



# Problem Übergewicht

*Zu wenig Obst und Gemüse, zu viel Fleisch und Wurst: Wie der Durchschnittsösterreicher seine Ernährung umstellen sollte, beschreibt Mag. Barbara Horvath, Starke-Freunde-Trainerin in Linz.*

**W**ie ernähren sich die Österreicher? Informationen dazu findet man im österreichischen Ernährungsbericht: Derzeit wird etwa pro Tag nur die Hälfte der empfohlenen Menge an Brot verzehrt, Kartoffeln werden ebenfalls zu wenig gegessen. Obst und Gemüse sollten wesentliche Bestandteile der Ernährung sein: Jede Altersgruppe, jedoch vor allem Kinder weisen eine viel zu geringe Zufuhr auf. Auch der Verzehr von fettarmer Milch und Milchprodukten ist verbesserungswürdig.

Der Durchschnittsösterreicher isst immer noch zu viel Fleisch und Wurst sowie zuckerreiche Lebensmittel. Da laut Ernährungsbericht rund 20 Prozent der Kinder zwischen 6 und 15 Jahren (sowie 42 Prozent der Erwachsenen) übergewichtig sind, liegt der Schluss nahe, dass die hohe Zuckerzufuhr

bei der Entstehung von Übergewicht eine große Rolle spielt. Als allgemeine Richtlinien zur Verbesserung der Ernährungssituation gelten: vielseitig essen, Vollkornprodukte bevorzugen, fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, sparsame Verwendung von Fett, viel trinken (Wasser!) und natürlich: sich Zeit für genussvolles Essen nehmen und mehr Bewegung im Alltag integrieren.

#### Umsetzung in die Praxis

Eine Ernährungsumstellung geht nicht von einem Tag auf den anderen. Allem voran ist es wichtig, maßvoll zu essen. Das heißt, die Energiezufuhr soll dem Bedarf entsprechen. Wenn eine Gewichtsabnahme angepeilt wird, sollte die Energiezufuhr etwa 1/3 weniger als der Energiebedarf sein. Der Energiebedarf von Erwachsenen liegt zwischen 2.000 und 2.500 Kalorien bei vorwiegend sitzender Tätigkeit. Bei Kindern und Jugendlichen liegt der Ener-

giebedarf je nach Alter zwischen 1.800 Kalorien (7 bis 9-Jährige) und bis zu 3.000 Kalorien (15 bis 18-Jährige).

Da unser Körper zu etwa 60 Prozent (bei Kindern mehr als 70 Prozent!) aus Wasser besteht, sollten täglich zwei bis drei Liter Wasser getrunken werden. Ausreichend Körperwasser lässt Körperzellen besser regenerieren und sie „altern“ langsamer. Das Blut wird verdünnt, entlastet damit Blutgefäße und Herz und mindert das Risiko von Infarkten. Eine Grundmotivation sollte vorhanden sein, um das Projekt Ernährungsumstellung in Angriff zu nehmen! Wer sich mit der richtigen Ernährung fit und energiegeladener fühlt, ist auch motivierter, dies durchzuhalten. Wichtig ist natürlich auch, dass das Essen schmeckt!

Weitere Informationen:  
[www.starkefreunde.at](http://www.starkefreunde.at)