

Gute Vorsätze für 2020 – zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen



Welche Vorsätze haben Sie für das neue Jahr gefasst? Haben Sie sich auch wie 64 % der Deutschen vorgenommen, mehr für die Umwelt und das Klima zu tun [1]? Oder gehören Sie zu den 50 Prozent, die sich 2020 mehr bewegen und gesünder ernähren möchten? Diese Angaben stammen aus einer repräsentativen Forsa-Umfrage der DAK, die Ende 2019 durchgeführt wurde. Außerdem gaben in dieser Studie 36 % an, im neuen Jahr abnehmen zu wollen. Auch der World Cancer Research Fund (WCRF) spricht sich für ein gutes Gewichtsmanagement aus. Das Erreichen oder Bewahren eines gesunden Gewichts (BMI 18,5-24,9, BMI-Rechner: [hier](#)) steht ganz oben auf der Liste der zehn Empfehlungen zur Krebsprävention dieses gemeinnützigen Vereins, der weltweit alle Daten zum Thema Lebensstil und Krebs zusammenfasst [2].

Die Datenlage scheint eindeutig: Übergewicht ist mit einem erhöhten Risiko für viele Tumorarten verbunden, darunter Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen, Dickdarm-, Nieren- und Leberkrebs. Dabei sind vor allem die Fettmasse und eine Gewichtszunahme im Erwachsenenalter von entscheidender Bedeutung. Das Krebsrisiko lässt sich eindeutig reduzieren, indem man die Muskelmasse erhöht und sein Normalgewicht konstant hält [2].

In unserem heutigen Blog mit dem Schwerpunkt Gewichtsmanagement zeigen wir Ihnen, dass sie durch gesundes und bewusstes Essen gleichzeitig mehrere gefasste Vorsätze umsetzen können.

Doch dabei ist es wichtig zu unterscheiden: Befinde ich mich derzeit in einer (Krebs-) Therapie oder habe die Therapiephase hinter mir. Das sind zwei Situationen, die man strikt trennen sollte. Während der Therapie ist es wichtig, bei Kräften zu bleiben und keine bewusste Gewichtsabnahme anzusteuern (auch wenn man vielleicht tatsächlich ein paar Pfunde zu viel auf die Waage bringt). In diesem – begrenzten und vorübergehenden – Zeitraum sollte man sich nur auf die Therapie und die Genesung von OPs bzw. Eingriffen konzentrieren. Die Abwehrkräfte und die Regeneration sind in dieser Phase besonders gefordert und benötigen viel Energie und Nährstoffe. Nach abgeschlossener Behandlung jedoch spricht nichts dagegen, überflüssigen Ballast langsam „abzuwerfen“. Hier finden Sie ein paar Tipps dafür.



Wasser, Kaffee und grünen Tee trinken: Klingt wie ein alter Hut, ist aber effektiv. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Am besten geeignet sind Wasser, ungesüßter Tee oder Kaffee. Das spart Kalorien und trägt dazu bei, ein gesundes Gewicht zu erreichen oder zu halten. Trinkt man genug, wird zudem der Stoffwechsel angekurbelt [3]. Trinken vor dem Essen macht schneller satt und lässt einen weniger essen. Laut einer Studie führte etwas Wasser eine halbe Stunde vor dem Essen zu einer um 44 % verbesserten Gewichtsabnahme [4].

Und wenn Sie bei Ihrem Trinkwasser auf das Leitungswasser zurückgreifen, das in München und Umgebung eine sehr gute Qualität hat, tun Sie auch noch was für die Umwelt. Wer gerne Wasser mit Kohlensäure trinkt, kann auf einen Wassersprudler zurückgreifen. Das erspart nicht nur lästiges Schleppen schwerer Flaschen, sondern ist auch noch sehr ökologisch.

Koffein regt zusätzlich an und hat eine sogenannte lipolytische Wirkung [5, 6]. Es sorgt für die Freisetzung freier Fettsäuren und steigert so indirekt die Fettverbrennung. Die ein oder andere Tasse Kaffee zwischendurch ist also durchaus erlaubt. Damit der nicht zur Kalorienfalle wird, sollten Sie ihn am besten ungesüßt und schwarz oder mit wenig fettarmer Milch trinken. Wer keinen Kaffee mag, kann auf grünen Tee zurückgreifen. Allerdings lässt sich dieser Effekt aufgrund von Gewöhnung nicht endlos steigern.



Vorsicht vor versteckten Fetten: Fertiggerichten, Aufschnitt, Knabbereien etc. sieht man ihren Fettgehalt auf den ersten Blick nicht an. Versteckte oder „unsichtbare“ Fette machen es dem Verbraucher schwer zu bestimmen, wie viele Kalorien im Lebensmittel tatsächlich stecken. Kochen Sie daher am besten selbst, dann haben Sie die Mengen und die Qualität der Zutaten unter Kontrolle. Und auch hier leisten Sie einen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz, denn viele Convenience-produkte sind in Plastik verpackt. Gehen Sie einmal bewusst im Supermarkt durch, welche Produkte Sie plastikfrei erhalten. Darunter sind viele gesunde Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Haferflocken, während Süßigkeiten und Fertigpizzas fast immer in Plastik verpackt sind.



Bewegung: Durch Muskelaufbautraining wird das Wachstum der Muskeln gezielt angeregt. Muskeln verbrauchen mehr Kalorien als Fettzellen. Je mehr Muskelmasse, desto höher ist der Grundumsatz und

umso mehr können Sie essen, ohne zuzunehmen. Doch auch das Ausdauertraining ist wichtig, bei dem eine konstante Belastung über einen längeren Zeitraum beibehalten wird. Es sorgt beispielsweise für die Abnahme der Stresshormone (Catecholamine) und eine Zunahme der Fettstoffwechsellzyme. Beides verbessert die Fettverbrennung und damit ein gutes Gewichtsmanagement. Am effektivsten hat sich eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining erwiesen [7].

Begrenzt man die Zeit vor dem Bildschirm – sei es Computer oder Fernseher – so fördert das ebenfalls ein gesundes Gewichtsmanagement [2]. Je weniger man vor dem Fernseher sitzt, desto mehr Zeit verbringt man aktiv. Außerdem ist man der Versuchung kalorienreicher Snacks durch Werbung oder aus Gewohnheit weniger ausgesetzt. Und Sie haben wieder zwei mögliche Vorsätze umgesetzt: mehr Bewegung und ungesundes Essen vermeiden.



Stressmanagement und guter Schlaf: Sehr wichtig für das Gewichtsmanagement ist auch die Psychohygiene. Unter Stress schüttet der Körper das Hormon Cortisol aus, das die Fettverbrennung stoppt und dafür sorgt, dass sich neue Fettzellen am Bauch ansiedeln. Diese bilden dann das „böse“ viszerale Fett, das zum Beispiel mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen assoziiert ist. Schlafmangel beeinflusst den Stoffwechsel zudem negativ und verschlechtert die Energiebilanz. Es werden vermehrt Hungerhormone (Ghrelin) und weniger Sättigungshormone (Leptin) ausgeschüttet [8], weshalb unausgeschlafene Menschen oft hungrig sind und Probleme beim Abnehmen haben.

Sie sehen, bei einigen unserer aufgeführten Vorschläge, setzen sie mehrere Vorsätze gleichzeitig um und kommen so Ihrem gesteckten Ziel für die Veränderung näher, denn wie schon Goethe sagte: „Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun“.

Quellen:

1. DAK. *DAK-Studie: Das nehmen sich die Deutschen fürs neue Jahr vor 2019*; Available from: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/gute-vorsaeetze-2020-2201188.html>.
2. World Cancer Research Fund (WCRF). *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective*. 2018 [17.05.2019]; Available from: dietandcancerreport.org.
3. Boschmann, M., et al., *Water drinking induces thermogenesis through osmosensitive mechanisms*. *J Clin Endocrinol Metab*, 2007. **92**(8): p. 3334-7.

4. Dennis, E.A., et al., *Water consumption increases weight loss during a hypocaloric diet intervention in middle-aged and older adults*. Obesity (Silver Spring), 2010. **18**(2): p. 300-7.
 5. Vitale, K. and A. Getzin, *Nutrition and Supplement Update for the Endurance Athlete: Review and Recommendations*. Nutrients, 2019. **11**(6).
 6. Goldstein, E.R., et al., *International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance*. J Int Soc Sports Nutr, 2010. **7**(1): p. 5.
 7. Aristizabal, J.C., et al., *Effect of resistance training on resting metabolic rate and its estimation by a dual-energy X-ray absorptiometry metabolic map*. Eur J Clin Nutr, 2015. **69**(7): p. 831-6.
 8. Spiegel, K., et al., *Leptin levels are dependent on sleep duration: relationships with sympathovagal balance, carbohydrate regulation, cortisol, and thyrotropin*. J Clin Endocrinol Metab, 2004. **89**(11): p. 5762-71.
-