

Ernährungstipps für Linienbewusste (Teil 2)

Mein Wohlfühlgewicht

Jeder Mensch ist ein Individuum und hat somit sein ganz eigenes, für ihn „ideales“ Wohlfühlgewicht. Versuchen Sie, nicht irgendeinem „Ideal“ nachzueifern, sondern finden Sie heraus, welches Ihr persönliches „Idealgewicht“ ist. Wenn Sie sich gut fühlen, körperlich aktiv sind, ihr Körpergewicht jedoch etwas zu hoch ist, ist es möglicherweise für Ihre Gesundheit besser, den aktuellen Zustand zu erhalten, als um jeden Preis Gewicht zu reduzieren. Es ist unbestritten, dass ein zu tiefes Körpergewicht genauso negative gesundheitliche Auswirkungen haben kann wie Übergewicht. Eine gängige Methode, um das Gewicht zu beurteilen ist der **Bodymassindex**.

Betrachten Sie Ihre Gesundheit als Ganzes – Gesundheit ist nicht allein vom Körpergewicht abhängig, sondern auch von der körperlichen Fitness, sozialen und psychischen Faktoren, welche zum Teil schwerlich zu beeinflussen sind.

Denken Sie daran, dass Sie bei jeder Gewichtsabnahme auch Muskelmasse verlieren. Um diesen Muskelverlust in Grenzen zu halten ist es wichtig, genügend **Eiweisshaltige Nahrungsmittel** zu essen und regelmässig körperlich aktiv zu sein. Wegen diesem beschriebenen Muskelverlust ist es ungünstig, immer wieder zu hungern - denn je weniger Muskelmasse Sie haben, desto kleiner ist Ihr Energiebedarf. Da mit zunehmendem Alter der Muskelanteil im Körper sowieso abnimmt, hat eine Gewichtsreduktion beim älteren Menschen oft mehr Nachteile als Vorteile.

Körperform

Die Fettverteilung im Körper des Menschen ist genetisch bedingt und kann nicht durch bestimmte Massnahmen beeinflusst werden. Die mehrheitlich bei Männern anzutreffende Form der Ansammlung des Körperfettes in der Bauchregion ist für die Gesundheit weitaus ungünstiger als die häufig bei Frauen anzutreffenden Fettreserven im Hüftbereich. Deshalb ist das Messen des **Bauchumfangs** eine gängige Methode, um das gesundheitliche Risiko zu beurteilen.

- 1) Eiweisshaltige Speisen. Dokument in der Beilage.
- 2) Der BMI oder Bodymassindex ist ein Anhaltspunkt, um das Körpergewicht zu beurteilen. Wenn der BMI massiv von der Norm abweicht, kann eine Gewichtsreduktion gesundheitliche Vorteile bringen.

Der BMI = Quotient aus Körpergewicht und Körpergrösse im Quadrat (kg/m²)

Beurteilung des Resultates:

Untergewicht < 18,5

Normalgewicht 18,5 – 24,9

Übergewicht ≥ 25,0

Adipositas ≥ 30,0

- 3) Der Bauchumfang kann einfach mit einem Messband über dem Bauchnabel gemessen werden. Dieser gibt einen Anhaltspunkt über das Risiko, an Herz-Kreislaufkrankungen und/oder Diabetes zu erkranken.

Bauchumfang von über 80 cm bei Frauen, über 94 cm bei Männern gilt als leicht erhöhtes Risiko.

Bauchumfang von über 88 bei Frauen und über 102 bei Männern gilt als stark erhöhtes Risiko.