

VDBW

VERBAND DEUTSCHER
BETRIEBS- UND WERKSÄRZTE E. V.
Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner

WENN GEWICHT ZUR BELASTUNG WIRD.
Betriebsärzte helfen.



Macht Ihnen Übergewicht das Leben schwer?

In dieser Broschüre erfahren Sie, wann man von Übergewicht oder Adipositas (Fettleibigkeit) spricht, worin deren gesundheitlichen Risiken bestehen und vor allem, wie Sie mit Hilfe Ihres Betriebsarztes Ihr Gewicht erfolgreich reduzieren und halten können. Auf Seite 7 finden Sie dazu ein konkretes Beratungsangebot.

Der Index fürs (Über-)Gewicht: der BMI

Eine einfache Orientierungshilfe für das ideale Gewicht ist der sogenannte Body Mass Index (BMI). Der BMI betrachtet das Gewicht in Abhängigkeit von der Größe und ist alters- sowie geschlechtsabhängig. So spricht man bei Männern ab einem BMI von 25 von Übergewicht, bei Frauen bereits ab einem BMI von 23. Ein BMI von über 30 bedeutet für beide Geschlechter krankmachendes Übergewicht (Adipositas).

So berechnen Sie Ihren Body Mass Index:

$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}$

Bewertung des BMI

< 18,5 Untergewicht

18,5–24 Normalgewicht

25–30 Übergewicht

> 30 Adipositas (krankmachendes Übergewicht)

> 40 morbide Adipositas (krankhaftes Übergewicht)

Apfel oder Birne?

Je nach Verteilung des Körperfetts, spricht man vom Apfel- oder Birnentyp. Beim Apfelform wird Fett besonders in der Körpermitte gespeichert, also im Bauch- und Brustbereich. Die Apfelform ist mit einem erhöhten Herzinfarktrisiko verbunden. Stoffwechselerkrankungen, wie ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und Diabetes mellitus treten hier häufiger auf. Der Birnentyp speichert Fett besonders an Hüften, Beinen und Armen.

Haben Frauen einen Taillenumfang über 80 cm oder Männer einen Umfang über 94 cm, ist bei ihnen sowohl das Risiko für Typ-2-Diabetes als auch für kardiovaskuläre Ereignisse erhöht. Kritisch wird es beim Mann über 108 cm, bei der Frau über 90 cm. Dies entspricht jeweils einer Bauchfettmenge von 7–8 kg.

Was Übergewicht für Ihre Gesundheit bedeutet

Es gab Zeiten, da war eine runde Figur modern. Doch gesundheitlich gesehen war Übergewicht schon immer „out“.

Viele Zivilisationskrankheiten gehen mit Übergewicht einher – wie beispielsweise Arteriosklerose oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, Gicht und Bluthochdruck. Gelenkverschleißerscheinungen oder Bandscheibenschäden sind oft die Folge der Überbelastung durch das „Zuviel auf den Rippen“. Zudem erhöht Übergewicht das Risiko für einige Krebsarten zum Teil deutlich. Das hat die Analyse der Daten von fast 300.000 Patienten bestätigt, wie Forscher um Dr. Andrew Renehan von der Universität Manchester berichten.

So steigt das Risiko für Speiseröhrenkrebs um etwa 50 Prozent, wenn der BMI um fünf Punkte zunimmt. Fünf BMI-Punkte entsprechen bei einem 1,70 Meter großen Menschen etwa 14 kg zusätzlich. Die Forscher hatten 141 Studien mit 282.137 Krebsarten ausgewertet. Danach steigt pro fünf BMI-Punkte bei Männern das Risiko für Schilddrüsenkrebs um 33 Prozent sowie für Darm- und Nierenkrebs um je 24 Prozent. Bei Frauen nimmt pro fünf BMI-Punkte das Risiko für Gebärmutter- und Gallenblasenkrebs um je 59 Prozent zu, das für Nierenkrebs um 34 Prozent und das für Darmkrebs um 9 Prozent.

In einer Studie von Ross (1994) wurde der Zusammenhang zwischen Adipositas und depressiven Störungen detailliert untersucht. Es wurde beobachtet, dass Übergewicht depressives Verhalten hervorrufen kann.

Weniger ist mehr.



Wenn Sie Übergewicht haben, bedeutet jedes Kilo weniger ein mehr an Gesundheit. Wagen Sie den Schritt, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern – Ihrem Wohl zuliebe.

Wenn Sie abnehmen, heißt das auch:

- » Sie vermindern das Risiko für Folgekrankheiten wie Herzerkrankungen, Schlaganfall, Arthrose und Krebs.
- » Sie fühlen sich besser.
- » Es fällt Ihnen vieles leichter.
- » Sie schlafen besser.
- » Sie leben länger.

Abnehmen, ja, aber wie?

FdH klingt zwar logisch, ist aber keine Lösung zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Halbiert man nur die täglichen Essrationen, sind Mangelerscheinungen wahrscheinlich. Deshalb gibt es eigentlich nur eine sinnvolle Lösung: die erlernten Ernährungsgewohnheiten zu verändern.

Wie weniger mehr wird – mit 6 Grundregeln zum Erfolg.

1. Essen Sie nach Ihrem tatsächlichen Energiebedarf.

Zur Gewichtsreduktion sollten Sie zunächst Ihre Kalorienzufuhr auf den für Sie berechneten Tageskalorienbedarf bei Normalgewicht beschränken. Erreichen Sie damit nicht den gewünschten Erfolg, können Sie Ihren Tageskalorienbedarf um bis zu 500 kcal unterschreiten oder besser durch tägliche Bewegung einfach mehr Kalorien verbrauchen.

2. Essen Sie nur drei Mahlzeiten am Tag.

Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten (auch gesundes Obst!), sonst bleibt Fett durch Insulin im Fettgewebe eingesperrt.

3. Essen Sie das Richtige (Urnahrung).

Nehmen Sie in der „hellen“ Tageszeit (bis spätestens 17 Uhr) zwei kohlenhydratreiche Mahlzeiten nach den Grundsätzen der Energiepyramide zu sich. Verwenden Sie dabei besonders viele Vollwert-Stärkekohlenhydrate und bevorzugen Sie Lebensmittel mit niedrigem Glykämischen Index.

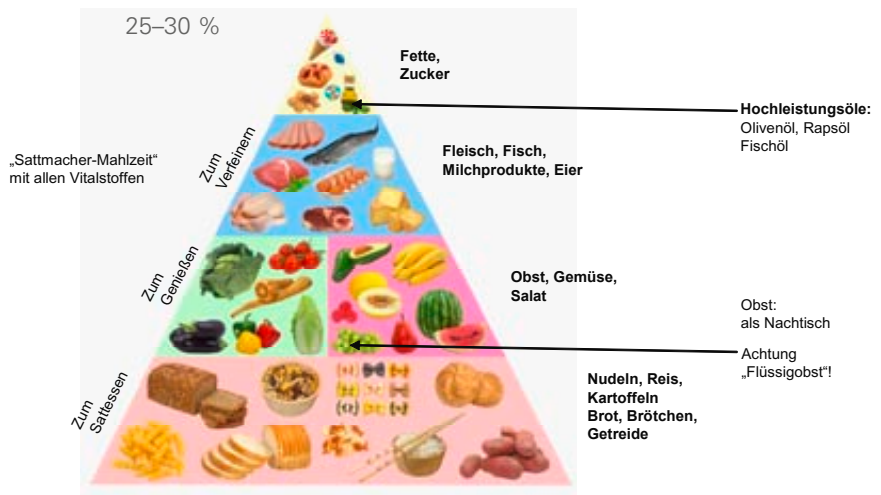
Die Abendmahlzeit (bis spätestens 20 Uhr, „dunkle“ Tageszeit) sollte nur aus Eiweiß wie magerem Fleisch, Geflügel, Magerquark oder Fisch mit Salat oder Gemüse (so viel Sie möchten) bestehen („Eiweißmahlzeit“).

Essen Sie täglich nach der „Halbpfundregel“ 3 x 250 g Obst und Gemüse zu den Mahlzeiten. Der Obstanteil der Abendmahlzeit sollte bereits zum Frühstück und Mittagessen verzehrt sein.

Wieder „Urnahrung“ essen gewährleistet niedrige Blutzucker- und Insulinantworten – dies erleichtert die Gewichtsabnahme.

Empfohlene Nährstoffverteilung

Kohlenhydrate	50–60 %
Eiweiß	15–20 %
Fett	25–30 %





4. Vermeiden Sie Dickmacher

Die Rede ist von „ungesunden“ kurzkettigen Kohlenhydraten (Einfachzucker), die besonders in Haushaltszucker und Süßwaren vorkommen. Sie werden vom Körper schnell aufgenommen und verstoffwechselt. Dabei wird viel Insulin ausgeschüttet, der Blutzucker steigt, fällt aber schnell wieder ab. Dies führt dazu, dass man innerhalb kurzer Zeit schon wieder „Heißhunger“ verspürt.

So viel raffinierter Zucker steckt in 100 ml/100 g:

Bonbons (Hartkaramellen)	97 g	Tomatenketchup	23 g
Konfitüre	70 g	Käsesahnetorte	23 g
Nougat	66 g	Plätzchen	17 g
Brotaufstrich (auf Nussbasis)	54 g	Fruchtsaftgetränk	12 g
Gummibärchen	42 g	Limonaden	11 g
Schokolade	40 g	Joghurt (Fruchtzubereitung)	11 g
Müsliriegel	30 g		

5. Trinken Sie das Richtige.

Ihr Körper benötigt mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Empfehlenswert sind kalorienfreie Getränke wie: Leitungs- oder Mineralwasser, Tees (Früchte-, Kräuter-, Grün- und Blütentees) und Kaffee-Ersatz. Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke.

Achtung! Alkohol blockiert die Fettverbrennung!

6. Bewegen Sie sich so oft Sie können.

Denn hier gilt der Grundsatz: „In einem trägen Körper wohnt ein träger Stoffwechsel.“ Die gute Nachricht: Schon zehn Minuten am Tag reichen aus, um bleibende Erfolge zu erreichen. Auch im Alltag bieten sich Ihnen viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Indem Sie zum Beispiel mehr Fahrrad fahren, die Treppe benutzen statt des Aufzugs oder Gartenarbeit verrichten.

Tätigkeit	Kalorienverbrauch pro Stunde (bei 70-90kg Körpergewicht)
Gehen	ca. 190–240 kcal
Rad fahren (15 km/h)	ca. 370–480 kcal
Walken/Wandern (6 km/h)	ca. 420–540 kcal
Nordic Walking	ca. 480–600 kcal
Laufen/Joggen (9 km/h)	ca. 650–850 kcal

Ausdauersport und Kalorienverbrauch

Kalorienverbrauch

Sitzen	ca. 1,3 kcal pro kg/pro Stunde (Sitzmensch)
Walken	ca. 6 kcal pro kg/pro Stunde (3–4 mal 1 h/Woche bei 5,8 km/h)
Laufen	ca. 10 kcal pro kg/pro Stunde (trainierter Läufer 3–4 mal 1h/Woche bei 9 km/h)

Fettverbrennung pro Stunde

Sitzen	ca. 1,3 kcal x70 kg = 91 kcal/h 35 % Fettverbrennung = 32 kcal aus Fett/h 32 : 9,3 = 3,5g Fett
Walken	ca. 6 kcal x70 kg = 420 kcal/h 45 % Fettverbrennung = 189 kcal aus Fett/h 189 : 9,3 = 20g Fett
Laufen	ca. 10 kcal x70 kg = 700 kcal/h 70 % Fettverbrennung = 490 kcal aus Fett/h 490 : 9,3 = 53g Fett

Kalorienverbrauch und Fettverbrennung bei unterschiedlichen Belastungen



Verband Deutscher
Betriebs- und Werksärzte e.V.

Berufsverband
Deutscher Arbeitsmediziner

Gemeinsam zum Erfolg – unser Angebot

Diese Broschüre ersetzt nicht die Beratung durch einen Spezialisten. Wenden Sie sich an Ihren Betriebsarzt, er berät Sie gerne ausführlich und unterstützt Sie.

Was wir Ihnen bieten:

- » Einen persönlichen Gesundheitscheck
- » Wir ermitteln Ihre Risikofaktoren für weitere Erkrankungen beispielsweise des Herz-Kreislaufsystems.
- » Wir motivieren und beraten Sie zur Gewichtserhaltung oder Gewichtsreduktion.
- » Wir beraten Sie, wie Sie Ihr Essverhalten ändern können, welche Diät erfolgreich ist und welche Bewegungstherapie für Sie geeignet ist.
- » Wir unterstützen Sie bei der langfristigen Gewichtsstabilisierung.
- » Wir beraten Sie, ob Medikamente oder andere Therapien Erfolg versprechen.
- » Wir bieten Ihnen den Erfahrungsaustausch mit „Gleichgesinnten“ an.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V.,
Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
Geschäftsstelle
Friedrich-Eberle-Straße 4a, 76227 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 93 38 18-0, Telefax 07 21 / 93 38 18-8
E-Mail: info@vdbw.de, www.vdbw.de

Ihr Betriebsarzt:

Stempelfeld