

Man(n) ist, was man isst – Wie gefährlich ist Bauchfett wirklich und was kann ich mit der richtigen Ernährung erreichen?

Gestellte Fragen während des Online-Vortrages

Die Fragen wurden vom Referenten Johann Grassl, Diätologe beantwortet.

Ist es sinnvoll am Abend gar nichts zu essen, dafür mittags mehr?

Nein. Wichtig ist die Gesamtmenge der zugeführten Energie – wann das passiert spielt eine untergeordnete Rolle. Seltener zu essen führt oft dazu, dass die Portionen überproportional groß werden. Heißhungerattacken am späteren Abend sind wahrscheinlicher.

Für manche Personen passt diese Form aber gut. Wichtig ist, dass man sich langfristig gesehen wohlfühlt.

Gibt es Empfehlungen, wie oft man täglich essen soll - z.B. 3x oder 5x am Tag?

Siehe oben. Generell ist es besser, öfter und weniger zu essen. Vorteil: abwechslungsreichere Lebensmittelauswahl möglich, damit kommt es zu einer besseren Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen.

Wenn man aber ständig isst und immer dasselbe bzw. eher zu Süßem und Fastfood greift, passt das nicht.

Gibt es einen "Fahrplan" für einen Monat, also Essenspläne, Rezepte etc. als Struktur für ein leichtes Anwenden?

Leider Nein. Wichtig ist, dass man Gewohnheiten ändert und an die eigenen Bedürfnisse anpasst. Das ist zugebenermaßen nicht ganz einfach, auf lange Sicht aber erfolgreich – und bleibend.

Sich an (strenge) Vorgaben zu halten passt meist nicht und halten seeeehr, seeehr wenige Menschen durch. Ein rascher Erfolg (der sich durchaus einstellen kann) führt häufig zu noch schlechteren Werten als zu Beginn.

Wo wird die BIA - Messung durchgeführt. Beim Hausarzt?

Üblicherweise nicht. BIA-Messungen werden durch niedergelassene Diätologinnen/Diätologen durchgeführt. Eine Liste dazu finden Sie in der Suchfunktion des Berufsverbandes der Diätologinnen/Diätologen: <https://www.diaetologen.at/suche>. Die Messung ist z.B. auch in meiner Ordination möglich.

Wie sieht ein vernünftiges/gesundes Frühstück aus?

Über Nacht wird ein Großteil der angelegten Reserven verbraucht. Das heißt, die Immunabwehr muss durch Auffüllen der Reserven intakt gehalten werden. Dazu sind vor allem Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß notwendig. Das Hirn braucht frische Energie, diese Energie bezieht es aus Kohlenhydraten. Das heißt, eine kohlenhydrat-, vitamin- und mineralstoffreiche Mahlzeit mit etwas Eiweiß, die nicht zu belastend ist, ist perfekt.

Zum Beispiel: Getreideflocken mit etwas Obst und etwas Milch/Joghurt passen gut. Dazu noch einige Walnüsse, sie runden das ganze sehr gut ab. Oder Vollkornbrot mit Käse und Gemüse. Oder Grahamweckerl mit Gemüse und etwas Schinken...

Wichtig: nicht zu viel, nicht zu fett, nicht zu süß.

Tipps zum regelmäßigen Essen im Berufsalltag (wenn man wenig Zeit hat)?

Das lässt sich so leider nicht beantworten, dazu braucht es mehr Details. Sie können mich dazu gerne in meiner Ordination kontaktieren.

Regeneriert sich eine Fettleber wieder, wenn ich Bauchfett reduziere?

Vermutlich Ja – bis zu 100%, sofern die Ursache die übermäßige Energiezufuhr ist. Anders sieht es natürlich bei Alkoholmissbrauch oder anderen angeborenen Stoffwechselerkrankungen aus. Um hier eine konkrete Aussage zu machen, sind entsprechende Diagnosen notwendig.

Was soll man(n) vom Intervallfasten halten? 16/8 oder jeder 2. Tag fasten?

Hier eine kurze Antwort zu geben ist mir leider nicht möglich. Die Frage ist zunächst was ist das Ziel? Warum will man das machen? Wenn Sie sich aber auf die Gewichtsreduktion beziehen, dann ist jede Diät fast so gut wie die Andere. Siehe die Frage „Gibt es einen Fahrplan...“

Welche Menge Obst und Gemüse soll man essen?

Mindestens 3 Portionen Gemüse und höchstens 2 Portionen Obst. Eine Portion ist in etwa so groß wie Ihre Faust. Dabei handelt es sich um die gängigen Empfehlungen der großen Fachgesellschaften. Diese Empfehlungen beziehen sich auf eine durchschnittliche Person.

Individuelle Anpassungen sind natürlich sinnvoll.

Ist es gut, den Hunger (durch zu wenig essen!) durch Obst statt durch Süßes zu stillen?

Dies würde ich verneinen. Einfach den Hunger zu stillen kann manchmal notwendig sein, ist aber keine gute Lösung. Hier ist vermutlich das Zeitmanagement nicht in Ordnung.

Ist tägliches Müsli zum Frühstück gesund?

Ja – siehe die Frage „Wie sieht ein gesundes Frühstück aus?“

Sind Kohlenhydrate am Abend gesund? Was ist zum Abendessen zu empfehlen?

Ja, es gibt keinen Grund, Kohlenhydrate zu bestimmten Zeiten zu essen oder nicht zu essen.

Eine generelle Empfehlung was gut/schlecht ist, gibt es ebenso wenig – ausgenommen allgemeines, wie zum Beispiel:

Das Abendessen muss dem Tagesablauf angepasst sein. Wie lange wird was gearbeitet? Wird Sport getrieben? usw. Die letzte Mahlzeit sollte spätestens 3 Stunden vor dem zu Bett gehen eingenommen werden. Nicht zu fett, nicht zu viel.

Abschließend:

Wie Sie an meinen Antworten erkennen, gebe ich keine Patentrezepte aus. Patentrezepte funktionieren nur selten. Es gibt grundsätzliche Empfehlungen, die an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden müssen. Wir haben alle die gleichen Grundbedürfnisse und sind doch alle verschieden! Dieser Unterschied darf sich durchaus beim Essen widerspiegeln.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Fragen.

Bleiben Sie gesund und guten Appetit in jeder Lebenslage!

Liebe Grüße, Johann Grassl