

Herz und Kreislauf schützen: Wie dauerhaftes Abnehmen gelingt

Bei Übergewicht leiden auch Herz und Gefäße - besonders im Quartett mit Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen (metabolisches Syndrom). Ernährungsmediziner geben Tipps, wie Abnehmen dauerhaft funktioniert

Nicht jedes Pfund zu viel schadet. Doch treffen Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen zusammen, entsteht eine gefährliche Kombination – das sogenannte metabolische Syndrom –, die mit einem erheblichen Herz-Kreislauf-Risiko einhergeht. „Übergewicht und Adipositas spielen eine besondere Rolle bei der Entstehung dieses folgenschweren metabolischen Syndroms“, warnt Prof. Dr. med. Hans Hauner vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Eine Studie des Robert-Koch-Instituts bestätigte diesen Zusammenhang unlängst erneut (1). „Vor allem jüngere Erwachsene mit Adipositas im Alter von 18 bis 29 Jahren haben ein erhöhtes Risiko, am metabolischen Syndrom zu erkranken.“ Aber auch mäßig Übergewichtige mit einem „Body Mass Index“ (BMI) ab 25 könnten bereits an einer Stoffwechselstörung leiden, erklärt der renommierte Ernährungsmediziner und Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums (EKfZ) für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München. Mit steigendem BMI und zunehmendem Alter werde es immer wahrscheinlicher, ein metabolisches Syndrom und damit auch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln. Damit es so weit nicht kommt, gilt es, frühzeitig gegenzusteuern und das Gewicht möglichst dauerhaft zu reduzieren. Wie das gelingen kann, schildert der Adipositas-Experte gemeinsam mit seiner Kollegin Susanne Schmidt-Tesch unter www.herzstiftung.de/tipps-abnehmen und in der aktuellen Ausgabe der Herzstiftungs-Zeitschrift „HERZ heute“ zum Titelthema „Metabolisches Syndrom – Gefahr für Herz und Kreislauf“. Ein Probeexemplar dieser Ausgabe 1/2022 kann kostenfrei angefordert werden unter Tel. 069 955128-400 oder unter www.herzstiftung.de/bestellung

Jojo-Effekt vermeiden

Übergewicht abzubauen gilt folglich als die effektivste Maßnahme, alle Komponenten des metabolischen Syndroms gleichzeitig zu verbessern: „Schon eine Gewichtsabnahme von fünf bis zehn Prozent kann Bluthochdruck und Blutwerte deutlich verbessern“, erklärt Susanne Schmidt-Tesch, Diplom-Ökotrophologin am EKfZ der TU München. Doch was einfach klingt, entpuppt sich im Alltag oft als großes Problem. Denn die Schwierigkeit ist weniger, Gewicht zu verlieren, sondern vielmehr, das niedrige Gewicht dauerhaft zu halten. Der Grund: Während einer Diät passt sich der Körper an die geringere Kalorienzufuhr an, der Energieverbrauch sinkt. Beginnen Betroffene nun wieder, mehr zu essen, steigt das Gewicht schnell wieder an – der Jojo-Effekt droht. Um diesem Effekt entgegenzuwirken, hilft ein Programm, das neben einer Ernährungsumstellung auch das Verhalten und die Bewegungsgewohnheiten in den Blick nimmt. Die wichtigsten Ernährungsprinzipien zur Gewichtsreduktion sind:

- Pro Tag etwa 500 bis 600 weniger Kalorien aufnehmen als gewohnt, maximal 1.800 Kilokalorien am Tag
- Fett- und kalorienreiche Lebensmittel wie fettreiches Fleisch, Wurst, Süßigkeiten, Paniertes und Frittiertes einschränken
- Auf zuckerreiche Getränke wie Cola und Limonade sowie alkoholische Getränke möglichst komplett verzichten

- Nicht mehr als drei Mahlzeiten am Tag einnehmen, Snacks zwischendurch vermeiden

Regelmäßige Bewegung: Schutz für Herz und andere Organe

Wer dem Jojo-Effekt entgegentreten will, plant am besten auch regelmäßige Bewegung in seinen Alltag ein. „Bewegung und Sport haben einen rundum positiven Einfluss auf unseren Körper“, betont Hauner. „Die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen erhöht sich, Zucker im Blut kann viel besser verwertet werden“, erläutert der Ernährungsmediziner. Ähnlich positiv sei der Effekt von Bewegung auf erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin) und erhöhten Blutdruck. Sportwissenschaftler empfehlen 10.000 Schritte am Tag oder dreimal pro Woche ein intensives Training. Als besonders günstig hat sich eine Kombination von Kraft- und Ausdauersport erwiesen. Wer keine Bewegung gewohnt ist, sollte langsam anfangen und sich behutsam steigern. Zwar sollte man den Kalorienverbrauch beim Sport nicht überschätzen – eine Stunde Walken verbrennt etwa so viele Kalorien wie 40 Gramm Schokolade liefern. Aber: Jede Bewegung hat einen positiven Effekt und erzeugt ein besseres Körpergefühl.

Ernährungstagebuch schützt vor Rückfällen

Um das Gewicht langfristig zu halten und sich vor Rückfällen zu schützen, gilt es, das Gewicht im Auge zu behalten und bei einer Zunahme rechtzeitig gegenzusteuern. Spätestens bei einer Gewichtszunahme von zwei Kilogramm sollten Betroffene Gegenmaßnahmen ergreifen. Für eine schnelle Korrektur eignen sich beispielsweise kurze Fastenzeiten oder einzelne Fastentage (Infos: www.herzstiftung.de/fasten), während denen ein oder zwei Tage lang Eiweißgetränke mit insgesamt etwa 600 Kilokalorien sowie ein Salat- oder Gemüseteller auf dem Speiseplan stehen. Generell empfiehlt sich eine Art Selbstbeobachtung in Form eines Ernährungstagebuchs. Dieses kann aufzeigen: Bei welchen Gelegenheiten esse ich zu viel? Esse ich fettreiches oder süßes Essen, und wenn ja: wann? Wer die eigenen Schwachstellen kennt, kann leichter gegensteuern. Auf Genuss und das eigene Liebessessen generell zu verzichten, empfehlen die Experten hingegen nicht: „Bei einer grundsätzlich gesunden Ernährung muss niemand auf seine Liebesspeisen verzichten“, betont Schmidt-Tesch. Vielmehr gelte es, ungesunde Speisen nur in kleinen Mengen zu essen und diese langsam zu genießen.

Ab wann beginnt Übergewicht?

Als Maß für ein gesundes Gewicht wird der Body Mass Index (BMI) herangezogen. Dabei wird zur Berechnung des BMI das Gewicht durch die Körpergröße zum Quadrat geteilt:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht in kg} / \text{Körpergröße in m}^2$$

Ein BMI zwischen 25 und unter 30 gilt als Übergewicht, ab einem BMI von 30 sprechen Mediziner von Adipositas („Fettsucht“).

(cme)

Weitere Infos zu den Themen Abnehmen und gesunde Ernährung:

www.herzstiftung.de/tipps-abnehmen

www.herzstiftung.de/fasten

www.herzstiftung.de/kochbuch

(1) Literatur:

Schmidt, C. et al., Diabetes mellitus und Begleiterkrankungen – Querschnittstudie mit Kontrollgruppe anhand vertragsärztlicher Abrechnungsdaten: Journal of Health Monitoring 2021

6(2), DOI 10.25646/8326, Robert Koch-Institut, Berlin (RKI)

RKI, Adipositas und Übergewicht:

https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/A/Adipositas/Adipositas_node.html

Originalpublikation:

Hauner, H., Schmidt-Tesch, S., „Pfund für Pfund“, in: Deutsche Herzstiftung (Hg.), HERZ heute - Die Zeitschrift der Deutschen Herzstiftung e. V., Ausg. 1/2022, Frankfurt a. M. 2022.

Weitere Informationen:

<http://www.herzstiftung.de/tipps-abnehmen> - Infos für Herzpatienten zum Abnehmen

<http://www.herzstiftung.de/fasten> - Infos für Herzpatienten zum Fasten