



# Runter mit den Pfund

Patienten  
Info **15**

# Das Diätproblem

Sie wollen abnehmen, aber es sind schon mehrere mehr oder weniger konsequent durchgeführte Diäten fehlgeschlagen. Aus Frust essen viele Betroffene noch mehr. Der „Jojo-Effekt“ wird zur Ausrede, um sich gar nicht mehr um ein normales Gewicht zu bemühen.

Andere berichten, sie würden nur relativ wenig essen und trotzdem nicht dünner, sondern sogar dicker werden.

Vielen Betroffenen erscheint das Erreichen des Normalgewichts als ein utopisches Fernziel - wie ein Sechser im Lotto. Das ist falsch. Das Erreichen des Normalgewichts ist für die meisten Menschen und Altersstufen durchaus möglich.

## Sie erreichen schon viel mit folgenden Maßnahmen:

- 1.** Verbannen Sie Zucker und Weißmehl von Ihrem Speiseplan und reservieren Sie Zucker und zuckerhaltige Produkte für seltene Gelegenheiten.
- 2.** Essen Sie Spaghetti, Pasta und Co. nicht, wenn diese aus weissem Mehl hergestellt wurden, sondern nur in der Vollkornvariante.
- 3.** Gewöhnen Sie sich das Trinken von Mineralwasser an. Verzichten Sie komplett auf industriell hergestellte Säfte, auf Cola und Mixgetränke, Dickmacher sind auch alkoholische Cocktails mit Fruchtsäften sowie „Mineralwasser mit Geschmack“, die häufig viel Zucker oder Süßstoffe enthalten. Auch frischgepresste Säfte nur in Maßen genießen, sie enthalten sehr viele Kalorien. Essen Sie lieber Obst.

**4.** Vermeiden Sie Produkte aus gekochten Kartoffeln, wie Pommes und Chips. Sie machen extrem dick und enthalten viele Kalorien.

**5.** Denken Sie daran, dass es nicht normal ist, jeden Tag Süßigkeiten, Müsliriegel, Kuchen, Kekse, Schokoriegel, Croissants etc. zu essen. Diese Gewohnheit hat in den letzten 15 Jahren zur Fettsucht beigetragen. Diese ersten fünf Maßnahmen bringen am meisten.

**6.** Auch angeblich gesunde Produkte, wie Joghurt zur Abwehrsteigerung oder Müsli, enthalten sehr viele Kalorien, meiden Sie diese Lebensmittel.

**7.** Trinken Sie keinen Alkohol in den ersten drei Monaten. Später ist Wein in Maßen erlaubt. Auf Bier sollte bis zum Erreichen des Normalgewichts verzichtet werden.

**8.** Sie sollten nicht hungern, Sie sollten das Richtige essen: Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier, eiweißhaltige Milchprodukte. Vermeiden sie exzessives Essen, auch bei Feiern. Nehmen Sie von jedem Gang nur einen Teller und verzichten Sie auf den Nachschlag.

**9.** Machen Sie drei Mal pro Woche Sport oder gehen Sie täglich 20 Minuten spazieren. Bewegen Sie sich im Alltag so viel wie möglich. Vermeiden Sie Fahrstühle und gehen Sie jede Treppe zu Fuß.

**10.** Sorgen Sie dafür, ausreichend zu schlafen. Ideal: acht Stunden.

# Dr. med. Mireille Untiedt

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin | Geriatrie

Bahnhofstraße 1 | 25572 St. Margarethen  
Fon: 0 48 58-10 10 | Fax: 0 48 58-10 17  
info@druntiedt.de | www.druntiedt.de

Sprechzeiten:

Mo., Di., Mi. + Fr.: 08-12 Uhr

Mo. + Do.: 16-18 Uhr

