

Treffen der sapsGruppen-Mitglieder von 26. April 2012

Was es braucht um nicht zuzunehmen

David Fäh

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



Universität
Zürich^{UZH}

Inhalt

- *Abnehmen beginnt im Kopf*
- *Vorher überlegen*
- *Was esse ich?*
- *Wie bereite ich zu?*
- *Wie esse ich?*
- *Wie bewege ich mich im Alltag?*
- *Wie finde ich Spass an Sport?*
- *Warum esse ich?*
- *Dran bleiben*

Inhalt

- *Abnehmen beginnt im Kopf*
- *Vorher überlegen*
- *Was esse ich?*
- *Wie bereite ich zu?*
- *Wie esse ich?*
- *Wie bewege ich mich im Alltag?*
- *Wie finde ich Spass an Sport?*
- *Warum esse ich?*
- *Dran bleiben*

Abnehmen beginnt im Kopf

- Häufig kleine Ursachen
- Gewichtszunahme oft kontinuierlich
- Radikale Massnahmen zum abnehmen
- Diäten ändern nichts im Kopf
- Lieber überlegen: wo sind die Fehler?
- Was will/kann ich ändern?
- Wie entsteht eine neue Gewohnheit?

Inhalt

- *Abnehmen beginnt im Kopf*
- ***Vorher überlegen***
- *Was esse ich?*
- *Wie bereite ich zu?*
- *Wie esse ich?*
- *Wie bewege ich mich im Alltag?*
- *Wie finde ich Spass an Sport?*
- *Warum esse ich?*
- *Dran bleiben*

Vorher überlegen

- Was liegt mir?
- Nur angehen, wenn Chance auf dauerhafte Umsetzung besteht
- Bin ich bereit fürs Abnehmen?
- Sind meine Ziele realistisch?
- Nehme ich mir genug Zeit?
- Einsatz?
- Alleine, gemeinsam?

Inhalt

- *Abnehmen beginnt im Kopf*
- *Vorher überlegen*
- ***Was esse ich?***
- *Wie bereite ich zu?*
- *Wie esse ich?*
- *Wie bewege ich mich im Alltag?*
- *Wie finde ich Spass an Sport?*
- *Warum esse ich?*
- *Dran bleiben*

Was esse ich?

- Getränke: kalorienfrei
- Früchte und Gemüse stets verfügbar
- Stärke: Fasern inklusive
- Hülsenfrüchte
- Eiweissquellen: fettarme Varianten
- Fette verstecken sich gerne
- Süsses als Dessert

Kalorienreiche Vertreter	Schlanke Varianten
<ul style="list-style-type: none"> • Cola-Getränke • Eistee • Fruchtsaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser • Ungesüsster Tee • Schorle
<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffel-Gratin • Kartoffelpuffer • Pommes frites 	<ul style="list-style-type: none"> • Salzkartoffeln • Linsen • Vollreis
<ul style="list-style-type: none"> • Bratwurst • Schweinshaxe • Frikadelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Quorn • Dorsch • Pouletbrust
<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Mayonnaise • Vollrahm 	<ul style="list-style-type: none"> • Quark • Senf • Halbrahm
<ul style="list-style-type: none"> • Linzertorte • Rahmglacé • Pralinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtsalat • Sorbet • Datteln, Dörrfeigen

Inhalt

- *Abnehmen beginnt im Kopf*
- *Vorher überlegen*
- *Was esse ich?*
- ***Wie bereite ich zu?***
- *Wie esse ich?*
- *Wie bewege ich mich im Alltag?*
- *Wie finde ich Spass an Sport?*
- *Warum esse ich?*
- *Dran bleiben*

Wie bereite ich zu?

- Einkaufen
 - kein knurrender Magen
 - planen
 - Herstellerversprechen kritisch hinterfragen
 - Gefahrenstellen umfahren
 - Aktionen / Grosspackungen
 - Korb statt Wagen
 - richtige Kasse
 - Internet?

Wie bereite ich zu?

- Kochen / Zubereiten
 - Rezeptbücher sind keine Baupausen
 - Ofen statt Bratpfanne
 - die Sauce macht's
 - Öl dosieren
 - Küchenpapier
 - schlank grillieren
 - weiche Butter
 - feine Raffel

Inhalt

- *Abnehmen beginnt im Kopf*
- *Vorher überlegen*
- *Was esse ich?*
- *Wie bereite ich zu?*
- ***Wie esse ich?***
- *Wie bewege ich mich im Alltag?*
- *Wie finde ich Spass an Sport?*
- *Warum esse ich?*
- *Dran bleiben*

Wie esse ich?

- Regelmässige Mahlzeiten
- Frühstück
- Ess-Umfeld
- Sättigung
- Achtung bei Apéros und Buffets
- leichtes Znacht

Wie esse ich?

- Auswärts (Restaurant)
 - was steckt drin?
 - Salat selber anmachen
 - Vorsicht salzige Snacks
 - Fitnesssteller / Kinderteller
 - Glas- statt Flaschenwein
 - Dessert zu zweit?
 - Gesund essen im McDonalds?

Inhalt

- *Abnehmen beginnt im Kopf*
- *Vorher überlegen*
- *Was esse ich?*
- *Wie bereite ich zu?*
- *Wie esse ich?*
- ***Wie bewege ich mich im Alltag?***
- *Wie finde ich Spass an Sport?*
- *Warum esse ich?*
- *Dran bleiben*

Wie bewege ich mich im Alltag?

- Arbeitsweg?
- Öffentlicher Verkehr / Privatauto?
- Schuhwerk geeignet?
- Schrittzähler
- Treppe/Lift
- Fahrrad
- Stehen statt sitzen

Wie bewege ich mich im Alltag?

- **Bewegungsräuber**

Garten

- Rasenmäher, Rasen/Heckentrimmer, Luftbläser, Schneefräse

Auto

- Vollautomatische Autowaschanlage, Pneuwechsel

Haus

- Dampf- oder Hochdruckreiniger
- Staubsauger

Küche

- Elektrischer Mixer, Saftpresse, Pfeffermühle
- Automatische Käseraffel, Gemüse-Schneizer, Dosenöffner

Inhalt

- *Abnehmen beginnt im Kopf*
- *Vorher überlegen*
- *Was esse ich?*
- *Wie bereite ich zu?*
- *Wie esse ich?*
- *Wie bewege ich mich im Alltag?*
- ***Wie finde ich Spass an Sport?***
- *Warum esse ich?*
- *Dran bleiben*

Wie finde ich Spass an Sport?

- Morgen/Abendtyp
- Was macht mir Spass
- Gemeinsam, alleine?
- Fitnesscenter, frische Luft?
- Zuhause?
- Zeit / Regelmässigkeit
- Intensität nicht so wichtig

Inhalt

- *Abnehmen beginnt im Kopf*
- *Vorher überlegen*
- *Was esse ich?*
- *Wie bereite ich zu?*
- *Wie esse ich?*
- *Wie bewege ich mich im Alltag?*
- *Wie finde ich Spass an Sport?*
- ***Warum esse ich?***
- *Dran bleiben*

Warum esse ich?

- Emotionen und Essen trennen
 - Stress vermeiden mit „Zu Tun“-Aufgabenliste & Priorisieren
 - Kein schlechtes Gewissen
 - Stressabbau ohne Kalorienzufuhr
 - Entspannte Atmosphäre schaffen (Geruch, Licht)

Warum esse ich?

- Abnehmfreundliches Umfeld schaffen
 - Keine Unordnung, wenn immer möglich: raus
 - Reizquellen entfernen
 - Kleine Teller
 - Kühlschrank: Bild & Abnehmfreundliches auf Augenhöhe
 - Kein Schlabberlook
 - TV aus!

Inhalt

- *Abnehmen beginnt im Kopf*
- *Vorher überlegen*
- *Was esse ich?*
- *Wie bereite ich zu?*
- *Wie esse ich?*
- *Wie bewege ich mich im Alltag?*
- *Wie finde ich Spass an Sport?*
- *Warum esse ich?*
- ***Dran bleiben***

Dran bleiben

- Nachhaltigkeit
- Jojo-Effekt vorbeugen
- Fehlschläge ausgleichen
- Wochenende Zügel lockern?
- Nicht täglich wägen; Gurt, Hosenbund
- Lebensqualität muss erhalten bleiben

www.smob.ch

www.saps.ch

www.sge-ssn.ch

www.iotf.org

<http://www.who.int/topics/obesity/en/>

www.nationalobesityforum.org.uk

www.domuk.org

www.aso.org.uk

www.nice.org.uk