

Praxisnahe Tipps für ein normales Körpergewicht

Andreas Buchinger

Klinik Dr. Buchinger

Bad Pyrmont

Russisches Sprichwort

Dein Frühstück sollst Du alleine essen,

Dein Mittagessen mit Deinem Freund teilen,

Dein Abendessen Deinem Feind schenken !

TOFI

TOFI = „Thin on the outside, fat inside“

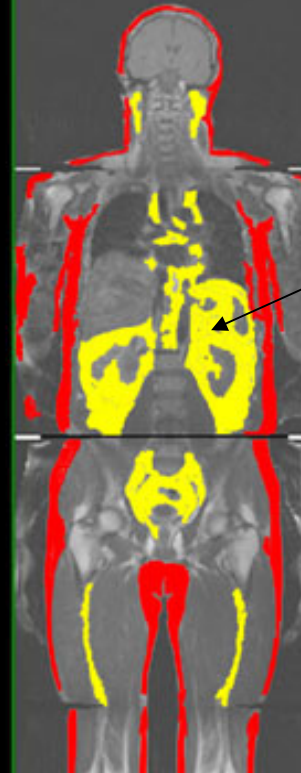
Das sind Menschen, die zwar äusserlich schlank sind, aber eine vermehrte viszerale Verfettung aufweisen.

Feststellung mittels Bodyscan (MRI),
alternativ Messung des Leptinspiegels:
Erhöhter Leptinspiegel = beweisend für
vermehrte intraabdominelle Verfettung

TOFI



NAME Simon Pelph AGE 41
HEIGHT 1.84m
WEIGHT 93.9 kg
BMI (kg/m²) 27.7
SUBCUTANEOUS FAT (litres) 17
INTERNAL FAT (litres) 15
TOTAL FAT (litres) 32
LIFESTYLE Occasional cycling at weekends. Eats a healthy diet with lots of salads.

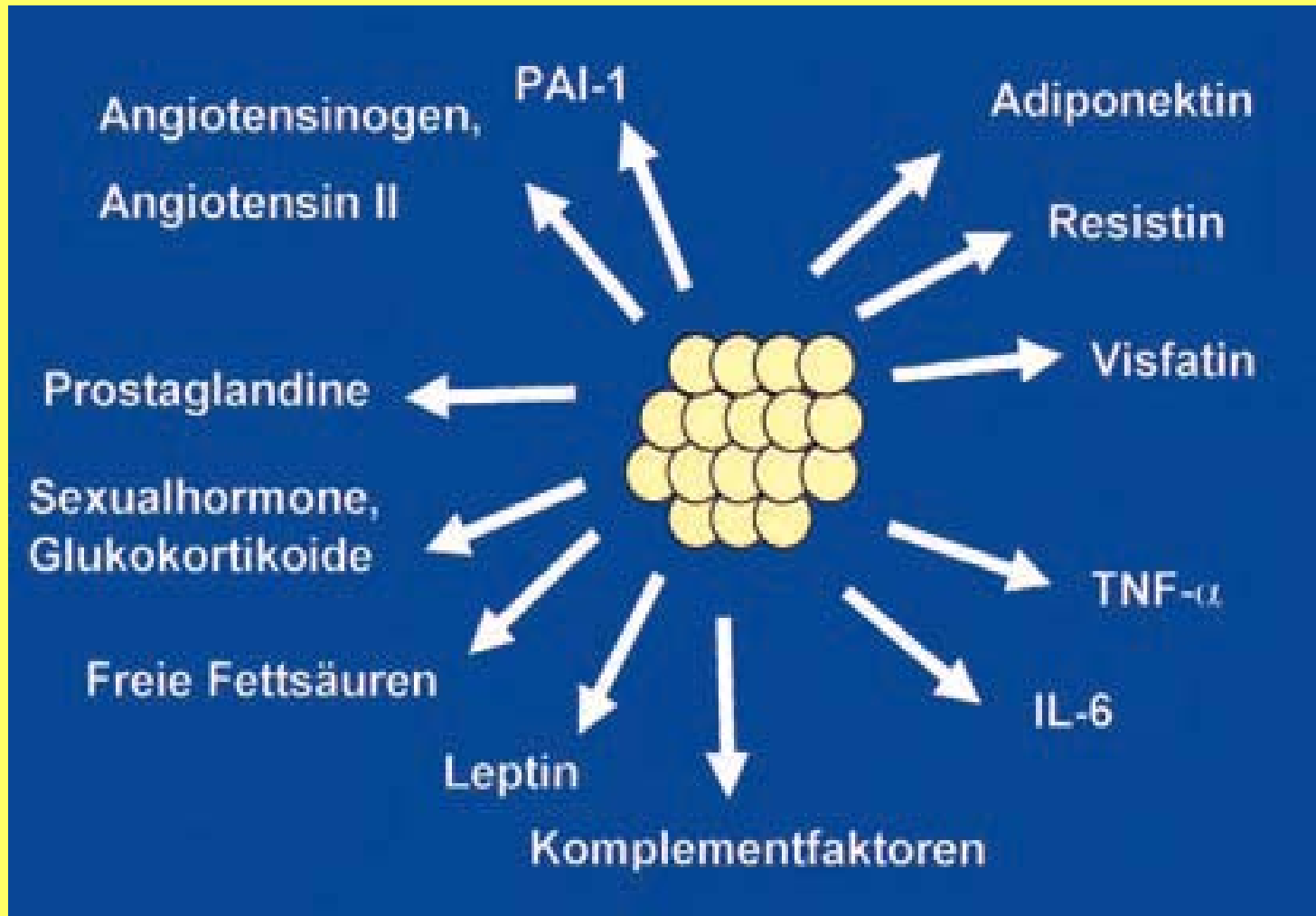


REACTION: I'm gobsmacked. Fifteen litres – that's like having a whole leg filled with pure fat; it's horrendous. Now I've seen these results, I'm going to follow the hospital's 16-week diet-and-exercise regime to try to cut it down. It's a shock because I never eat the fat on meat and rarely eat fried food, and I don't have too much external fat. I'm just so glad I found out. I'm quite mortified.

Die
verfetteten
Regionen /
Organe sind
gelb
dargestellt !

Gelb =
15 Liter
viscerales
Fett !

Die wichtigsten Adipokine bei IAA



Was tun im Vorfeld ?

1. Selbstbeobachtung (Ernährungsprotokoll)
2. Sich klar machen, dass bei Stress die Kontrollzentren die Macht verlieren können (Cave Heisshunger)
3. Ablenkungsmanöver (Telefonat, Sport etc.) praktizieren
4. Sich plastisch vorstellen, wie viel Butterpakete man schon abnahm, und ob man die nun zusätzlich herumtragen möchte
5. Tragfähiges Umfeld
6. Stressmanagement

Abnehmen - Gewicht halten 1

- Nehmen Sie sich viel Zeit zum Essen – mindestens 20 Minuten pro Mahlzeit
- Kauen Sie jeden Bissen 15 mal – NIE schlucken ! Bissen NIE mit Flüssigkeit herunterspülen !
- Achten Sie auf Aussehen & Geruch der Speisen
- Bei Buffets nur kleine Teller nehmen, sorgfältige & überlegte Auswahl

Abnehmen - Gewicht halten 2

- Nie essen, während Sie durch etwas Viereckiges schauen (PC / TV / Auto-Windschutzscheibe)
- Möglichst nicht oder nur sehr kontrolliert Viereckiges essen (z.B. Weissmehltoast / Schokolade / Fischstäbchen) !
- Bei entsprechenden Anlässen dürfen Sie auch einmal geniessen („Ausrutscher“) – aber nur, wenn Sie am Tag danach ein „Extratrainning“ einlegen und nur Obst essen !
- Keine „faulen“ Ausreden, um keinen Sport zu machen
- 1x/Woche Bauchumfang, Wiegen

Abnehmen - Gewicht halten 3

- Nahrungsmittel mit wenig Fett, Zucker, Fruchtzucker, möglichst kein Süßstoff
- Feste Integration von Sport in den Alltag
- 3 regelmässige Mahlzeiten, kein Zwischendurch-Essen !
- Kein Essen an der Strasse, oder an „Frittenbuden“
- Am Frühstück wird nicht gespart !
[Frühstück = Hauptmahlzeit, kann gehaltvoll sein]

Abnehmen – Gewicht halten 4

- Ab 18:00 keine Kohlenhydrate, aber dann nicht kompensatorisch zuviel Eiweiss essen
- Sollte es Schwierigkeiten geben, dem Verstand /der Vernunft die Führung überlassen – anstatt sofort & hastig zu essen zu beginnen
- Geduld mit sich aufbringen, um das Ziel zu erreichen

Abnehmen – Gewicht halten 5

- Sport: Täglich; Muskelkraft und Ausdauer. Einheiten á mindestens 40 Minuten
- Keine Fahrstühle/Lifte benutzen: Treppen gehen
- Vielleicht auch mit dem Fahrrad zum Arbeitsplatz
- Crosstrainer
usw...

Das darf auf keinen Fall passieren !



Was kann der Hausarzt tun ?

- Die/den PatientIn alle 2 Monate in die Praxis einbestellen
- Wiegen, Bauchumfang messen
- Probleme besprechen (ein Ohr für die/den PatientIn haben)
- Motivation
- Essen & Emotion von einander trennen lernen

Das auf keinen Fall !



Oder das !



**Vergessen Sie bitte nie, dass die
eigentliche Herausforderung die
dauerhafte Stabilisierung des
erreichten Gewichtes ist!**



PETER MÜLLER