



# Zu schwer?

Der jährliche „Österreichische Ernährungsbericht“ des Gesundheitsministeriums zeigt akuten Handlungsbedarf: Die Österreicher werden immer dicker. In der internationalen Rangliste der Fettleibigkeit belegt Österreich bereits den sechsten Platz. Abnehmen lautet die Devise der Stunde. Aber wie? Diäten wirken zwar, aber der berühmte berühmte Jojo-Effekt lässt nicht lange auf sich warten, sobald die Diät zu Ende ist. Warum ein langfristiger Gewichtsverlust so schwer fällt und wieso so viele an ihrer

Diät scheitern, liegt meist an der inneren Einstellung.

von Maria Milassin

**B**ereits rund 800.000 Österreicher bringen zu viel auf die Waage. 11 Prozent sind fettleibig, 41 Prozent leiden an Übergewicht. Besonders alarmierend ist, dass immer mehr Kinder dick sind. Diäten aller Art boomten. Meistens sind die Betroffenen zwar sehr motiviert und halten sich strikt an die Ernährungsvorschriften. Aber kaum sind die zwei, drei oder auch vier Wochen vorbei, greifen viele wieder zu den gewohnten Dick-machern.

## Verinnerlichung

Die Sache wäre ja im Prinzip sehr einfach: Wenn mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht werden, baut sich Fett

auf. Umgekehrt: Nimmt man weniger Kalorien zu sich, baut sich Fett ab. In der Praxis ist die Angelegenheit aber weit aus komplexer. „Das Problem ist häufig, dass alte Gewohnheiten nur schwer zu verändern sind“, sagt die Diätologin Angelika Achleitner aus Ried im Innkreis. „Übergewichtige legen sich oft selbst sehr strenge Regeln auf, scheitern aber letztlich an der Durchhaltevermögen.“ Erst wenn der berühmte berühmte Schalter gefallen ist, purzeln auch die Kilos. Das bedeutet, dass die Psyche beim Abnehmen eine große Rolle spielt. „Es bedarf einer grundlegenden Veränderung, einer Verinnerlichung damit sich langfristig ein Erfolg einstellt“, sagt die 35-Jährige. Dazu müssen die Diätwilligen auch ehrlich zu sich selbst sein. Oft unterschätzen Übergewichtige die Menge, die sie



Diätologin  
Angelika Achleitner



tatsächlich essen und überschätzen, wie viel sie sich wirklich im Alltag bewegen. „Viele sind anfangs frustriert, weil das Abnehmen so langsam voran geht“, so die Riedlerin. Der Wunsch nach einem schnell sichtbaren Ergebnis ist zwar verständlich, „für den langfristigen Effekt sind jedoch ein halbes bis ein Kilo Fettmasse in der Woche realistisch und sinnvoll“, so Angelika Achleitner. „Denn für jede Diät gilt, dass die Muskeln erhalten bleiben.“

## Gewinn statt Verzicht

Ist aber der erste Schritt getan und sind die ersten Kilos verloren, stellt sich häufig ein Glücksgefühl ein. „Das merke ich oft während der Therapie“, sagt Achleitner. „Wenn meine Klienten spüren, dass sie wieder leichter die Treppe steigen können, dass sie eine Kleidergröße kleiner brauchen, legt sich meist der Schalter um.“

Eine Diät geht immer mit Verzicht einher, so die gängige Annahme. Das Gegenteil ist aber der Fall. Jeder Übergewichtige, der es geschafft hat abzunehmen, spricht vorwiegend von einem Gewinn für sein Leben. Das Körpergefühl verbessert sich, die Kondition steigt, die Lebensenergie kehrt zurück. Ein Gewichtsverlust betrifft eben nie nur das Gewicht, sondern: „... den gesamten Menschen“, weiß die Diätologin. Ab dem Zeitpunkt, wo sich die innere Einstellung geändert hat, muss man nicht mehr durchhalten. Gesunde und sinnvolle Ernährung gehört dann einfach zum Leben dazu.



## Wenn der KLEINE HUNGER kommt!

**Kalte Karoffeln** – Karoffeln sind die Sattmacher schlechthin. Am besten säufeln die Knollen, wenn man sie erkalten lässt. Dabei entsteht die sogenannte „resistente Stärke“, die vom Körper nur schwer gespalten werden kann. Die Glucose-Moleküle gelangen nur sehr langsam ins Blut, weshalb weniger Insulin ausgeschüttet wird und damit Heißhungerattacken ausbleiben.

**Pfefferminze** – Das grüne Heilkraut eignet sich hervorragend wenn der kleine Hunger kommt. Der Geschmack von Zahnpasta oder auch Pfefferminztee bündelt wirkungsvoll die Lust auf Süßes.

**Bohnen und Linsen** – Die Hülsenfrüchte sind mit ihrem hohen Ballaststoffanteil perfekte Sattmacher. Da sie aber praktisch kein Fett enthalten, kann man sich mit ihnen so richtig den Bauch voll schlagen. Zudem sind sie hervorragende Eiweißlieferanten, was dem Verlust von Muskelmasse vorbeugt.

**Paradeiser** – Die Paradeisfrucht sorgt dafür, dass wir uns lange satt fühlen. Paradeiser enthalten zudem Chrom, das sich positiv auf unseren Blutzuckerspiegel auswirken.

**Äpfel** – „One apple a day, keeps the doctor away.“ Äpfel sind nicht nur sehr gesund, sie stabilisieren zudem den Glukosehaushalt im Blut und unterstützen die Produktion von fettverbrennenden Hormonen.

**Hafenflocken** – Die Flocken halten nicht nur den Blutzuckerspiegel stabil. Ihre hochwertigen Eiweiße und die hohe Anzahl an Ballaststoffen sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Gerade am Nachmittag kann eine Portion eine ideale Zwischenmahlzeit sein.

**Gemüse** – Egal ob Karotten, Paprika, Sellerie, Radieschen oder Brokkoli – Gemüse macht satt. Und da Gemüse generell kaum Kalorien hat, kann man so viel essen wie man will.

**Fisch** – Fettarme Fischarten wie Kabeljau, Seelachs oder Seeleute sind perfekt, wenn sie abnehmen wollen. Kabeljau enthält nur etwa 70 kcal pro Portion, macht aber dank des hohen Eiweißgehaltes lange satt.

**Tee und Kaffee** – Durch das Aroma von Tee und Kaffee kann der Appetit gemindert und der Stoffwechsel angeregt werden. Also wenn der kleine Hunger kommt, lieber erst einmal trinken.