

Modul Public Health: Übergewichtige Gesellschaft

Nachhaltige Gewichtskontrolle: praktische Umsetzung

David Fäh

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



**Universität
Zürich**^{UZH}

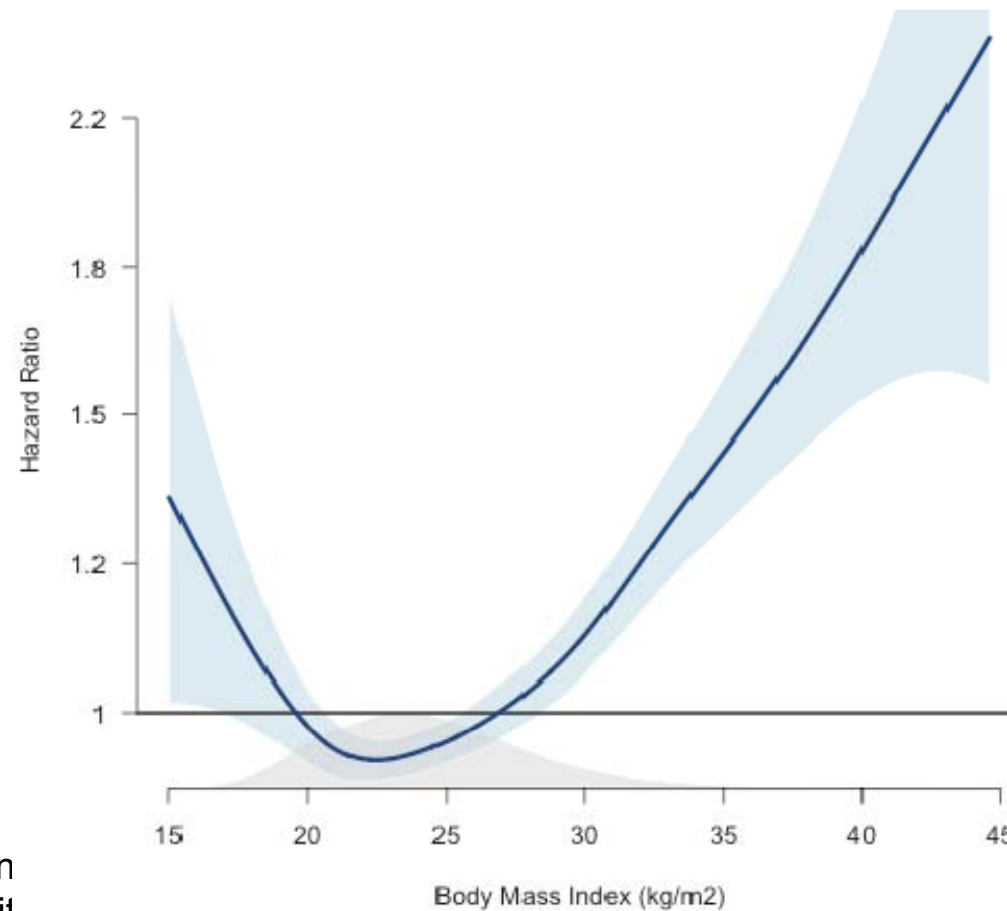
Inhalt

- 1. Bedeutung des Körpergewichts**
- 2. Planung der Gewichtskontrolle**
- 3. Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel**
- 4. Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen**
- 5. Gesund und kalorienbewusst zubereiten**
- 6. Unterstützendes Umfeld**
- 7. Richtig essen**
- 8. Kalorienverbrauch im Alltag**
- 9. Fitness in der Freizeit**
- 10. Essverhalten**
- 11. Gewicht halten**

Inhalt

- 1. Bedeutung des Körpergewichts**
2. Planung der Gewichtskontrolle
3. Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel
4. Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen
5. Gesund und kalorienbewusst zubereiten
6. Unterstützendes Umfeld
7. Richtig essen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Essverhalten
11. Gewicht halten

Body Mass Index, Risiko, Schweiz



Männer und Frauen
Gesamtsterblichkeit

MONICA: Multinational
MONItoring of trends and
determinants in
CArdiovascular disease,
Schweiz, 1983-1992

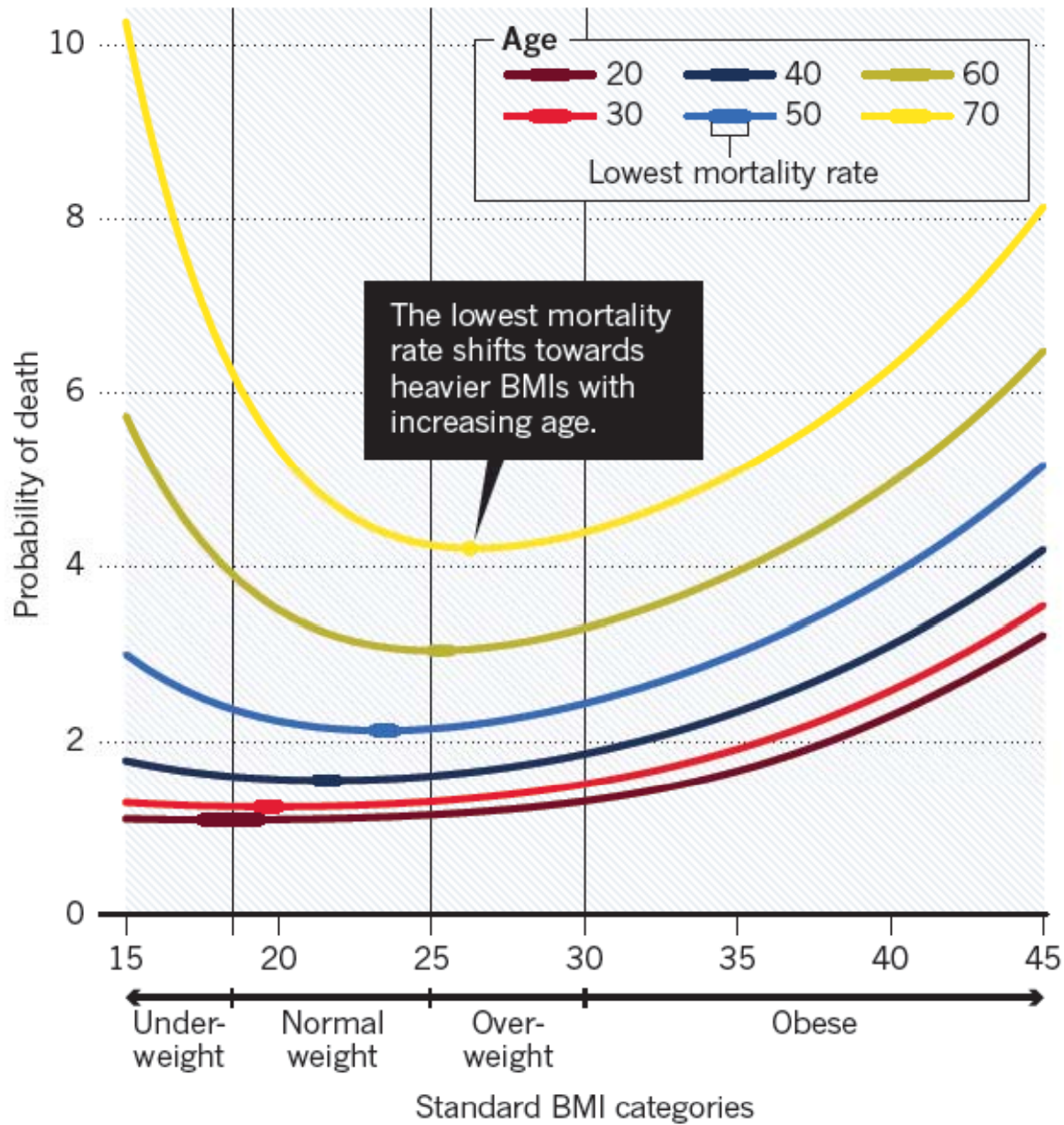
Faeh, et al, Eur J Epidemiol. 2011 Aug;26(8):647-55

Nachhaltige Gewichtskontrolle: praktische Umsetzung, 01.04.2014

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



**Universität
Zürich**^{UZH}



INT. J. OBESITY 34, 1231–1238 (2010)

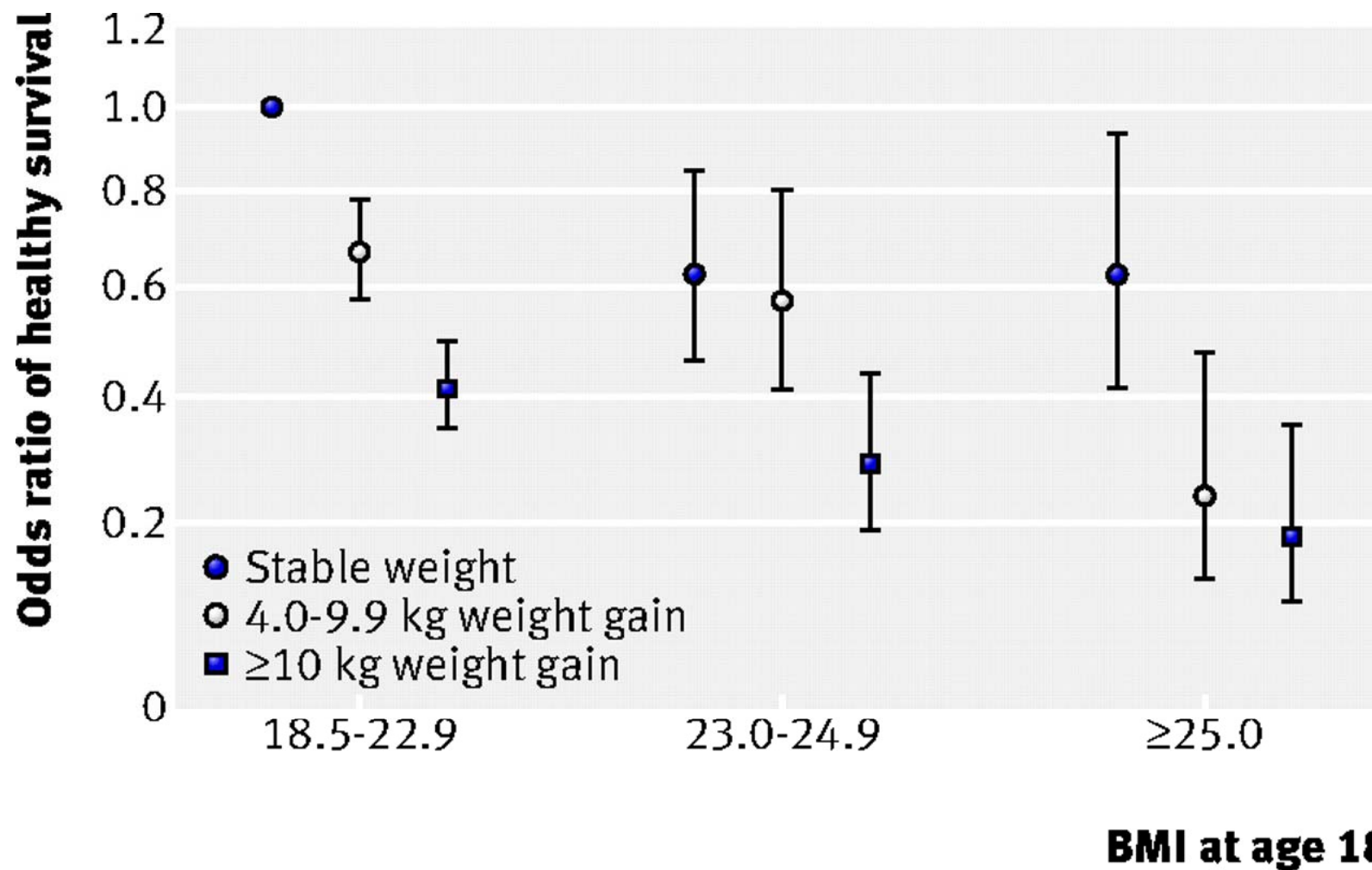
Nachhaltige Gewichtskontrolle: praktische Umsetzung, 01.04.2014

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



Universität
Zürich^{UZH}

Gemeinsamer Einfluss von BMI mit 18 Jahren und nachfolgender Gewichtsveränderung auf gesundes Überleben



Sun, Q. et al. BMJ 2009;339:b3796

Nachhaltige Gewichtskontrolle: praktische Umsetzung, 01.04.2014

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



Universität
Zürich^{UZH}

Abnehmen und Gesundheit

- Aus gesundheitlicher Sicht ist es nicht immer nötig/sinnvoll abzunehmen
- Leicht erhöhte aber stabiles Gewicht kann „gesünder“ sein als Jojo zu machen
- Auch Körperzusammensetzung ist wichtig
- Massnahmen zur Gewichtsreduktion sind unabhängig vom Gewichtsverlust gesund

Inhalt

1. Bedeutung des Körpergewichts
- 2. Planung der Gewichtskontrolle**
3. Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel
4. Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen
5. Gesund und kalorienbewusst zubereiten
6. Unterstützendes Umfeld
7. Richtig essen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Essverhalten
11. Gewicht halten

Vor dem Start: Worauf achten?

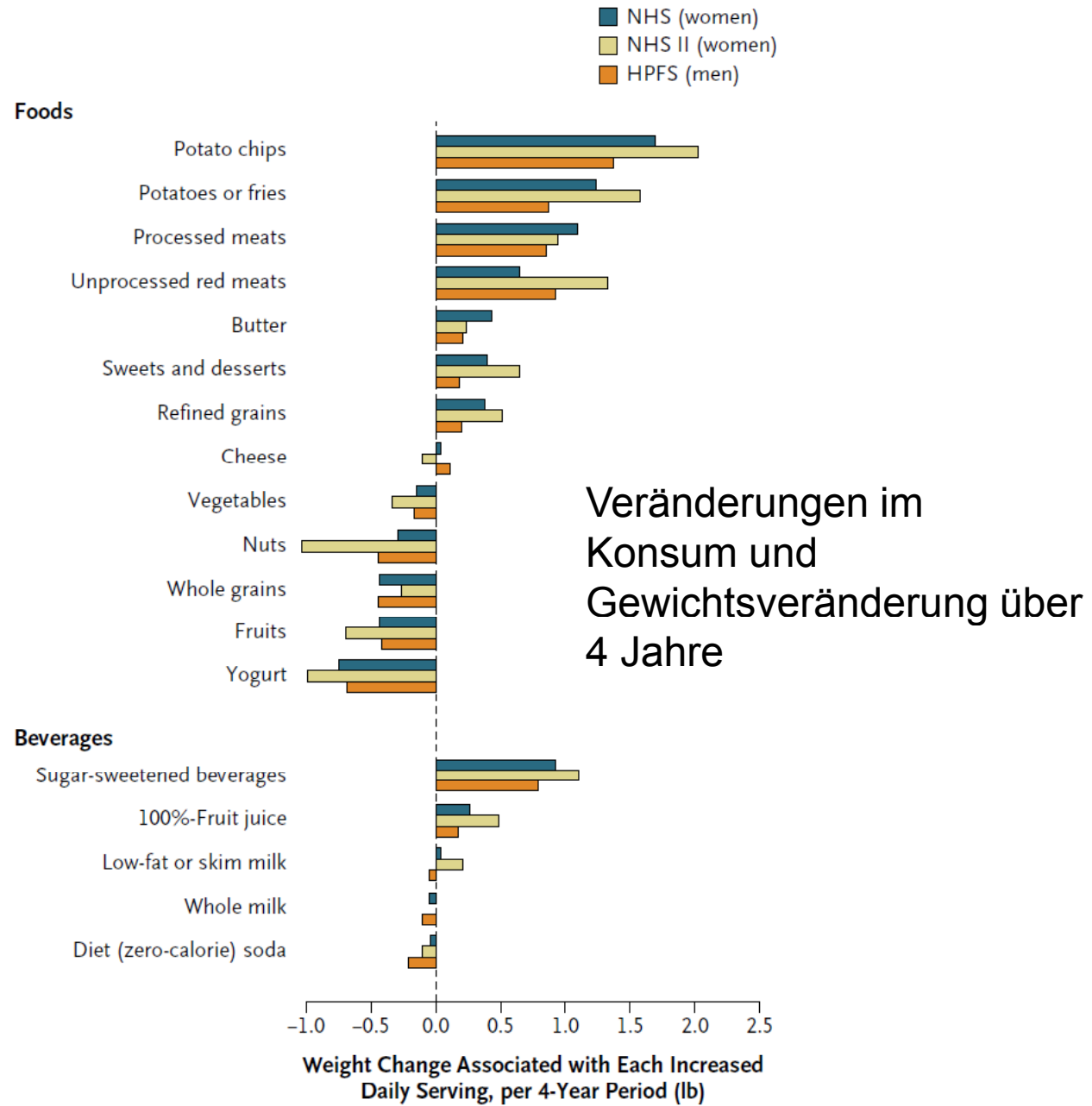
- Was liegt beim Einzelnen drin?
- Besteht Chance auf dauerhafte Umsetzung?
- Ist der Patient bereit fürs Abnehmen?
- Sind seine Ziele realistisch?
- Hat er genug Zeit eingeplant?
- Welchen Einsatz kann / will er leisten?
- Verursacherprinzip: Individuelle Ursache

Inhalt

1. Bedeutung des Körpergewichts
2. Planung der Gewichtskontrolle
- 3. Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel**
4. Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen
5. Gesund und kalorienbewusst zubereiten
6. Unterstützendes Umfeld
7. Richtig essen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Essverhalten
11. Gewicht halten

Lebensmittel: Grundsätze

- Getränke: kalorienfrei
- Geringer Verarbeitungsgrad
- Lieber pflanzlich als tierisch
- Viel Gemüse (und Früchte)
- Stärke: reich an Nahrungsfasern
- Hülsenfrüchte, Amaranth, Quinoa
- Eiweiss: Auf die Quelle achten
- Fette verstecken sich gerne



N Engl J Med 2011;364:2392-404

Nachhaltige Gewichtskontrolle: praktische Umsetzung, 01.04.2014

Institut für Sozial- und Präventivmedizin



Universität
Zürich ^{UZH}

Ernährungstagebuch

Wochentag _____ Datum _____

Bitte zutreffendes ankreuzen: ___normaler (durchschnittlicher) Tag ___eher guter Tag ___eher schlechter Tag ___Katastrophen-Tag
 Tag 1 Ihres Esstagebuch. Bitte machen Sie Ihre Eintragungen so bald nach den Essen wie möglich.

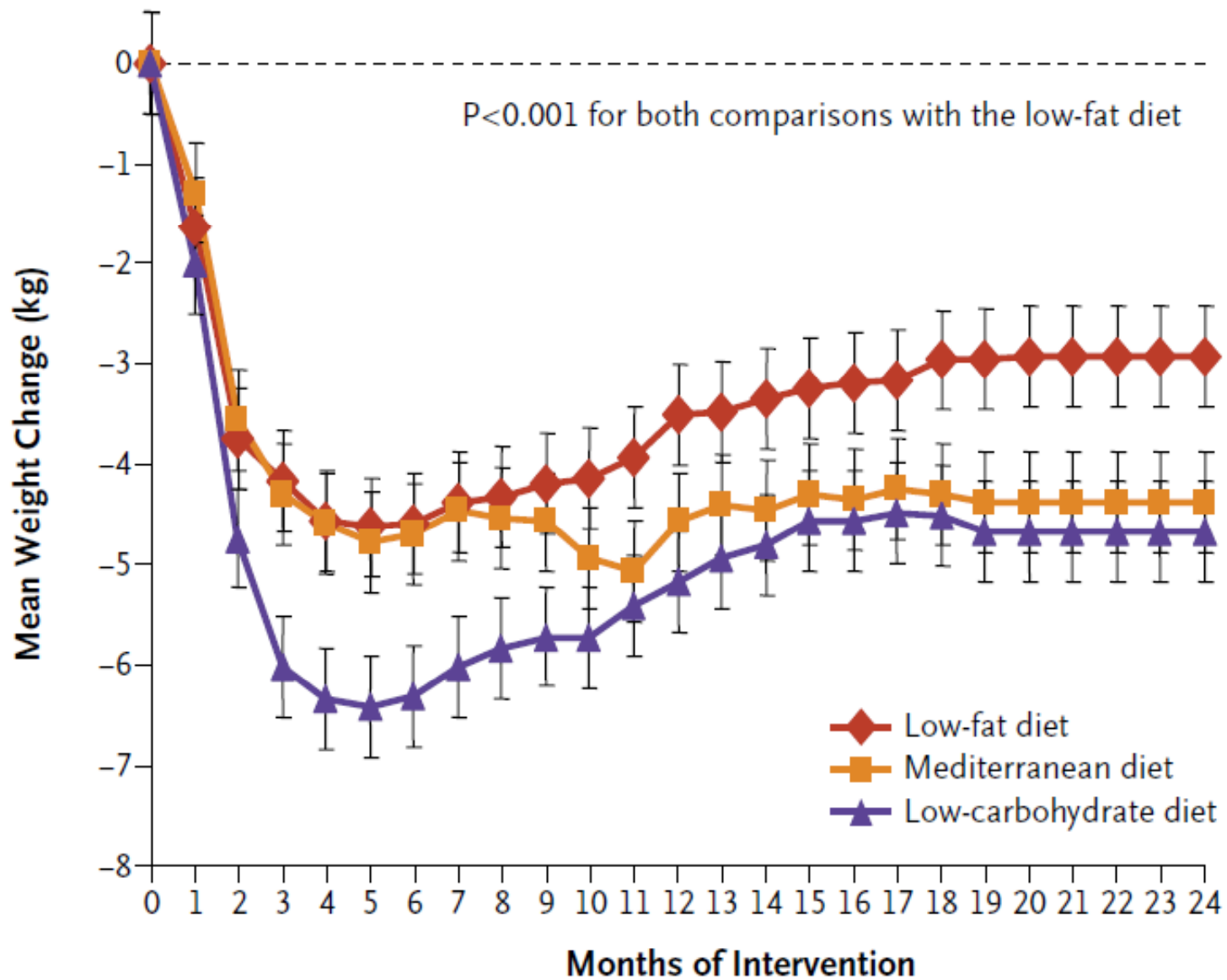
Wann?	Wo?	Wie?	Was?	Wie viel?	Gefühl?	
					vor dem Essen	nach dem Essen



Beurteilung Tagebuch

- Qualitativ / Quantitativ
- Zuhause / Restaurant / am Arbeitsplatz?
- Essmuster: Mahlzeiterhythmus?
- Dauer und Art und Weise der Einnahme
- Zubereitung?
- Wie ausgefüllt
- Gemeinsam mit Patienten besprechen und Alternativen aufzeigen

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



10.1056/NEJMoa0708681

Nachhaltige Gewichtskontrolle: praktische Umsetzung, 01.04.2014

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



Universität
Zürich ^{UZH}

Inhalt

- Bedeutung des Körpergewichts
- Planung der Gewichtskontrolle
- Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel
- **Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen**
- Gesund und kalorienbewusst zubereiten
- Unterstützendes Umfeld
- Richtig essen
- Kalorienverbrauch im Alltag
- Fitness in der Freizeit
- Essverhalten
- Gewicht halten

Wie richtig einkaufen?

- kein knurrender Magen, planen
- Korb statt Wagen, Internet?
- Gefahrenstellen umfahren (Geruch, Optik)
- richtige Kasse
- Verarbeitungsgrad
- Aktionen / Grosspackungen
- Herstellung & Zusammensetzung?
- Herstellerversprechen kritisch hinterfragen

Inhalt

- Bedeutung des Körpergewichts
- Planung der Gewichtskontrolle
- Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel
- Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen
- **Gesund und kalorienbewusst zubereiten**
- Unterstützendes Umfeld
- Richtig essen
- Kalorienverbrauch im Alltag
- Fitness in der Freizeit
- Essverhalten
- Gewicht halten

Lebensmittel verarbeiten

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

Inhalt

1. Bedeutung des Körpergewichts
2. Planung der Gewichtskontrolle
3. Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel
4. Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen
5. Gesund und kalorienbewusst zubereiten
- 6. Unterstützendes Umfeld**
7. Richtig essen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Essverhalten
11. Gewicht halten

Abnehm-freundliches Umfeld?

- Keine Unordnung, wenn möglich: raus
- Essfreie Zonen festlegen und einhalten
- Reizquellen entfernen
- Gesundes verfügbar / ins Blickfeld
- Kleinere Teller, Besteck
- Wohngegend: „walkability“
- TV aus!
- Kühlschrank: Abnehmfreundliches auf Augenhöhe

Inhalt

1. Bedeutung des Körpergewichts
2. Planung der Gewichtskontrolle
3. Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel
4. Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen
5. Gesund und kalorienbewusst zubereiten
6. Unterstützendes Umfeld
- 7. Richtig essen**
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Essverhalten
11. Gewicht halten

Einnahme der Mahlzeit

- Regelmässige Hauptmahlzeiten
- Zwischenmahlzeiten eher meiden
- Brunch / Café complet / Tellerservice
- Auswärts essen; Süsses zum Dessert
- Buffet, Fingerfood, Apéro
- Ferien, Feste (Weihnachten, Ostern etc.)
- Menü: Zusammenstellung
- Essdauer, -tempo, -umstand

Auswärts essen

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

Inhalt

1. Bedeutung des Körpergewichts
2. Planung der Gewichtskontrolle
3. Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel
4. Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen
5. Gesund und kalorienbewusst zubereiten
6. Unterstützendes Umfeld
7. Richtig essen
- 8. Kalorienverbrauch im Alltag**
9. Fitness in der Freizeit
10. Essverhalten
11. Gewicht halten

Potential des Alltags nutzen

- Arbeitsweg? Fahrrad? Zu Fuss?
- Öffentlicher Verkehr / Privatauto?
- Schuhwerk geeignet?
- Schrittzähler
- Treppe / Lift
- Stehen statt Sitzen
- Hausarbeit
- Postprandiale Thermogenese

Bewegungsräuber

Garten

- Rasenmäher, Rasen/Heckentrimmer, Luftbläser, Schneefräse

Auto

- Vollautomatische Autowaschanlage, Radwechsel

Haus

- Dampf- oder Hochdruckreiniger
- Staubsauger

Küche

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

Inhalt

1. Bedeutung des Körpergewichts
2. Planung der Gewichtskontrolle
3. Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel
4. Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen
5. Gesund und kalorienbewusst zubereiten
6. Unterstützendes Umfeld
7. Richtig essen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
- 9. Fitness in der Freizeit**
10. Essverhalten
11. Gewicht halten

Gezielte Aktivitäten: Dran bleiben

- Was liegt drin? Was macht Spass?
- Morgen- / Abendtyp
- Gemeinsam, alleine?
- Wetterfeste Kleidung
- Zuhause? Verein? Apps zur Motivation?
- Zeitfenster schaffen / Regelmässigkeit
- Intensität, „return on investment“
- Fitnesscenter oder frische Luft?

Inhalt

1. Bedeutung des Körpergewichts
2. Planung der Gewichtskontrolle
3. Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel
4. Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen
5. Gesund und kalorienbewusst zubereiten
6. Unterstützendes Umfeld
7. Richtig essen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
- 10. Essverhalten**
11. Gewicht halten

Essverhalten angehen

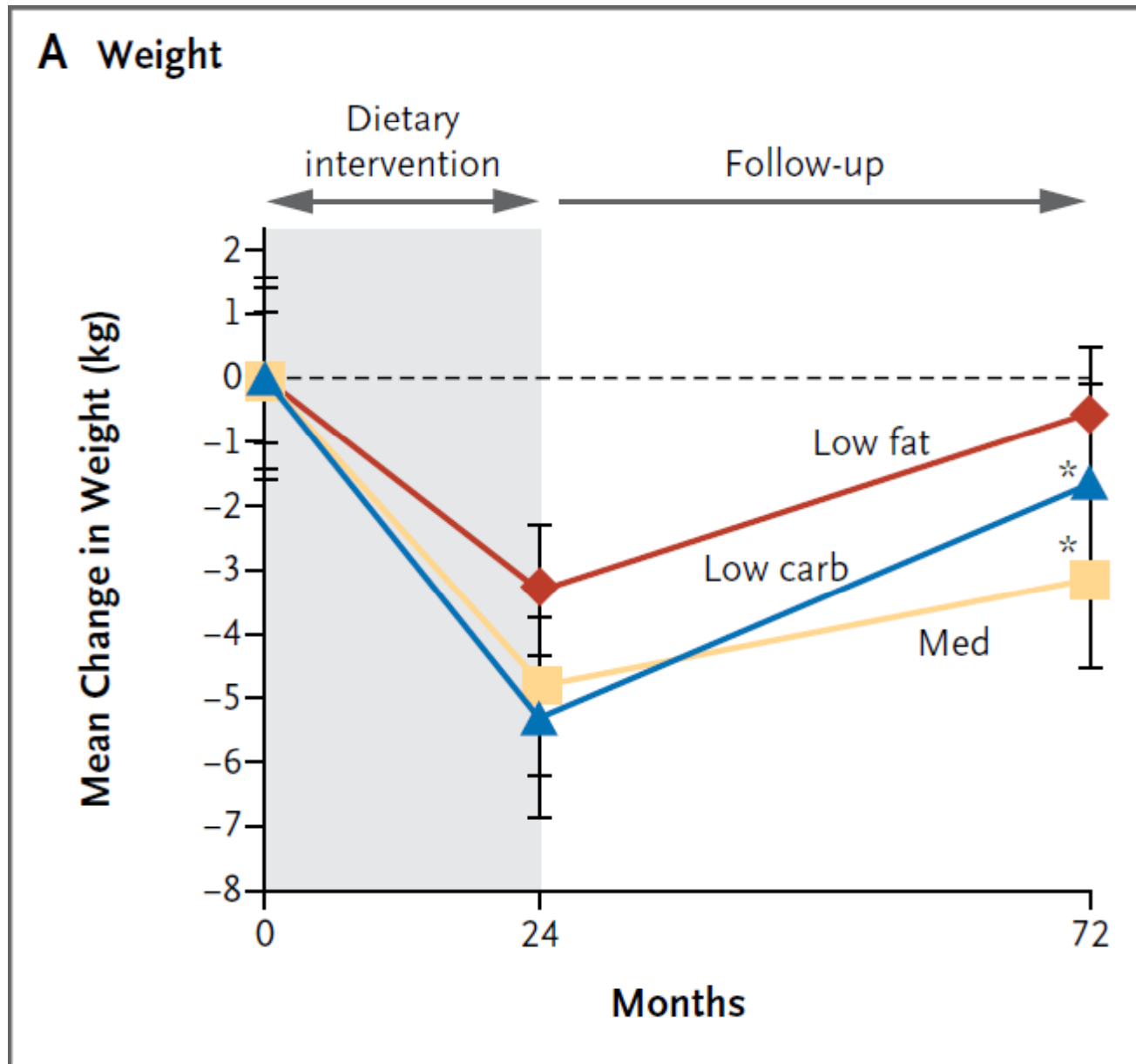
- Emotionen und Essen trennen
- Stress vermeiden mit Ordnung und „To-Do“-Liste; Prioritäten setzen
- Stress kalorienfrei abbauen
- Job wechseln?
- Kein Hunger, kein schlechtes Gewissen
- Entspannte Atmosphäre schaffen (Geruch, Licht)

Inhalt

1. Bedeutung des Körpergewichts
2. Planung der Gewichtskontrolle
3. Obesogene und linienfreundliche Lebensmittel
4. Beim Einkauf die richtigen Entscheidungen treffen
5. Gesund und kalorienbewusst zubereiten
6. Unterstützendes Umfeld
7. Richtig essen
8. Kalorienverbrauch im Alltag
9. Fitness in der Freizeit
10. Essverhalten
- 11. Gewicht halten**

Gewicht nach dem Abnehmen halten

- Neues Verhalten verinnerlichen
(wie Zähne putzen)
- Jojo-Effekt vorbeugen: Bewegung!
- Fehlschläge ausgleichen lernen
- „Gefahrenmomente“ erkennen / vorbeugen
- Nicht täglich wägen; Gurt, Hosenbund
- Belohnen nicht vergessen
- Lebensqualität muss erhalten bleiben



10.1056/NEJMc1204792

Nachhaltige Gewichtskontrolle: praktische Umsetzung, 01.04.2014

Institut für Sozial- und
Präventivmedizin



Universität
Zürich^{UZH}

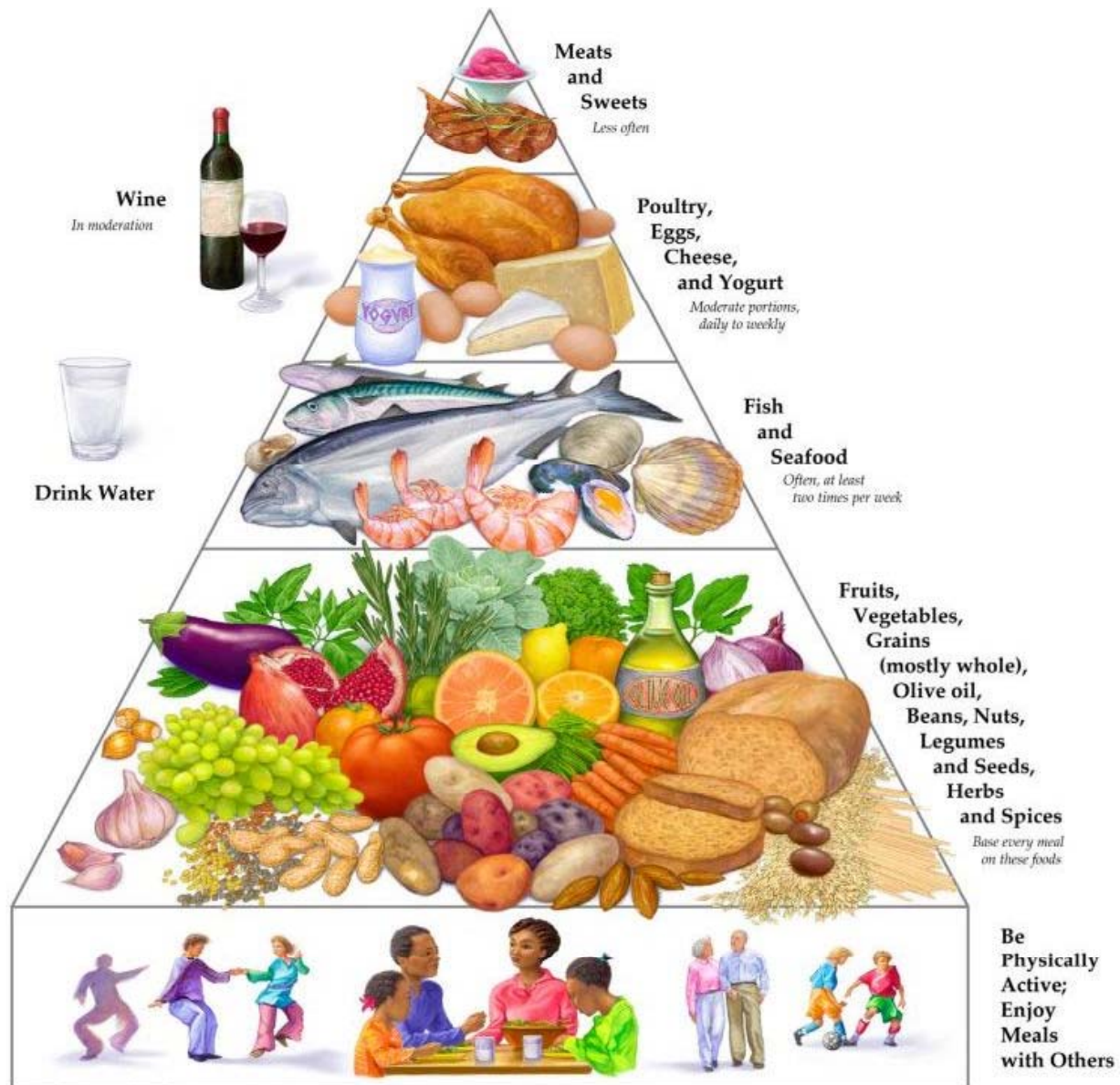


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org

Fazit

- Es gibt keine Methode die bei jedem wirkt
- Individuelles Potential ausschöpfen
- Lebensstil-Anpassungen verinnerlichen
- Anpassung nur angehen, wenn sie Chancen auf dauerhafte Umsetzung hat
- Die meisten scheitern nicht am Abnehmen, sondern daran das Gewicht danach stabil zu halten