

# swissmilk Newslaiter



**Ratgeber Ernährung**  
Mein Wohlfühlgewicht  
Teil 3

September 2012



## Gewichtskontrolle

Dem Jo-Jo-Effekt  
keine Chance geben

Auf dem Weg zum  
Wohlfühlgewicht

Die schlanken Seiten  
der Milch



Schweiz. Natürlich.



## Editorial

# Dem Jo-Jo-Effekt keine Chance geben

Wer hat nicht schon von ihm gehört oder kennt ihn sogar aus eigener Erfahrung – den Jo-Jo-Effekt? Endlich ist es geschafft, und die überflüssigen Pfunde gehören der Vergangenheit an, aber schon nach kurzer Zeit haben sich die für immer verloren geglaubten Kilos wieder auf den Hüften angesammelt. Der Jo-Jo-Effekt ist eine natürliche Reaktion des Körpers, denn die Gewichtsabnahme hat eine permanente Senkung des Ruhestoffwechsels und des Energiebedarfs zur Folge. Um das Gewicht zu halten, müssen Energiezufuhr und -verbrauch dem neuen, tieferen Niveau angepasst werden – ein Leben lang.

Das grösste Risiko für den Jo-Jo-Effekt haben einseitige Crash-Diäten. Hier ist die Versuchung besonders gross, schnell wieder in alte Ernährungsgewohnheiten mit einer zu hohen Kalorienzufuhr zurückzufallen. Den Weg für die Zukunft ideal vorgespurt haben all diejenigen, die ihre Kilos bereits mit einem ausgewogenen, abwechslungsreichen Menüplan und Bewegung verloren haben. Den meisten ist es ein Bedürfnis, diesen Weg auch in Zukunft fortzusetzen. Nur schon, weil sie das gute Befinden des sich Fit- und Gesundfühlers nicht mehr missen möchten.



## BMI oder Bauchumfang?

Der **Body Mass Index BMI** ist die bekannteste Methode, um das Normalgewicht zu bestimmen. Bei der Berechnung wird das Körpergewicht (kg) ins Verhältnis zur Körpergröße (m<sup>2</sup>) gesetzt. Als normalgewichtig werden Personen mit einem BMI zwischen 18,5 und 25 bezeichnet. Allerdings können sehr kleine Personen und Sportler mit hohem Muskelmasseanteil einen zu hohen Wert erhalten und somit als übergewichtig gelten. Bei sehr grossen, schlanken Personen können die Werte hingegen zu gering ausfallen.

Die **Waist to Hip Ratio WHR** ergibt sich aus dem Quotienten von Taillenumfang (cm) und Hüftumfang (cm). Diese Methode dient als Mass für die Körperfettverteilung und zur Beurteilung des Herzinfarktrisikos. Frauen sollten einen Wert unter 0,85 und Männer unter 0,90 anstreben. Für Personen mit bauchbetonter (abdominaler) Fettverteilung ergibt sich ein erhöhtes Gesundheitsrisiko.

Auch die alleinige **Messung des Bauchumfangs** wird heute zunehmend zur Beurteilung der Risikoabschätzung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und des Gewichts genutzt. Laut WHO sollten Frauen einen Umfang von unter 80 cm und Männer einen Umfang von unter 94 cm haben. Liegen die Werte darüber, spricht man von einer androiden Fettverteilung. Diese gilt als erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit.

Der **Broca Index** ist eine früher oft verwendete Methode zur Bestimmung des Idealgewichts. Hier wird von der Körpergröße (cm) der Subtrahend 100 abgezogen, um das gewünschte Normalgewicht zu erhalten. Für das Idealgewicht werden für Männer noch einmal 10 Prozent und für Frauen 15 Prozent vom Normalgewicht abgezogen. Auch hier liefert der Index für überdurchschnittlich grosse oder kleine Menschen keine ernstzunehmenden Zahlen.

Ein sehr junger Index ist der **Body Adiposity Index BAI**, der 2011 zur Bestimmung des prozentualen Körperfettanteils und des Diabetesrisikos in den USA entwickelt wurde. Bei dieser Messung werden Hüftumfang und Körpergröße berücksichtigt ( $BAI = \frac{\text{Hüftumfang in cm}}{(\text{Körperlänge in m})^{1,5}} - 18$ ). Gemäss Untersuchungen des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung DZD, des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung DIFE und der Medizinischen Klinik IV der Universität Tübingen ist der BAI allerdings nicht aussagekräftiger als der BMI.



# Erkenntnisse aus Forschung und Praxis

## Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht

Wer sich an der Ernährungspyramide orientiert und sich ausreichend bewegt, sorgt bereits sehr gut für ein stabiles Körpergewicht. Aber was macht man, wenn man trotzdem immer hungrig ist oder nie richtig satt wird? Kann man so viele Früchte essen, wie man will? Und wie sieht es mit Süßigkeiten aus? Die folgenden Empfehlungen aus der Beratungspraxis sowie Erkenntnisse aus aktuellen Studien helfen im Ernährungsalltag.



**Milch und Milchprodukte machen und halten schlank.** Das in der Milch enthaltene Eiweiss und Kalzium sind zwei Nährstoffe, die das Abnehmen begünstigen. Das Eiweiss sättigt und verhindert vorzeitigen Hunger. Kalzium kurbelt die Fettverbrennung an und hemmt die Bildung von neuem Fett. Zudem bindet es im Darm eine gewisse Menge Nahrungsfett.

**Eiweiss macht satt.** Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass Testpersonen nach eiweissreichen Mahlzeiten länger keinen Hunger haben und bei der darauffolgenden Mahlzeit weniger Kalorien zu sich nehmen. Weil Eiweiss die Magenentleerung verzögert, kommt es nur zu einem langsamen Blutzuckeranstieg, und das Sättigungsgefühl hält länger an.



**Ballaststoffe füllen den Magen.** Ballaststoffe tragen aufgrund ihrer Quellfähigkeit zur Sättigung bei. Sie vergrössern das Nahrungsvolumen, ohne den Kaloriengehalt einer Mahlzeit zu erhöhen. Ballaststoffe sind beispielsweise enthalten in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide.

**Lebensmittel mit geringer Energiedichte bevorzugen.** Für die Sättigung ist nicht die Kalorienmenge, sondern das Nahrungsvolumen entscheidend. Lebensmittel mit einer geringen Energiedichte (unter 125 kcal/100 g) wie Obst, Gemüse, mageres Fleisch sowie Milch und Milchprodukte liefern viel Wasser und haben dadurch einen hohen Sättigungseffekt bei geringer Kalorienzufuhr.





**Für das Auge anrichten.** Auch die richtige Menge auf dem Teller beeinflusst das Sättigungsgefühl, unabhängig von der Kalorienzahl. Sättigung entsteht erstens durch die Magenfüllung, zweitens wägt das Auge – unbewusst – ab, ob es genug zu essen gibt und der Teller ausreichend gefüllt ist. Es ist deshalb sinnvoll, die Portionen so gross zu wählen, wie man es sich gewohnt ist. Dafür wird aber die Stärkebeilage halbiert und die Gemüseportion verdoppelt. Die Crèmesuppe macht einem knackigen Salat mit italienischer Sauce Platz, und das Dessert wird durch eine frische Frucht ersetzt.

**Regelmässig frühstücken.** Wer frühstückt, isst während des Tages weniger und spart Kalorien ein. Regelmässiges Frühstücken liefert deshalb nicht nur bereits am Morgen Energie und Nährstoffe, sondern trägt auch zum Erhalt eines gesunden Körpergewichts bei.



**Kluge Wahl im Restaurant.** Für den leichten Genuss sorgt eine Menüzusammenstellung mit einem mageren Stück Fleisch und reichlich Gemüse (ohne Stärkebeilage) oder eine kleine Portion Pasta mit reichlich frischem Fisch (ohne fetthaltige Sauce). Und auch wenn es aus dem Brotkorb noch so fein duftet: Die Linie verdankt es, wenn man dieser Verlockung widersteht.

**Auch Obst hat Kalorien.** Früchte liefern nebst Vitaminen und Mineralstoffen auch Zucker und damit Kalorien. Ein zu grosszügiger Verzehr von Früchten kann am Ende des Tages schwerer zu Buche schlagen, als man glaubt. Die Empfehlung in der Ernährungspyramide für zwei Portionen Obst täglich ist deshalb gerade richtig.



**Alkohol ist eine Kalorienfalle.** Alkohol ist sehr energiereich und trägt zur Sättigung wenig bei. Wer auf das Gewicht achtet, sollte alkoholische Getränke zurückhaltend geniessen.

**Light ist nicht leichter.** Light-Produkte haben in der Regel zwar weniger Kalorien, sie sättigen aber meist weniger nachhaltig, und es wird davon mehr verzehrt, als der Linie gut tut. Die bessere Wahl sind Gemüse und Milchprodukte, denn sie sind beide von Natur aus leicht.

**Gewichtsschwankungen im Rahmen halten.** Leichte Gewichtsschwankungen von zwei bis drei Kilogramm können mit Masshalten beim Essen und einem intensiveren Bewegungsprogramm ausgeglichen werden.

**Und bei Lust auf Süsses?** Naschen ist mit der richtigen Strategie erlaubt: beispielsweise mit einer Dose, die für die ganze Woche mit sieben Süssigkeiten gefüllt ist – vom Branchli bis zum kleinen Päckchen mit Gummibären. Diese kleinen Sünden belasten das Körpergewicht nicht, aber machen das Leben leichter.



**In Bewegung bleiben.** Die meisten können ein tieferes Gewicht nur halten, wenn sie einen aktiven Lebensstil pflegen und sich regelmässig bewegen. Je mehr körperliche Bewegung, desto besser, aber schon eine halbe Stunde täglich zu Fuss oder mit dem Fahrrad unterwegs zu sein, ist ein guter Anfang.



## Mit sättigenden Lebensmitteln Kalorien einsparen

Lebensmittel tragen unterschiedlich zur Sättigung bei, dies unabhängig von ihrem Kaloriengehalt. Einige tun das besser, andere weniger gut. In Studien stellte man fest, dass Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Proteinen, Ballaststoffen und Wasser besser sättigen als fetthaltigere Lebensmittel. Eiweissreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Bohnen und Linsen beugen dem Hunger länger vor als Kohlenhydrate in Pasta, Brot oder Reis. Auch Gemüse und Obst erwiesen sich als hochsättigend. Fett hingegen übt den geringsten Einfluss auf Sättigung und Völlegefühl aus. Dies könnte der Grund sein, warum eine fettreiche Ernährung zu einem passiven Überessen und somit zur Gewichtszunahme führen kann.

## Praktische Tipps zum Gewichthalten

- Essen Sie gesund und ausgewogen nach den Empfehlungen der Ernährungspyramide.
- Geniessen Sie täglich 3 Milchportionen.
- Wählen Sie täglich 3 Gemüseportionen und 2 Portionen Obst, am besten aus regionalem Anbau.
- Seien Sie bei Kohlenhydraten zurückhaltend und bevorzugen Sie die Vollkornvariante.
- Trinken Sie täglich 1 bis 2 Liter Wasser.
- Sparen Sie Zucker und Fett an der Pyramidenspitze ein, nicht bei den Grundnahrungsmitteln.
- Meiden Sie Süssgetränke und Fertigprodukte.
- Essen Sie sich am Gemüse satt.
- Stellen Sie Ihre Hauptmahlzeit aus einem Milchprodukt, Fleisch oder Fisch sowie reichlich Gemüse und einer kleinen Portion Reis, Teigwaren oder Kartoffeln zusammen.
- Kochen Sie selbst und verwenden Sie saisonale Grundnahrungsmittel.
- Essen Sie regelmässig 3 Mahlzeiten pro Tag. Nehmen Sie Zwischenmahlzeiten nur ein, wenn Sie wirklich Hunger haben.
- Halten Sie regelmässige Essenszeiten auch am Wochenende ein.
- Bewegen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde, das kurbelt die Fettverbrennung an.

# Nachessen

## Für genussvolle Stunden am Abend

### Schnell gemacht:

Tortilla mit gemischtem Gemüse, Champignons und Gruyère gefüllt



### Einmal kochen, zweimal essen:

Peperoni mit Brot, Schinken und Mozzarella gefüllt



### Grünfutter:

Lauch- und Kopfsalat mit Rosinen, Mandeln und Nüssen, dazu ein Stück Käse und Vollkornbrot



### Für Kopfarbeiter:

Poulet-Geschnetzeltes mit Peperoni und Teigwaren



### Für Faulenzer:

Fisch, Tomaten und Reis, im Glas gekocht



Die Rezepte finden Sie unter: [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) > Services > Ernährungsfachleute > Publikationen > Newsletter

## Die schlanken Seiten der Milch

### Haben Sie gewusst, dass Milch und Milchprodukte:

- ▶ durch das reichlich enthaltene Kalzium die Fettbildung in den Fettzellen hemmen und die Fettausscheidung fördern?
- ▶ dank des Milchkalziums Bauch-weg-Waffen sind, weil sie die Produktion des Bauchfett bildenden Hormons Cortisols hemmen?
- ▶ über das Leucin (Baustein des Milcheiweisses) die Muskeln schützen und deren Aufbau unterstützen?
- ▶ satt machen und das Verlangen nach Essen verringern?
- ▶ mit 64 Kilokalorien pro Deziliter zu den energiearmen Lebensmitteln zählen?
- ▶ blutdrucksenkende Peptide enthalten, die sogenannten ACE-Hemmer, die das Wachstum von Fettzellen verlangsamen und muskelentfettend wirken?

**3 Portionen Milch und Milchprodukte am Tag decken rund zwei Drittel des täglichen Kalziumbedarfs. Das sind zum Beispiel:**

**2 dl Milch,  
180 g Jogurt und  
40 g Hartkäse.**





Schweizer Milchproduzenten SMP  
 Swissmilk  
 Public Relations  
 Weststrasse 10  
 Postfach  
 3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28  
 Telefax 031 359 58 55  
 pr@swissmilk.ch  
 www.swissmilk.ch



## Servicebox

### Newsletter 2012

Die Newsletter-Reihe 2012 bietet Wissenswertes und Praktisches zum Thema «Mein Wohlfühlgewicht». Die bisherigen Ausgaben können bestellt werden unter 031 359 57 28 oder [webbestellungen@swissmilk.ch](mailto:webbestellungen@swissmilk.ch).

Teil 1: Einflussfaktoren auf das Gewicht



Art.-Nr. 133084D

Teil 2: Die Balance wiederfinden



Art.-Nr. 133085D

Teil 3: Gewichtskontrolle



Art.-Nr. 133086D

Teil 4: Ernährungsmychen und Fakten.  
 Erscheint im Dezember 2012

### Broschüre

Znacht-Organizer. Die Broschüre mit feinen Rezepten kann unter [www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop), Telefon 031 359 57 28 oder [webbestellungen@swissmilk.ch](mailto:webbestellungen@swissmilk.ch) bestellt werden.



Art.-Nr. 142108D

### Quellen

Fäh, David (2006): 333 Abnehm Tipps; Mangiameli, Franca (2007): Essen und abnehmen – der Satt-Mach-Guide. Trias Verlag; Mangiameli, Franca (2011): Die Milchdiät – Abnehmen mit dem Kalzium-Kick. Südwest Verlag; Abnehmen und Gewicht halten. In: [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch); Achtung Kalorienfallen. In: Le Menu, 3/2011; Heiss hunger auf SüsSES?. In: Le Menu, 1/2008; Hunger ist die grösste Einkaufsfall. In: Le Menu, 3/2012; Schlank bleiben. In: FoodToday, 9/2003; Wodurch fühlen wir uns satt? Die sättigende Kraft von Lebensmitteln. In: FoodToday, 7/2002;

### Impressum

Newsletter erscheint 2012 viermal.  
 Herausgeber: Swissmilk, Bern.  
 Redaktion: Susann Wittenberg,  
 Ernährungswissenschaftlerin B. Sc., Swissmilk.  
 Konzept/Redaktion: Birchmeier Communications AG, Zug.  
 Gestaltung: gra'vis, Eich.  
 Art.-Nr. 133086D