

Drogerie-Apotheke Lacuna

Gesundes Körpergewicht Worauf es ankommt

Übergewicht hat sich zu einer schwerwiegenden Zivilisationskrankheit entwickelt. Die Kosten, welche durch unausgewogene Ernährung und ungenügende Bewegung im Gesundheitswesen entstehen, sind horrend. Aber auch das Wohlbefinden wird massiv eingeschränkt. Das Personal der Drogerie-Apotheke Lacuna kennt die Problematik genau und kann Betroffene kompetent beraten und während einer Diät begleiten

Ca. 30 - 50% der Bevölkerung sind übergewichtig, bzw. gelten als fettstark. Fast jeder zweite Schweizer ist also zu dick - Kinder inbegriffen. Grund für diese Entwicklung ist die zunehmende Verringerung des Energieverbrauchs. Wir leisten bei Weitem nicht mehr dieselbe körperliche Schwerarbeit wie die Generationen vor uns. Und wir ernähren uns zu fett und zu zuckerreich.

Die Folgen der so genannten Adipositas sind:

- Diabetes mellitus Typ 2
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen
- erhöhtes Herzinfarktrisiko
- orthopädische Erkrankungen
- erhöhtes Risiko bei chirurgischen Eingriffen und in der Schwangerschaft
- Krampfadern, Venenentzündungen, Thrombosen und Beinschmerzen

Gewicht reduzieren

Erfahrungsgemäß nutzen jene Diäten, die hauptsächlich im Frühling von den Zeitschriften angepriesen werden, nichts. Erfolgreich ist nur die Ernährungsform, die über einen längeren Zeitraum, am besten dauerhaft, eingehalten wird. Regelmässige Bewegung unterstützt die Gewichtsreduzierung zudem massgebend.

Monodiäten sind gefährlich und gewährleisten keine ausreichende Zufuhr essentieller Nähr- und Wirkstoffe. Durch eine Hungerdiät wird unserem Körper ausserdem ‚Notzeit‘ signalisiert. Er muss sich auf bedeutend weniger Nahrung einstellen und schraubt den Energieverbrauch zurück. Beginnt man wieder mit den alten Essgewohnheiten, erreicht der Körper auch bald wieder sein normales Gewicht, wenn nicht sogar mehr. Denn er hat sich auf die geringe Lebensmittelfuhr eingestellt und benötigt darum weniger Energie.

Die zuviel zugeführte Energie wird für die nächste Notzeit in Fettdepots gespeichert. Bei diesem Phänomen spricht man auch vom Jojo-Effekt. Eine kontinuierliche Gewichtsabnahme und das Erhalten des erreichten Normalgewichts funktioniert nur, indem die Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umgestellt werden und vermehrt Bewegung in den Alltag eingebaut wird. Wer zuviel isst, der nimmt auch zu, ganz gleich, welche Lebensmittel er verzehrt.

Geringer Fettverzehr beugt gefährlichen Krankheiten wie Herz- Kreislauferkrankungen und bestimmten Krebsarten vor. Um abzunehmen, gilt es in erster Linie, den Fettkonsum zu verringern. Ausserdem sollte die Kalorienmenge allgemein heruntersetzt werden. Die Höhe der Kalorienrestriktion richtet sich nach dem individuellen Energiebedarf und der angestrebten wö-

entlichen Gewichtsabnahme. Bei einem Kalorienbedarf von 2000 kcal pro Tag und einer Kalorienbegrenzung auf 1500 kcal ist beispielsweise eine wöchentliche Gewichtsabnahme von 0,5 kg zu erreichen.

Bewusste Ernährung

Es ist sinnvoll, mit Nährwerttabellen und einer Diätwaage zu arbeiten, um ein richtiges Verhältnis zu den Lebensmittelmengen zu erreichen. Hilfreich ist ausserdem das Führen eines Ernährungsprotokolls, um die Ausgewogenheit der Reduktionskost zu überprüfen. Um schwerwiegende Verluste von Körpereiwiss zu vermei-

den, sollten täglich 50g Eiweiss mit der Nahrung aufgenommen werden.

Jetzt beraten lassen!

Mit einem Fragebogen werden in der Drogerie-Apotheke Lacuna zuerst Faktoren wie Kalorienbedarf und Body-Mass-Index abgeklärt. Anschliessend wird den Ergebnissen entsprechend kompetent und auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen eingegangen. Selbstverständlich hält die Drogerie-Apotheke Lacuna nebst fachmännischer Beratung auch die richtigen Produkte zur Unterstützung einer Diät bereit.

BONBON

FÜR EINE DIÄTBERATUNG

WERT CHF 20.00

- Bestimmung des BMI Wertes
- Bestimmung des Kalorienbedarfes
- persönliche Diätberatung

LACUNA

DROGERIE APOTHEKE

Belmontstr. 1 · 7006 Chur · Tel +41 81 284 55 05
Fax +41 81 284 55 06 · info@drogerie-apotheke.ch