmaße angenommen“ und „steht die fettreiche Ernährung in engem Zusammenhang“ mit in die Höhe schnellenden Fettleibigkeitsraten.

Erwachsene sind nicht die einzigen, die Pfunde zulegen: Die Zahl übergewichtiger Kinder hat sich in den letzten drei Jahrzehnten mehr als verdoppelt und nimmt, laut Ernährungswissenschaftlern, bereits epidemische Ausmaße an. Zwei Studien aus dem Jahre 1995, die im Journal of the American Dietetic Association veröffentlicht wurden, bestätigen, dass Fleisch und Milchprodukte die wesentlichen Fettlieferanten in der Kinderernährung sind.

In 28 Studien, die das Verhältnis von Fettzufuhr zu Körpergewicht untersuchten, kamen Forscher zu dem Schluss, dass der Anteil der Fettleibigen in denjenigen Ländern zugenommen hat, in denen der auch der Fettkonsum gestiegen ist. Ihre im American Journal of Clinical Nutrition publizierten

Ergebnisse zeigen auch, dass man die Kalorienzufuhr durch Umstellung auf eine fettarme Ernährung um bis zu 30% reduzieren kann.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>