

Abnehmen

ist Typsache



Das Frühjahr ist da – und bei vielen Menschen der Wunsch, gegen überflüssige Pfunde anzugehen. Warum keine Diät besser als die andere ist und wie die langfristige Gewichtskontrolle funktioniert, erklärt der populäre Ernährungswissenschaftler Uwe Knop im Interview.

Herr Knop, sind wirklich alle Diäten gleich?

Uwe Knop: Ob Low-Carb, Low-Fat oder Intervallfasten – letztlich entscheidend ist nur die Gesamtkalorienzahl. Also weniger zu essen, als man verbraucht. Das ergaben auch Studien zu verschiedenen Abnehmstrategien. Als Richtwerte gelten Einsparungen von 500 Kilokalorien am Tag und ein Minus von zwei Kilogramm Gewicht im Monat – so lange, bis das Wunschgewicht erreicht ist. Auf welchem Weg das passiert, ist egal.

Es braucht also keine festen Regeln?

Uwe Knop: Nein. Inzwischen sind sich medizinische Fachgesellschaften einig: Der Weg zum erfolgreichen Abnehmen geht hin zur individuellen Lösung, weg von allgemeinen Standardregeln. So verkündete die Deutsche Diabetes Gesellschaft im Dezember, dass strenge Vorgaben für die Mengen von Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß überholt sind. Stattdessen lauten die aktuellen Empfehlungen zur Gewichtsreduktion und Ernährungsweise auch bei Typ-2-Diabetes: gesunde Ernährungsmuster wählen, die den eigenen Vorlieben entsprechen.

Worauf kommt es dabei an?

Uwe Knop: Entscheidend ist, dass meine Art zu essen langfristig durchführbar ist. Es gibt keine Zeit „nach der Diät“. Nur wenn mir das Essen Spaß

macht, ist der Weg erfolgreich. Die individuell optimale Ernährung passt sowohl zu meinem Stoffwechsel als auch zu meinen Vorlieben – ich kann alles essen, was ich gerne mag. Reduziert werden müssen in der Regel nur die Portionsgrößen und die Mengen. Das kann viel Disziplin und Geduld mit sich selbst erfordern. Aber die Anstrengung lohnt sich, kann sich auf Jahrzehnte hin auszahlen. Denn wenn mir meine neue Lebensweise gefällt, mache ich mich frei von äußeren Meinungen oder alten Gewohnheiten und behalte sie bei.

Woher weiß ich, welches Essen zu mir passt?

Uwe Knop: Wir müssen wieder lernen, auf die Signale des Körpers zu achten: Was vertrage ich gut, was weniger? Wann habe ich Hunger, wann bin ich satt? Was schmeckt mir gut, was mag ich nicht? Hier ist auch wichtig zu prüfen, ob ich meine Ziele und Gewohnheiten an äußere Regeln angepasst habe. Nur weil in der Zeitung steht, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit ist, heißt das nicht, dass das für mich die richtige Strategie ist. Niemand muss Angst vor dem Abendessen, vor Kohlenhydraten oder Fett haben.

lebendig & leicht

„Die Essweise muss zum Menschen passen – nicht umgekehrt.“



Dipl.-Oecotrophologe und Buchautor Uwe Knop

Sie raten zu einem sorgfältigen Mindset. Was bedeutet das?

Uwe Knop: Bevor ich mit dem Abnehmen starte, sollte ich mich mit meinen persönlichen Voraussetzungen beschäftigen. Eine ehrliche Selbstreflexion zeigt mir, warum ich überhaupt abnehmen möchte und wie wichtig mir das ist. Wie fühlt es sich an, in diesem Körper zu leben und zu

22% der Bundesbürger wären froh, wenn sie etwas abnehmen könnten, hat eine aktuelle Umfrage ergeben.

Foto: WDR Anette Kiefer

Aurelia San 1/8 quer

Buchtipps



Uwe Knop
Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben - Nachhaltige Gewichtsreduktion wissenschaftlich belegt
Springer Verlag
19,99 Euro

In seinem wissenschaftsbasierten Buch vermittelt der Diplom-Oecotrophologe auf leicht verständliche Art das nötige Fach- und Praxiswissen, das den aktuellen Stand der Forschung zur nachhaltigen Gewichtsreduktion widerspiegelt. Das Buch ist bewusst kein weiterer „Diät-Ratgeber“, sondern ein Konzept für alle, die ihren individuellen Weg bis zu ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht gehen möchten – und anschließend dabei bleiben wollen.

„Eine Ernährungsumstellung ist keine Waffe. Bleiben Sie entspannt und gnädig mit sich selbst.“



sein, wie ich bin? Welche Ziele und Wünsche sehe ich im schlankeren Leben? Überlegungen dazu, warum ich wann und was esse, sind ebenfalls hilfreich. Sind die Kilos vielleicht da, um mich emotional zu schützen? Sind sie aus Langeweile oder Einsamkeit entstanden? Mit solchen Fragen kann ich auch lauernde Versuchungen entlarven und umschiffen.

Das Schlagwort heißt: intuitives Essen: Was bedeutet das?

Uwe Knop: Es gibt nicht die eine richtige Ernährung für alle, darin sind sich auch Wissenschaftler und Fachgesellschaften einig. Wir Menschen sind unterschiedlich, daher lautet die Frage: Was ist für mich persönlich sinnvoll? Wenn mir etwas schmeckt, dann sollte ich es auf dem Plan haben und essen. Fisch kann noch so große Vorteile haben – wenn ich ihn nicht mag, ist er für mich nicht die richtige Wahl. Wenn mein Körper morgens nach Deftigem verlangt, sollte ich ihn nicht mit Porridge „quälen“.

Gibt es ein vorprogrammiertes „Idealgewicht“ für jeden Körper?

Uwe Knop: Jeder Körper hat ein biologisches Wohlfühlgewicht, das sich bei intuitiver Ernährung nahezu automatisch einpendelt. Das Gewicht, mit dem ich mich langfristig rundum wohlfühle, ist wichtiger als die Zahl auf der Waage. Keine Ernährungsweise kann aus einem Bernhardiner einen Windhund machen – bildlich gesprochen. Verschiedene Faktoren bestimmen unser Körpergewicht mit, beispielsweise die Gene und das Mikrobiom im Darm. Wie groß deren Einflüsse auf Stoffwechsel und Körpergewicht im Einzelnen sind, ist aber noch nicht erforscht. Daher sind Ernährungsempfehlungen, die auf derartigen Laboranalysen beruhen, derzeit noch Zukunftsmusik.

Saskia Fechte

Tipp

Bei Fragen rund um die Gewichtskontrolle steht Ihnen Ihr Apothekenteam beratend zur Seite.

