



© Janine Beyer

Weihnachtsspeck adé – wie man eine Gewichtszunahme an Weihnachten verhindert

Über das Jahr hinweg nehmen viele Deutsche Gewicht zu. Besonders das Ende des Jahres mit den vorweihnachtlichen Festen und den Weihnachtsfeiertagen hat es in sich und beschert nicht selten ungeliebte Extra-Kilos, die sich nur schwer wieder abtrainieren lassen. Forscher aus Großbritannien zeigten nun, dass eine Gewichtszunahme in der Weihnachtszeit allerdings kein Muss ist und jeder aktiv etwas dagegen tun kann. Was hilft, ist, zu wissen, wie viele Kalorien beliebte Weihnachtsschlemmereien haben und wie lange es dauert, um diese wieder abzutrainieren. Regelmäßiges Wiegen und Tipps für ein gesundes Gewicht zu beherzigen sind weitere effektive Strategien.

Eine Gewichtszunahme ist oftmals schleichend. Die Weihnachtszeit ist da ein wenig anders. Sie ist eine Zeit, in der viele Menschen über eine längere Zeit mehr essen als üblich. Denn nach der Vorweihnachtszeit mit vielen Plätzchen, Glühwein und Weihnachtsmarktbesuchen folgen erst die Weihnachtsfeiertage, wo sich ein Festessen an das andere reiht. Zusätzlich sind viele Menschen in der kalten Jahreszeit und besonders an den Feiertagen weniger sportlich aktiv. In Kombination wirken sich diese Faktoren bei vielen Menschen ungünstig auf das Gewicht aus. Das Tückische daran: Studien belegen, dass gerade die Extra-Kilos an Weihnachten hartnäckig sind und oftmals nicht wieder verschwinden.

Studie untersucht, was hilft, um an Weihnachten nicht zuzunehmen

Forscher aus Großbritannien nahmen sich diese Fakten zum Anlass, um eine Studie durchzuführen, bei der durch einfache Tricks eine Gewichtszunahme in der Weihnachtszeit verhindert werden sollte. Die Forscher schlossen 272 Personen mit einem Body Mass Index (BMI) von mindestens 20 in ihre Studie ein, die sie auf zwei Gruppen aufteilten. Eine Hälfte der Personen gehörte der Interventionsgruppe an. Personen der Interventionsgruppe wurden dazu angeleitet, sich regelmäßig (am besten jeden Tag) zu wiegen und ihr Gewicht festzuhalten. Außerdem wurden

ihnen Tipps gegeben, um ein gesundes Gewicht aufrechtzuerhalten. Zudem informierten die Forscher die Interventionsteilnehmer darüber, wie lange sie sportlich aktiv sein mussten, um sich die Kalorien für beliebte Weihnachtsschlemmereien wie Bratapfel oder Glühwein wieder abzutrainieren. Die Maßnahmen sollten dazu beitragen, die Personen dazu zu animieren, sich in den Weihnachtstagen beim Essen und Trinken besser selber zu zügeln. Die andere Hälfte der Personen wurde der Kontrollgruppe zugeteilt. Diese Personen bekamen keine speziellen Anweisungen, sondern nur eine kleine Broschüre, die Empfehlungen zu einer gesunden Lebensweise enthielt. Die Teilnehmer wurden im November und Dezember 2016 für die Studie gewonnen. 4 bis 8 Wochen später (Januar/Februar 2017) wurde erneut das Gewicht der Teilnehmer erfragt und der Erfolg der Intervention bestimmt.

Einfache Tricks schützten wirksam vor Extra-Kilos

Es zeigte sich Folgendes: Während die Personen der Interventionsgruppe während des Studienzeitraums im Schnitt -0,13 kg abgenommen hatten, verzeichneten die Personen der Kontrollgruppe eine Zunahme um 0,37 kg. Die Differenz zwischen den beiden Gruppen belief sich also auf 0,49 kg (ca. 1 Pfund). Eine einfache und kurze Intervention konnte demnach vor einer Gewichtszunahme an Weihnachten schützen. Die Tricks, um nicht zuzunehmen, waren a) regelmäßiges Wiegen, b) Tipps für ein gesundes Körpergewicht zu beherzigen und c) Wissen über den Kaloriengehalt von traditionellen Weihnachtsschlemmereien und den notwendigen Zeitaufwand, um diese wieder abzutrainieren, zu haben.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

Podcast: Weihnachtsmarkt und Diabetes

www.podcast.de



Rezepte bei Chefkoch

www.chefkoch.de



Soviel BE/KE haben die Leckereien auf dem Weihnachtsmarkt:

1 Zuckerwatte: 1/2-1 BE; 0,6-1,2 KE
(1 TL Zucker)

100 g gebrannte Mandeln: 6 BE; 7,2 KE

1 Tüte Schmalzgebäck: 5 BE; 6 KE

50g Christstollen: 2 BE; 2,4 KE

1 Vanillekipferl 10g: 0,4 BE; 0,5 KE

25g Popcorn: 0,8 BE; 1 KE

100g Waffel, frisch: 3 BE; 3,5 KE

1 Spekulatius 10g: 0,4 BE; 0,5 KE

1 Crêpes natur: 2BE; 2,4KE

150g Reibekuchen: 3 BE; 3,5 KE

Die Werte sind unverbindliche Richtwerte

Den Diabetes wegessen: Wie Ernährung einen Typ-2-Diabetes rückgängig machen kann

Lange Zeit galt der Typ-2-Diabetes als eine Erkrankung, die, einmal ausgebrochen, nicht mehr rückgängig zu machen ist. Dieses Bild hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Heute weiß man, dass es zumindest in den frühen Stadien des Typ-2-Diabetes durchaus möglich ist, den entgleisten Zuckerstoffwechsel wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Diese sogenannte Remission sollte daher das Ziel jeder Therapie bei Menschen mit Prädiabetes oder frühem Typ-2-Diabetes sein, betont die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG).

Der mit Abstand bedeutendste Risikofaktor für die Entstehung eines Typ-2-Diabetes oder seiner Vorstufe, des Prädiabetes, ist Übergewicht. Lebensstilinterventionen,



die die Betroffenen zu mehr Bewegung und einer gesünderen, ausgewogeneren Ernährung anhalten, gelten daher als wichtigste Maßnahme, um die Entstehung einer diabetischen Stoffwechselstörung zu verhindern. „Diese Maßnahmen wirken jedoch nicht nur präventiv, sondern sind auch dann noch wichtig, wenn die Blutzuckerwerte bereits auffällig verändert sind“, sagt Professor Dr. med. Diana Rubin, Tagungspräsidentin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und Chefärztin des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie am Vivantes Humboldt Klinikum und Klinikum Spandau, Berlin. Inzwischen gebe es Studiendaten, die belegten, dass eine intensive Ernährungstherapie selbst einen manifesten Typ-2-Diabetes im Frühstadium in eine Remission bringen könne. Damit sinke auch das Risiko für die schwerwiegenden Folgeerkrankungen des Typ-2-Diabetes, zu denen neben Herzinfarkt und Schlaganfall auch Nieren- und Augenerkrankungen zählen.

Um eine Remission zu erreichen, ist es zunächst wichtig, dass die Patientinnen und Patienten Gewicht verlieren. „Die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Blutzuckerwerte normalisieren, steigt umso mehr, je deutlicher das Körpergewicht reduziert wird“, sagt Rubin. Eine aktuelle Studie des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD) zeigt, dass vor allem die Reduktion des Bauchfetts für den Therapieerfolg entscheidend ist. Denn dieses Fettgewebe, das die inneren Organe auskleidet, kann Entzündungen fördern und die Wirkung des blutzuckersenkenden Hormons Insulin im Körper herabsetzen. Daher sollte laut DZD eine Reduktion des Taillenumfangs von mindestens 4 Zentimetern bei Frauen und 7 Zentimetern bei Männern angestrebt werden.

Um diese Ziele zu erreichen, benötigen die Betroffenen eine intensive ernährungstherapeutische Begleitung. „Diese sollte in den Händen von Ernährungsfachkräften wie Diätassistent*innen, Ernährungswissenschaftler*innen, Ernährungsmediziner*innen oder speziell ausgebildeten Ökotropholog*innen liegen“, sagt Tagungspräsidentin Rubin. Denn eine Ernährungsintervention funktioniert nicht nach dem Prinzip des „One

size fits all“, sondern müsse individuell geplant werden. Nur wenn die Lebensumstände der Menschen – etwa der durch Beruf oder Familie vorgegebene Tagesrhythmus und der kulturelle Hintergrund – berücksichtigt würden, sei es möglich, die erforderliche Gewichtsreduktion von 10 bis 15 Prozent nicht nur zu erreichen, sondern auch langfristig zu halten.

Trotzdem gebe es auch Menschen mit Diabetes, für die völlig andere Therapieziele gelten. „Bei älteren Personen etwa, deren Muskelmasse bereits stark verringert ist, wird keine zusätzliche Gewichtsreduktion mehr angestrebt“, erläutert Rubin. Hier liege der Schwerpunkt der ernährungstherapeutischen Intervention auf einer ausreichenden Eiweißversorgung, die zusammen mit Bewegung für eine Kräftigung der Muskulatur sorgt, diese Intervention bessert aber ebenfalls die Blutzuckerwerte.

Auch für Menschen, deren Typ-2-Diabetes bereits seit vielen Jahren besteht oder für Subtypen des Typ-2 Diabetes mit einem Insulinsekretionsdefizit, sei eine Remission oft nicht mehr zu erreichen. In dieser Phase zielt die Ernährungsberatung ebenfalls nicht primär auf einen Gewichtsverlust ab – denn oft geht dieser zulasten der Muskelmasse. Dennoch ist eine traditionell-mediterrane Ernährung auch bei diesen Menschen mit gesundheitlichen Vorteilen verbunden, einschließlich einer verlängerten Überlebenszeit.

„Diese Beispiele zeigen, dass eine an neuesten Forschungserkenntnissen ausgerichtete Diabetes-Therapie auch im Hinblick auf die Ernährung immer individualisierter und differenzierter werden muss“, resümiert Rubin. Leider werde dies in den aktuellen Diabetes-Schulungsprogrammen bislang nicht ausreichend berücksichtigt, auch würden diese häufig nicht von Ernährungsfachkräften angeleitet. Damit bleibe ein großer Teil des ernährungstherapeutischen Potenzials ungenutzt – zum Nachteil der Patientinnen und Patienten, deren Krankheitslast nicht so weit verringert werde, wie es mit einer optimalen Ernährungsbegleitung möglich wäre.

Quelle: DDG

Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via QR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Insulin: Es geht auch ohne Kühlbox!

www.doccheck.com



DNA-Behandlung gibt Herzerkrankten Hoffnung

www.focus.de



Mit sieben Fragen erkennen Sie Warnsignale für Demenz

www.focus.de



Aus Stammzelle wird Betazelle

www.doccheck.com



So gefährlich ist Sex für Herzranke

www.ntv.de



Film des DDB zur Diabetischen Ketoazidose:

<https://www.diabetikerbund-sachsen.de/ketoazidose/>



Der DDB braucht dich! Mach mit!

www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoen-nensietun/



Newsletteranmeldung:

www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla

