- Essen Sie ausreichend Gemüse und Obst zu jeder Mahlzeit. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Vollkornprodukte.
- Begrenzen Sie Ihren Fleisch- und Wurstverzehr.
- Essen Sie einmal bis zweimal pro Woche Fisch, da er wertvolle Nährstoffe enthält.
- Essen Sie nur sehr wenige Süßigkeiten.
- Lassen Sie sich nicht täuschen und prüfen Sie auch vermeintlich gesunde Nahrungsmittel auf ihren Nährwert: Ein Müsliriegel kann ebenso viele Kalorien haben wie ein Schokoriegel, ein Fruchtjoghurt ebenso reichhaltig sein wie ein Pudding.
- Führen Sie ein Ernährungstagebuch (gibt es von vielen Anbietern auch als App). Es macht Ihnen Ihre Ernährungsgewohnheiten bewusst und hilft beim Abnehmen!

In Bewegung bleiben und Unterstützung beim Abnehmen holen!

Neben der Ernährung spielt natürlich auch die Bewegung eine wichtige Rolle. Empfehlenswert sind 2,5 Stunden körperliche Aktivität pro Woche, bei der mindestens 400 Kalorien pro Stunde verbraucht werden. Besonders eignen sich dafür Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen. Wer weniger Sport treibt, sollte im Alltag aktiver werden und sich mehr bewegen: Aktivitäten wie Staubsaugen, Rasenmähen oder
Treppensteigen tragen zu einer positiven Bewegungsbilanz bei!

So kommen Sie in Bewegung!

- Verabreden Sie sich mit Freunden oder Arbeitskollegen zum Sport – gemeinsam macht es einfach mehr Spaß, sich »auszupowern«!
- Beginnen Sie moderat und überfordern Sie sich nicht – sonst schwindet recht schnell die Motivation. Stattdessen sollten Sie sich kleine Erfolgserlebnisse verschaffen (z.B. beim 30-minütigen Walken kurze Laufeinheiten einbauen, die sie dann langsam verlängern).

- Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht. Alle Sportarten verbrennen Kalorien. Wenn Sie also Ballsportarten lieben oder immer schon mal Karate lernen wollten – lassen Sie sich nicht davon abhalten.
- Lassen Sie beim Arzt Ihre Herz-Kreislaufbelastung prüfen, bevor Sie richtig »loslegen«.
- Nutzen Sie im Alltag die Möglichkeit, ganz »nebenbei« Kalorien zu verbrauchen. Nehmen Sie die Treppen statt den Lift, lassen Sie das Auto stehen und gehen Sie kurze Strecken zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad. Auch für die Mittagspause gilt: »Take away« ist besser als »Drive in« oder Lieferservice.
- Gestalten Sie Ihre Freizeit aktiver: Machen sie häufiger einen Familienspaziergang oder gehen Sie mit Ihren Kindern/Enkelkindern schwimmen, Tischtennis spielen oder klettern, anstatt gemeinsam vor dem Fernseher zu sitzen oder Computerspiele zu spielen.
- Holen Sie sich Unterstützung beim Abnehmen:
  Bei der eigenen Familie, bei Freunden, bei Fachkräften.

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch!
Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können.
Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrem Hausarzt.

Weitere Informationen finden Sie:

Bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.:
www.dge.de

Bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE):
www.in-form.de

Qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen finden Sie unter:
www.maennergesundheitsportal.de

Impressum

Männergesundheit 06 – Übergewicht, Stand 2015

Herausgeber
Stiftung Männergesundheit
Leipziger Straße 116
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 030 652126 112
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de
www.stiftung-maennergesundheit.de

Wissenschaftliche Leitung
Dr. Cornelia Maaß
Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin
DR.GOLA – Institut für Ernährung und Prävention GmbH

Redaktion
Dr. Bettina Albers

Gestaltung
Klapproth + Koch

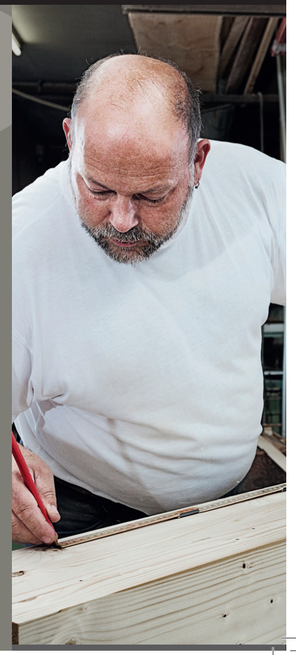
Fotos
© Perseomedusa - Fotolia.com
© Warren Goldswain - Fotolia.com
© Ingo Bartussek - Fotolia.com
© Glamy - Fotolia.com

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT

06 Übergewicht

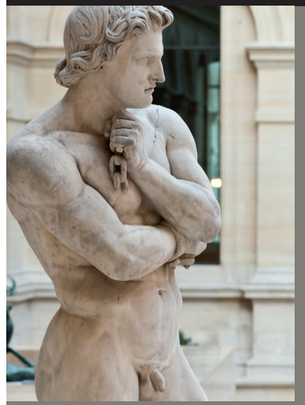


Focus : Männergesundheit 06

Übergewicht

Fettleibigkeit – ein Gesundheitsproblem mit Gewicht

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts, haben 67% der Männer in Deutschland Übergewicht, 23% von ihnen sind sogar fettleibig (adipös). Laut WHO gibt es weltweit immer mehr übergewichtige Menschen – und Daten zeigen, dass der Anteil der Menschen mit extremer Fettleibigkeit steigt.
Die Folgen sind fatal, wie eine interdisziplinäre Leitlinie zur Prävention und Therapie der Adipositas zeigt: Starkes Übergewicht (Adipositas) kann zu Bluthochdruck, zu Typ 2-Diabetes und zur Verfettung der Leber, einem wichtigen Stoffwechselorgan, führen. Außerdem können in Folge Gefäßerkrankungen in den Nieren, am Herzen (Herzinfarkt) oder im Gehirn (Schlaganfall) entstehen, auch Gelenkbeschwerden oder Unfruchtbarkeit können auftreten. Laut WHO sterben weltweit mehr Menschen an den Folgen von Adipositas als durch Mangelernährung!



Auch die Männlichkeit leidet!

- Übergewicht bringt nicht nur die bekannten Gesundheitsprobleme mit sich, sondern hat auch einen Einfluss auf den männlichen Hormonhaushalt und führt zu »männerspezifischen« Problemen: Übergewicht senkt den Testosteronspiegel, was sich zum einen negativ auf Muskelfunktion und Herzgesundheit, zum anderen auch negativ auf die Sexualität auswirkt. Jeder BMI*-Anstieg von 1 kg/m² geht mit einer 2%igen Testosteronabsenkung einher.

* Siehe Teilkapitel »Übergewicht und Adipositas«

- Stark übergewichtige Männer sind häufiger von einer erektilen Dysfunktion betroffen als normalgewichtige. Meistens verbessert sich die Potenz bei übergewichtigen Männern mit dem Gewichtsverlust. Abnehmen kann also mit einem deutlichen Lustgewinn einhergehen!
- Auch sind adipöse Männer häufiger zeugungsunfähig, da sie eine geringere Spermienzahl aufweisen und die Spermien oft weniger beweglich sind.

Zu dick? Verdrängen gilt nicht!

Übergewicht entsteht oft schleichend. Man nimmt nicht von heute auf morgen 10 oder 20 Kilogramm zu. Das Problem ist, dass viele Männer nicht rechtzeitig die Bremse ziehen. D.h. ihren Lebensstil nicht an die veränderten Bedingungen (z.B. weniger Bewegung durch einen Bürojob o.ä.) anpassen. Wenn dem Körper ständig mehr Kalorien zugeführt werden, als er verbrennen kann, wandelt er diesen Überschuss in Fett um. Er speichert sozusagen für »magere Zeiten«.

Wer kennt das nicht? Wieder ein Pfund mehr nach den Festtagen. Erneut zugelegt nach einer stressigen Zeit im Job, weil man zum Stressabbau mehr Süßigkeiten oder Alkohol konsumiert hat. Das Problem: Je älter »Mann« wird, umso schwerer fällt es, diese Pfunde wieder loszuwerden.

Wer innerhalb der letzten Jahre um mehr als eine Konfektionsgröße »gewachsen« ist, sollte ehrlich zu sich sein und sich eingestehen, dass sich der Körper verändert hat und nicht die Passform der Kleidung. Dann ist es an der Zeit, dagegen anzukämpfen und den Lebensstil zu ändern. Warten Sie nicht erst, bis der Bauch sich nicht mehr verstecken lässt oder sich die ersten gesundheitlichen Probleme einstellen: Es ist leichter, 4 Kilo abzunehmen als 20!

Übergewicht? Eine Frage der Bilanz …

Grundsätzlich gibt es drei Wege, um Gewicht zu verlieren: Entweder drosselt »Mann« die Nahrungszufuhr und bewegt sich wie bisher. Oder »Mann« erhöht die Verbrennung, indem man sich mehr bewegt, isst aber wie gewohnt weiter. Im Idealfall, der 3. Weg, isst »Mann« weniger und bewegt sich mehr. Am effektivsten und gesündesten ist natürlich die letzte Variante. Damit verlieren Sie stetig an Gewicht, ohne den Körper durch eine Radikaldiät zu belasten. Außerdem lernen Sie, eine bewusste Ernährung und Sport in ihr tägliches Leben zu integrieren und so Ihr Idealgewicht dauerhaft zu halten.

Übergewicht und Adipositas

Der Body-Mass-Index (BMI) setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße und dient als grober Richtwert. Er berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg geteilt durch die Größe im Quadrat. Beispiel: Ein 90 kg schwerer Mann hat bei einer Größe von 1,80 m einen BMI von 28 (90: 1,8 x 1,8 = 27,7).
Bei einem BMI von 19–25 kg/m² spricht man von Normalgewicht.
Ab einem BMI von über 25 kg/m² ist man übergewichtig, ab einem BMI von über 30 kg/m² fettleibig oder adipös. Der Nachteil des BMI ist allerdings, dass er nur das Gewicht berücksichtigt und nicht zwischen Mager- und Fettmasse trennen kann. Die Magermasse besteht aus Muskeln, Organen, Knochen, Bindegewebe und Wasser. Es werden also diejenigen unter den Männern etwas »benachteiligt«, die viele Muskeln haben. Denn Muskeln wiegen auch und gehen mit in den BMI ein. Deshalb ist es ratsam, zusätzlich den Taillenumfang zu messen. Vor allem das Körperfett, das sich in der Bauchgegend sammelt, kann den Stoffwechsel negativ beeinflussen. Die Folge können erhöhte Blutfettwerte oder z.B. auch Blutzuckerwerte sein. Bei einem Bauchumfang von mehr als 102 cm besteht ein deutlich erhöhtes Risiko für Diabetes mellitus und Herz-Kreislauferkrankungen. Um den Bauchumfang festzustellen, legt man das Maßband in Höhe des Bauchnabels an und misst den Körperumfang.

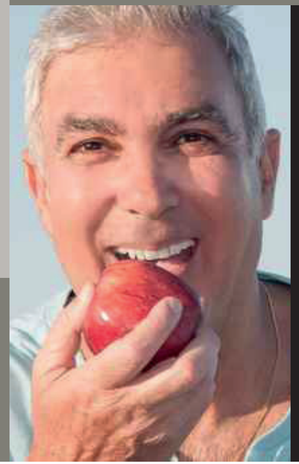
Ernährung: So kommen Sie leichter durchs Leben!

Immer wieder werden in den Medien neue Konzepte und Methoden zum Abnehmen vorgestellt. Doch Radikaldiäten ziehen häufig einen Jojo-Effekt nach sich, d.h. die verlorenen Pfunde sind schnell wieder drauf.

Sie lösen das Problem also nicht dauerhaft. Stattdessen sollte »Mann« die Sache mit der Gewichtsreduktion langfristig in Angriff nehmen. Eine gesunde Gewichtsreduktion und vor allem das Halten des Wunschgewichts sind langfristig nur durch eine Lebensstilveränderung zu erreichen.

Auf den Genuss beim Essen muss man beim Abnehmen nicht zwangsläufig verzichten. Abwechslungsreich und farbenfroh sollten die Mahlzeiten gestaltet werden, von jedem etwas. Und am besten »Mann« hält sich beim »Luxus« Zucker, Alkohol und Fett zurück. Hier ein paar Ernährungstipps, mit denen Sie in jedem Fall eine gute Figur machen werden:

- Trinken Sie etwa 1,5 l Flüssigkeit pro Tag, vermeiden Sie aber unnötige Kalorien über zuckerhaltige Limonaden, Säfte oder gesüßte Kaffeemixgetränke!
- Alkohol hat nicht nur viele Kalorien, sondern kurbelt auch Ihren Appetit an. Sie sollten also bewusst auf das eine oder andere Glas Ihrem Bauch und Ihrer Gesundheit zuliebe verzichten!



Wieviel soll »Mann« essen?

Für die meisten Menschen ist ein Einsparen von täglich 300 – 500 kcal ausreichend, um an Gewicht zu verlieren. Das entspricht dem Nährwert von 100g Kartoffelchips oder einer halben bis dreiviertel Tafel Schokolade.
Generell gilt: Lieber ein bisschen weniger an Kalorien sparen, dafür aber täglich. Von Radikaldiäten (weniger als 1.500 kcal pro Tag) sollte abgesehen werden: Denn die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen (Vitamine, Mineralien, Eiweiß, usw.) leidet, außerdem kommt es nach der Diät häufiger zum Jojo-Effekt.