

# Chatprotokoll vom 10. November 2010



Am 10. November fand unser Live-Chat zum Thema „Körperwahrnehmung und Essverhalten“ statt. Als Experten beantworteten **Prof. Dr. Christoph Klotter**, Professor für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung an der Hochschule Fulda sowie Autor vieler Bücher, und **Dr. Elke Arms**, verantwortlich für die Ernährungsberatung im Nestlé Ernährungsstudio, Ihre Fragen.

**Ich bin 27 Jahre jung, 1,63m groß und wiege 47kg. Ich wünsche mir einfach ein paar Kilos mehr. Ich liebe fettes Essen und esse es auch gerne nachts - aber das ist mir auf Dauer zu anstrengend. Können Sie mir einen Tipp geben?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Das ist ein ungewöhnliches Problem. Meist ist es umgekehrt. Sie sollten regelmäßig 5 x am Tag essen und sich an die 5 Mahlzeiten strikt halten.

**Ist das Essverhalten von den Eltern anerzogen?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Ja, das ist so. Wir übernehmen das Essverhalten unserer Eltern. In der Pubertät übernehmen wir dann ein wenig das Essverhalten unserer Freunde.

**Ich bin Diabetiker. Wie kann ich mein Gewicht reduzieren? Ich spritze Insulin und muss daher regelmäßig essen. Ich fahre viel Fahrrad. Ich möchte aber trotzdem mein Gewicht reduzieren.**

**Dr. Elke Arms:** Da sich eine Reduktionskost immer auch auf die Insulintherapie auswirkt, sollten Sie Ihre Gewichtsreduktion eng mit Ihrem Arzt und einer Ernährungsberatung vor Ort abstimmen. Da wir keine Informationen zu Ihrer Diabetestherapie haben, können und dürfen wir Sie dazu nicht beraten.

**Es gibt ja so viele verschiedene Diäten und Ernährungs-Pläne. Was kann man machen, um abzunehmen ohne den sogenannten Jojo Effekt? Gibt es da eine Faustregel?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Ja, es gibt eine Faustregel: keine Crash-Diäten, langfristig abnehmen, kein Ausnahmezustand mit Extrem-Diäten und regelmäßig Sport, um das Gewicht zu halten.

**Ich find mich selber zu dick. Was kann ich denn tun, wenn Leute über meine Figur lästern?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Lästern andere wirklich über Ihre Figur oder vermuten Sie das nur? Wenn andere lästern sollten, würde ich mich verbal wehren und sich selbst instruieren mit den Worten: Was andere über mich denken, berührt mich nicht.

**Das ist leider gar nicht so einfach. Aber ich habe versucht in den vergangenen Wochen meine Ernährung umzustellen.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Das ist wirklich nicht einfach. Aber ich würde nicht nur versuchen, abzunehmen, sondern sich wirklich auch zu wehren und ein bisschen angriffslustiger zu werden. Wir haben alle Makel, über die andere lästern können.

**Ist das Verhalten in der Ernährung nicht maßgeblich von der Werbung gesteuert?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Das glauben wir, stimmt aber nicht. Es kann nicht belegt werden, dass Werbung unser Essverhalten steuert. Viel Fernsehen ist verbunden mit der Gefahr, Gewicht zuzulegen, aber nicht Werbung.

**Vor der Schwangerschaft hab ich 73 kg gewogen, zum Schluss der Schwangerschaft 98 kg, nach der Schwangerschaft 89 kg. Nun hatte ich vor ein paar Wochen noch 83 kg auf der Waage, worüber ich mich auch gefreut habe. Nun esse ich wie sonst auch und wiege wieder 89 kg. Woran kann das liegen?**

**Dr. Elke Arms:** Die Energiezufuhr ist dann höher als der Energieverbrauch, d.h. Sie können versuchen weniger zu sich zu nehmen oder sich mehr zu bewegen oder beides gleichzeitig, um die Gewichtsreduktion weiter anzukurbeln. Bitte beachten Sie aber, dass Sie während des Stillens nicht abnehmen sollten, da sonst Schadstoffe, die evtl. aus dem Fettgewebe mobilisiert werden in die Muttermilch übergehen. Nach der Stillzeit hilft Ihnen der Nestlé Ernährungs-Coach bei der gesunden Gewichtsreduktion.

**Meine Freundin isst kaum mehr und wird immer dünner. Wie kann ich ihr helfen?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Ich würde sie freundlich aber bestimmt ansprechen: „Ich mache mir große Sorgen, dass Du immer dünner wirst.“ Wenn sie nicht reagiert, würde ich nachsetzen. Schließlich stirbt jede 10. Magersüchtige an der Magersucht.

**Ich habe es geschafft über die letzten Monate abzunehmen. Durch Sport und weniger Essen. Was sollte ich jetzt am besten morgens/mittags/abends essen damit ich nicht wieder zunehme? Stimmt das, dass man nach 18 Uhr nichts mehr essen sollte?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Sie können abends essen, vielleicht nicht zu spät. Zentral ist nicht der Zeitpunkt sondern die Menge. Essen Sie regelmäßig und bewusst, ohne Ablenkung, nicht nebenbei, und zwar Dinge, die Sie mögen und zufriedenstellen.

**Mein Sohn isst fast nur noch Fastfood und möchte gar nichts mehr anderes essen. Wie kann ich ihn davon abbringen?**

**Dr. Elke Arms:** Versuchen Sie doch mal das Thema in den Schulunterricht mit rein zu bringen. Oft ist es so, dass dort Vorbilder auch die Lebensmittel-Auswahl der übrigen Mitschüler bestimmen. Wenn eine Gruppe von Vorbildern eine Arbeitsgemeinschaft bildet und eine neue Auswahl an gesunden Lebensmitteln als Vorbild zeigt, kann sich das z. B. auch auf Ihren Sohn auswirken.

**Können Sie mir vielleicht Adressen, Websites oder Ansprechpartner nennen, wo man professionelle Hilfe bzgl. Magersucht erhalten kann?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Ich denke, dass Sie mit dem nahen Umfeld sprechen sollten: Eltern, Geschwister. Dass Internet wird Ihnen da nicht weiter helfen.

### Wie wirkt Süßstoff im Körper? Wird bei Zucker-Langzeittests auch der Süßstoff erfasst, was das Ergebnis verfälschen würde?

**Dr. Elke Arms:** Süßstoffe werden im Körper nicht verstoffwechselt. Sie erzeugen nur einen süßen Geschmack des Lebensmittels, wirken sich aber fast nicht auf die Energiebilanz aus. Es kann dadurch auf Zucker verzichtet werden und Energie eingespart werden. Ob sich Süßstoffe insgesamt auf eine Verringerung der Energiebilanz auswirken, ist noch nicht abschließend geklärt. Was meinen Sie mit Zucker-Langzeittests. Bitte beschreiben Sie das genauer oder melden Sie sich die nächsten Tage dazu in der Ernährungsberatung des Nestlé Ernährungsstudios.

### Ich habe vor einer Woche einen Film über das Leben mit Lichtnahrung gesehen. Es war in einem kleinen Kino bei mir in der Nähe und handelte von Probanden, die ohne feste Nahrung und Wasser auskommen, ohne daran gesundheitlichen bzw. körperlichen Schaden zu nehmen. Was halten Sie davon?

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Ich warne eindringlich vor solchen Kostregimes. Sie sind tendenziell gesundheitsabträglich.

**Ich hoffe sie können mir helfen. Obwohl ich sehr darauf achte, meine normalen Mahlzeiten sehr fettarm zuzubereiten und auch viel Sport mache (4-5x die Woche), schaffe ich es einfach nicht abzunehmen, da ich immer wieder zwischendurch nasche (Kekse, Schokolade oder Gummibären, alles was es so gibt). Ich schaffe es nicht einen Tag mal nicht etwas Süßes zu essen, obwohl ich natürlich weiß, dass es nicht gut ist! Und wenn ich einmal angefangen habe, kommt schnell das Gefühl „Jetzt ist es eh egal!“. Ich esse lieber was Süßes zwischendurch als eine richtige warme Mahlzeit. Ich hoffe, sie können mir ein paar Tipps geben, wie ich mit dieser Nascherei aufhören kann.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Ihre Grundstruktur sollten regelmäßige Mahlzeiten sein, zu denen Sie dann auch was Süßes essen können. Wenn Sie dazwischen naschen wollen / müssen, dann wählen Sie Naschereien mit wenig Kalorien und legen Sie vorab fest, wie viel Sie zu sich nehmen, also portionieren. Fragen Sie sich, in welchen Situationen der Drang zum Naschen unwiderstehlich ist und wie Sie anders reagieren können als mit Naschen.

### Meine 14-jährige Tochter ist total vom Schönheitswahn besessen. Sie isst eigentlich nur noch Obst am Tag – manchmal nur einen Apfel. Ich bin total verzweifelt, weil ich sehe, dass sie dünner und dünner wird. Haben Sie einen Tipp für mich, wie ich sie zum Essen bringen kann?

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Sie müssen klar ansprechen, dass das sehr gefährlich ist, dass es tödlich sein kann. Sprechen Sie die Konsequenzen an: Klinikeinweisung, quasi Freiheitsberaubung.

### Wirkt Obst verdauungsfördernd oder nur Espresso?

**Dr. Elke Arms:** Verdauungsfördernd in Kaffee sind die Inhaltsstoffe Koffein, Röststoffe und Kaffeesäuren. Diese stimulieren die Darmmobilität. Auch Obst wirkt anregend auf die Verdauung durch die Säuren im Obst und natürlich durch die Ballaststoffe. Gemüse hilft auch bei der Verdauung durch die vielen Ballaststoffe, die im Gemüse enthalten sind.

**Immer wieder muss ich zu den süßen Sachen greifen, ich kann nicht anders. Und das Trinken fällt mir auch ziemlich schwer, manchmal kann ich mich dazu zwingen, aber 3 Liter am Tag oder mehr schaffe ich nicht. Gibt es Tricks?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Sie beschreiben Ihr Essverhalten wie eine Sucht, wie ein Alkoholiker, der von der Flasche nicht lassen kann. Wissen Sie, in welchen Situationen Sie nicht widerstehen können? Und was Sie dann anders machen könnten? Im Winter brauchen Sie nicht drei Liter trinken. Wenn die „Sucht“ zu stark ist, brauchen Sie eventuell psychotherapeutische Beratung.

**Ich bin im April 2008 bei meinem Maximal-Gewicht von 98 kg angelangt. Im September 2009 bin ich Marathon gelaufen und mein Gewicht war bei 79 kg, was ich bis Weihnachten halten konnte - danach ging es wieder rauf auf 83 kg. Und obwohl ich dieses Jahr schon zwei Marathons gelaufen bin, habe ich es nicht geschafft, auf meine Wohlfühl-79 kg zu kommen. Wie kann ich weiter vorgehen?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Erstellen Sie ein Protokoll, wann Sie am Tag was und wie viel essen. Machen Sie dieses Protokoll eine Woche lang. Dann schauen Sie, welches Essen für Sie am ehesten vermeidbar gewesen wäre, auf was Sie am ehesten verzichten können und lassen Sie das weg.

**Meine Frau ist 46 Jahre alt und muss kräftig arbeiten in einem landwirtschaftlichen Betrieb. Sie ist 1,69 m groß und wiegt ca. 57 kg. Tut sie damit ihrem Körper etwas Gutes? Sie ist ständig verspannt und hat oft Rückenprobleme. Ist das nicht schon an der Grenze zum Untergewicht? Ich habe in einem Beitrag gesehen das Untergewichtige nicht so alt werden?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Wenn Sie lesen oder sehen, dass Untergewichtige kürzer leben, dann bezieht sich diese Aussage auf eine große Gruppe von Menschen und nicht auf den Einzelfall, also nicht auf Ihre Frau direkt. Die Rückenprobleme sehe ich als ein größeres Problem als das mögliche Untergewicht. Macht Ihre Frau Rückentraining? Erholt sie sich genug? Ist die Arbeit vielleicht zu viel?

**Meine Tochter will abnehmen, dabei ist sie gar nicht dick. Was soll ich tun?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Ich würde ein bisschen ironisch reagieren: „Bo, bist Du heute dicker geworden?“. Also ein bisschen für Entspannung sorgen. Ich würde, wenn sie nicht so auf Ironie steht, sie ernsthaft fragen, wie sie darauf kommt zu dick zu sein, welche Anhaltspunkte es dafür gibt, also ein kritisches Gespräch suchen.

**Wie viele Mahlzeiten am Tag sind „normal“?**

**Dr. Elke Arms:** Empfohlen werden 5 Mahlzeiten am Tag. Das hilft bei einer ausgeglichenen Energiebilanz. Sie sollten damit nicht in eine Unterzuckerung kommen und den ganzen Tag über leistungsfähig sein. Es gibt aber durchaus auch Personen, die mit 3 Mahlzeiten am Tag gut zurechtkommen. Wichtig ist, dass Sie keinen Heißhunger entwickeln, dagegen helfen z. B. mehrere Zwischenmahlzeiten. Bei Heißhunger wird unkontrolliert gegessen und häufig zu viel Energie aufgenommen.

**Ich möchte gern 10 kg abnehmen. Welcher Sport eignet sich am besten zum Abnehmen? Joggen gehe ich nicht so gern.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Nur mit Sport ist es schwer abzunehmen. Ernährungsumstellung ist zuerst angesagt, nach der Gewichtsabnahme. Sport, um das Gewicht zu halten. Wenn Sie joggen nicht mögen, welchen Sport mögen Sie denn?

**Ich fahre gern Fahrrad. Eine Ernährungsumstellung hab ich schon probiert, aber fällt mir schwer. In der Kantine überfällt mich immer der Heißhunger. Da ich kann an den großen Portionen nicht vorbeigehen :(.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Sie haben es schon: viel Fahrradfahren, zur Arbeit, wenn es geht, am Wochenende. Meiden Sie die Kantine wie die Pest. Nehmen Sie sich was von Zuhause mit.

**Meine Tochter will unbedingt wie Hunziger ausschauen. Es gibt in der Klasse so eine Art Wettkampf. Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll. Sie isst abends nichts mehr und ist total frustriert.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Ja, diesen Wettkampf gibt es leider unter Mädchen. Ich würde ihr klar machen, dass sie mit dem Abnehmen überhaupt nichts gewinnt. Also Frage an die Tochter: Was versprichst Du Dir davon? Was willst Du erreichen?

**Danke - aber da will sie nicht antworten und macht zu. Sie will nicht, dass ich mit der Lehrerin spreche, denn ich finde, sie ist ganz schön unter Druck. Manchmal ist sie richtig bockig.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Klar macht sie zu, aber das sollte Sie nicht hindern, am Ball zu bleiben. Seien Sie so hartnäckig, wie Ihre Tochter bockig ist. Super Idee, das Thema, mit der Lehrerin und beim Elternabend anzusprechen.

**Mein Ziel ist es ungefähr 3 Kilo innerhalb der kommenden 4 Wochen abzunehmen, natürlich langfristig ohne Jojo-Effekt. Wie viele Tassen fettarme Milch wären erlaubt pro Tag bei einer Gewichtsreduktion? Vor dem Schlafen gehen z.B. trinke ich gerne Milch mit Honig.**

**Dr. Elke Arms:** In einer ausgewogenen energiebewussten Ernährung werden ca. 3 Portionen fettarme Milchprodukten empfohlen. Sie können also auch eine Tasse fettarme Milch am Abend einplanen. Wie eine Ernährung zur Gewichtsreduktion für Sie persönlich gestaltet werden kann, finden Sie beim Nestlé Ernährungs-Coach. Er stellt Ihnen individuelle Ernährungspläne für jeden Tag zusammen. Sie können die Tasse fettarme Milch in Ihr Ernährungstagebuch eingeben und dann in Ihrer Energiebilanz mitberechnen lassen. Wichtig ist, dass Sie die Gesamtkalorienmenge pro Tag im Blick behalten. Zum Jojo Effekt: Eine schnelle Gewichtsabnahme ist nach Beendigung der Diät meist begleitet durch eine noch schnellere Gewichtszunahme. Dieses Phänomen nennt man Jo-Jo-Effekt. Ihr Körper hat gelernt, ökonomisch zu arbeiten und kommt jetzt mit viel weniger Energie aus. Aus Angst vor der nächsten Hungerperiode bleibt der Stoffwechsel auch nach der Diät auf Sparflamme. Wenn Sie jetzt wieder normal essen, nehmen Sie zu. Wenn Sie Ihr Körpergewicht auf gesunde Art und Weise reduzieren möchten, ist generell eine auf etwa 1.200 kcal reduzierte Mischkost zu empfehlen.

**Ich bin berufstätig und habe Familie und muss täglich kochen. Leider essen meine Kinder wenig Gemüse. Wie kann man all dies richtig anpacken? Natürlich auf dem einfachsten Weg.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Erst einmal die Fahnen auf Halbmast. Es ist keine Katastrophe, wenn die Kinder nicht sehr gerne Gemüse essen. Dann würde ich die Kinder eine Liste machen lassen: Welches Gemüse ist noch am angenehmsten? Dann würde ich den Druck von den Kindern nehmen, dass sie das und das essen müssen. Essen müssen, erzeugt das Gegenteil.

**Ich mache schon 2 Tage in der Woche Volleyball und das schon länger. Aber den Erfolg beim Abnehmen gibt's nicht. Oder wie kriege ich einen strafferen Bauch und straffere Oberschenkel?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Eifern Sie den retuschierten Körpern aus den Medien nach? Wollen Sie auf den Catwalk? Oder haben Sie ein echtes Problem? Anders gefragt: Wozu wollen Sie den strafferen Bauch? Für wen?

**Ich habe nochmal eine Frage - mein Mann isst nach dem Abendessen immer noch Chips und Schokolade. Wie viel Süßes und wie viel Knabberzeug sind denn am Tag „erlaubt“?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Wissen Sie denn, ob Ihr Mann gesundheitlich Probleme wegen des Knabberns hat? „Erlaubt“ ist das, was nicht gesundheitsabträglich ist, auch langfristig. Wissen Sie, warum er gerne noch knabbert?

**Einen kleinen Bierbauch hat mein Mann zwar, aber gesundheitliche Beschwerden sind nicht zu beklagen. Er sieht die Knabberei immer als eine Art Nachtisch an bzw. isst meiner Meinung nach teilweise aus Langeweile abends vor dem Fernseher...**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Also, eigentlich kein Problem. Vielleicht finden Sie etwas, bei dem Ihr Mann sich nicht langweilt. Vielleicht mal ein paar fernsehfremde Abende, das könnte doch als Experiment spannend sein.

**Ist Trennkost ein veralteter Hut?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Trennkost ist kein alter Hut, hat aber ganz viele neue Namen bekommen. Es ist wissenschaftlich nicht sinnvoll, schadet aber auch nicht. Wenn es Ihnen passt, dann ist das okay.

**Bin fertig. Spätestens am Nachmittag geht es los. Denke nur an Schokolade. Bis abends halte ich es durch. Dann gehe ich oft noch spät los und hole mir ein paar Tafeln.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Sie versuchen mit Ihrem Essen Probleme zu lösen. Wissen Sie, welche?

**Ich habe Probleme mit der Schilddrüse (nehme L-Thyroxin). Ich kann machen was ich will, ich nehme nicht ab. Meine Ärztin sagt, dass mein Stoffwechsel sehr gering ist. Ich mache 3 Mal die Woche Sport, achte auf mein Essen (ich esse ab 17 Uhr nur noch Gemüse oder Eiweiße). Was kann ich tun, um abzunehmen? Mir reichen schon 5-7 Kilo! Bitte geben Sie mir einen Rat!**

**Dr. Elke Arms:** Bitte besprechen Sie dieses Problem mit Ihrer Ärztin. Leider kann ich Sie von hier aus nicht beraten, dazu ist eine intensive Zusammenarbeit von Arzt und

Ernährungsberatung nötig. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse, wo Sie eine individuelle Ernährungsberatung vor Ort finden.

**Ich möchte so schnell wie möglich mindestens 5 Kilo abnehmen. Haben Sie Diättipps für mich? welche Diät ist die richtige? Es gibt ja so viele.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** So schnell wie möglich 5 kg, das klingt nicht gut und verträgt Ihr Körper nicht. Abnehmen wie eine Schnecke und nicht wie eine Gazelle. Warum wollen Sie denn abnehmen?

**Ich fühle mich einfach total unwohl. Ich hab in letzter Zeit 5 Kilo zugenommen und möchte die jetzt so schnell wie möglich runterbekommen.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Sie brauchen Geduld, ansonsten tun Sie Ihrem Körper Gewalt an! Wissen Sie, warum Sie zugenommen haben? Und wissen Sie, ob Sie sich wegen der 5 kg oder wegen etwas anderem unwohl fühlen. Ab und zu schreiben wir dem Gewicht etwas zu, was ganz andere Ursachen hat.

**Wie sollten ein richtiges Essverhalten und ein Menüplan aussehen?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Richtiges Essverhalten, das ist Regelmäßigkeit, bewusstes Essen, abwechslungsreich, heraus finden, was Sie gerne essen, Zeit nehmen zum Einkaufen und Kochen, aus dem Essen einen kultivierten Genuss machen.

**Dr. Elke Arms:** Wichtig bei einem richtigen Menüplan ist die richtige Energiemenge, der Nährstoffgehalt, die Mahlzeitenhäufigkeit und natürlich dass die Auswahl der Mahlzeiten/ der Gerichte auch zu Ihren Vorlieben passt. Sie können sich z. B. beim kostenlosen Nestlé Ernährungs-Coach anmelden und für Sie passende Ernährungspläne zusammenstellen lassen.

**Mein Sohn ist 13 und will jetzt in ein Fitnessstudio. Soll ich ihm das erlauben?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Wissen Sie denn, warum er es machen will? Medizinisch spricht nichts dagegen. Also welche Befürchtungen haben Sie?

**Eigentlich ist mein Sohn nicht dick und spielt sogar auch Fußball. Was ich mitbekommen habe, ist das gerade so ein Hype unter seinen Freunden.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Wenn es cool ist, und wenn er es mit Freunden macht, ist das doch okay. Das gehört offenbar zu seiner Persönlichkeitsentwicklung.

**Naja bei uns um die Ecke gibt es so ein sehr günstiges Fitness-Studio, wo er auch hingehen möchte bzw. wo seine Freunde schon sind. Dabei habe ich die Befürchtung, dass er nicht richtig betreut wird.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Vielleicht tut es ihm gut, mal nicht so gut betreut zu sein, wie von seiner Mutter. Natürlich muss im Studio aufgepasst werden, dass niemand Schaden nimmt.

**Ist Obst vor dem Frühstück oder Mittagsessen beim Abnehmen förderlich? Ich esse nämlich sehr gerne morgens Obst, vor allem Äpfel und Kaki.**

**Dr. Elke Arms:** 2 Portionen Obst pro Tag gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Sie können es vor, während oder nach der Mahlzeit essen. Obst liefert Ballaststoffe, wichtige Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Wasser und gleichzeitig nur wenig Energie. D. h. es macht satt und bringt wichtige Nährstoffe. Wenn Sie Obst z. B. vor der Mahlzeit essen, kann das den ersten Appetit hemmen und damit bei der Gewichtsreduktion helfen.

**Ich habe vor 5 Monaten aufgehört zu rauchen. Mein Gewicht ist zwar wieder einigermaßen ok, aber ich war schon vor dem Rauchstopp bei meinem maximalen Gewicht. Ich ersuche Sie um Ernährungsvorschläge und eine Einkaufsliste. Worauf muss ich achten? Ich bin 46 Jahre, 1,70 m groß und wiege ca. 66 Kilogramm, möchte auf 60 Kilogramm abnehmen, bin sehr sportlich (ca. 5 Stunden Sport Minimum pro Woche).**

**Dr. Elke Arms:** Super, dass Sie es geschafft haben sich das Rauchen abzugewöhnen. Sie sind mit 60 kg aber auch mit 66 kg normalgewichtig, berechnet mit dem BMI Rechner hier im Ernährungsstudio. Auf Sie persönlich zugeschnittene Ernährungspläne und eine dazu passend Einkaufsliste stellt Ihnen der Nestlé Ernährungs-Coach zusammen. Ihre Sportstunden sind ausreichend. 5 Stunden pro Woche sind für eine Gewichtsreduktion absolut in Ordnung.

**Meine Kids sind jetzt alt genug. Jetzt gehe ich wieder arbeiten. Vorher habe ich mittags immer für alle gekocht. Das geht jetzt nicht mehr. Esse jetzt in der Kantine und habe ganz schnell zugenommen. Denn abends koche ich ja für alle - da schmeckt es besonders gut. Wie kriege ich die Kilos wieder runter?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Meiden Sie die Kantine. Nehmen Sie sich ein Kleinigkeit zu essen mit, dann können Sie abends auch richtig essen.

**Enthalten Puffreis und Trockenobst versteckte Kalorien?**

**Dr. Elke Arms:** Puffreis und Trockenobst enthalten beide Kalorien. Bezogen auf das Volumen liefert Puffreis natürlich weniger Energie. Trockenobst ist recht energiereich, da das Wasser aus dem frischen Obst entzogen wurde und der natürliche Zucker des Obsts konzentriert vorhanden ist.

**Ich habe eine Frage zu meinem Essverhalten und vielleicht können sie mir einen Tipp geben. Ich esse zu schnell. Ich arbeite jeden Tag fast 12-13 Stunden, bin ein Frustfresser und kann mein Essen selten genießen.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Sie wissen selbst, dass Ihr Essverhalten mit Ihrem Arbeitsstress zu tun hat. Ich vermute, dass es bei Ihnen weniger um ein paar Tipps zum Abnehmen geht, sondern um Ihre gesamte Lebensweise. Haben Sie ein Chance, weniger zu arbeiten oder anders, dass Ihr Essen nicht genau so gestresst ist wie Ihre Arbeit?

**Ich stehe total auf alles, was mit Nudeln, Reis, Brot zu tun hat. Kann ich da auch zu viel davon essen? Ist das ungesund? Dick bin ich nicht (ca. 70 kg bei 1,72 m). Fehlt vielleicht was?**

**Dr. Elke Arms:** Die aufgezählten Lebensmittel sind alles wichtige Kohlenhydratlieferanten. Diese Lebensmittel stehen in der Ernährungspyramide relativ weit unten, d.h. es kann bei

dieser Lebensmittelgruppe recht häufig zugegriffen werden. Empfohlen werden 4 Portionen davon am Tag. D.h. Sie können bei jeder Mahlzeit davon etwas zu sich nehmen. Es sieht so aus, als ob es Ihnen an nichts fehlt.

**Meine Tochter ist 16. Sie lebt nur von Süßigkeiten. Sie ist nicht dick, aber ich halte das nicht für gesund. Was kann ich tun?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Ich vermute, dass Ihre Tochter es genießt, wenn Sie sich deshalb Sorgen machen. Sie grenzt sich mit den Süßigkeiten von Ihnen ab, was zu dem Alter passt. Wenn Sie weniger besorgt sind, dann wird sie was anderes essen.

**Dazu würde auch passen, dass sie sich seit neuestem nur noch vegetarisch ernährt. Ist das gesund?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Vegetarisch ist okay, veganisch kann zum Problem werden. Aber freuen Sie sich, dass Ihre Tochter sich zu einem eigenen Menschen entwickelt, auch wenn dies für uns Eltern nicht immer einfach ist.

**Schilddrüse und Stoffwechsel: wie beeinflussen Schilddrüsenmedikamente z.B. den Cholesterinspiegel?**

**Dr. Elke Arms:** Bitte wenden Sie sich mit dieser Frage an Ihren Arzt. Zur Wirkung von Medikamenten können wir Ihnen leider keine Auskunft geben.

**Meine fast 8 Jahre alte Tochter leidet seit ihrer Geburt an chronischer Verstopfung. Bei der letzten Untersuchung hat man nun auch noch eine Schilddrüsenunterfunktion, reentry Tachycardie, und eine ernährungsbedingte Histaminunverträglichkeit diagnostiziert. Welche Ernährung wäre jetzt sinnvoll für meine Tochter? Im Moment gibt es einen Mix aus Vollwertkost und Fisch-Nuss-Kuhmilch-Sojamilch-Weizenverbot bei uns.**

**Dr. Elke Arms:** Wir können keine individuelle Ernährungsberatung bei Allergien durchführen. Dazu gehört eine Zusammenarbeit von Arzt und Ernährungsberatung und das kann nur bei Ihnen vor Ort stattfinden. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund kann Ihnen bestimmt auch weitere Informationen geben.

**Meine Größe ist 1,76 und mein Gewicht 74 kg. Ich habe Angst, weiter zu zunehmen. Seit letztem Jahr, als ich in Kur war, habe ich 10 kg wieder zugenommen. Jetzt nehme ich doch wieder Abführ- Tabletten, um mein Gewicht wieder runter zu kriegen. Aber ich habe Angst, Darmkrebs zu bekommen, wenn ich die Abführmittel über Monate lang nehme und eigentlich weiß, dass das auf Dauer nicht richtig und gut ist. Bitte helfen Sie mir!**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Eigentlich ist Ihr derzeitiges Gewicht kein Problem, aber Sie haben Angst, dass es weiter nach oben geht. Sie wissen selbst, die Abführmittel sind nicht gut. Was könnten Sie denn machen, damit Sie Ihr Gewicht halten? Sport, zur Arbeit mit dem Fahrrad? Anders essen? Auf was könnten Sie bei Ihrem Essen verzichten?

**Bringt Fasten dauerhafte Erfolge im Blutbild und beim Gewicht, z. B. Mayr-Semmel-Kur?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Die Ernährungswissenschaftler sind über das Fasten nicht sehr begeistert und raten eher ab. Die Naturmedizin denkt, dass Fasten, wenn es vom Arzt betreut wird, gesundheitsförderlich sein kann. Fragen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt, ob Fasten bei Ihnen sinnvoll ist. Und: Die meisten, die fasten, nehmen das Gewicht wieder zu und starten im nächsten Frühjahr wieder mit der Fastenkur. Also nicht so toll mit den ständigen Gewichtsschwankungen.

**Ich möchte abnehmen. Ich esse trotzdem ein - oder zweimal pro Woche etwas Schokolade. Ist das okay?**

**Dr. Elke Arms:** Sie können auch bei einer Gewichtsreduktion ab und zu etwas Süßes essen. Sie sollten sich das nicht verbieten, denn Verbote führen dazu, dass das Lebensmittel ganz besonders reizend wird. Nehmen Sie sich einen kleinen Riegel oder ein Stück Schokolade und genießen Sie es ganz langsam und bewusst.

**Wie kann ich denn prinzipiell feststellen, ob das Essverhalten unserer Familie in Ordnung ist? Ich habe noch einen Mann und zwei Töchter.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Was befürchten Sie denn? Ich bin mir ziemlich sicher, dass Sie Ihre Familie gut versorgen, wenn niemand stark über- oder untergewichtig ist und wenn alle relativ abwechslungsreich essen.

**Sind in bio-dynamisch-angebauten Lebensmitteln tatsächlich mehr Vitamine, Mineralstoffe usw. enthalten? Auch in der Kartoffel?**

**Dr. Elke Arms:** Die bio-dynamisch-angebauten Lebensmittel liefern nicht mehr Vitamine und Mineralstoffe, sie sind aber ärmer an Schadstoffen. Der Anbau der Lebensmittel ist natürlich interessant, da insgesamt weniger Pflanzenschutzmittel verbraucht werden und die Umwelt im Ganzen durch diesen Anbau weniger belastet wird.

**Woran liegt es, dass rote Biopaprika oft nach Heizöl schmecken? Waschen verstärkt das noch. Kann der Verzehr von so behafteten Paprika gesundheitliche Folgen haben?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Ich muss gestehen, dass ich Bio-Paprika gerne und oft esse. Nur habe ich den Heizölgeschmack noch nicht festgestellt. Ihr Geschmack muss sehr gut ausgeprägt sein. Aber gesundheitliche Bedenken sind höchstwahrscheinlich auszuschließen.

**Ich bin sehr untergewichtig (33kg / Größe 1.68 / Alter 33 J.), habe Gluten- und Laktoseintoleranz, sowie Darmschmerzen. Ich war bis vor ca. 5 Wochen für mehr als 6 Monaten in stationärer Behandlung, jedoch ohne Therapieerfolg trotz Magensonde und künstlicher Ernährung. Die hochkalorische Trinknahrung steht bereit, doch ich verspüre eine extreme Abneigung, ja überhaupt gegen Süßigkeiten aller Art. Ich habe noch eine Woche um Gewicht zuzulegen, sonst ist eine Sondenernährung aus Sicht meiner Ärztin unumgänglich. Ich wende mich an Sie, damit ich einen Ernährungsplan oder sonst Hinweise von Ihnen erhalte, wie ich erfolgreich zunehmen kann.**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Ich befürchte schwer, dass der Ernährungsplan nur ein Teil des Problems ist. Was essen Sie denn gerne?

**Dr. Elke Arms:** Es ist schwierig, dazu eine Beratung zu geben. Es klingt aber so, als ob verschiedene Erkrankungen vorliegen bzw. Symptome vorhanden sind. Wir können das nicht

im Chat besprechen. Bitte wenden Sie sich an eine individuelle Beratung, da Diagnose und medikamentöse Therapie und Ernährungstherapie zusammen gestaltet werden müssen.

**Wann sind Eiweiß-Fitnessriegel oder Shakes empfehlenswert? In welcher Kombination? Oder anders: Sind diese förderlich für eine Gewichtsreduktion? Und Drinks mit L-Carnitin?**

**Dr. Elke Arms:** Sie brauchen zur Gewichtsreduktion keine Fitnessriegel oder spezielle Drinks mit z. B. L- Carnitin. Sie brauchen 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag, viele ballaststoffreiche kohlenhydrathaltige Lebensmittel, wie Brot, Nudeln und Reis und ca. 1,5 - 2 Liter energiefreie Flüssigkeit täglich. Weiteres in der Nestlé Ernährungsberatung.

**Ist es richtig, dass man ab einer bestimmten Uhrzeit gar nichts mehr essen sollte?**

**Prof. Dr. Christoph Klotter:** Beim Essen geht es um die Quantität und Qualität, weniger um den Zeitpunkt. Früher dachte man, dass man zunimmt, wenn man abends isst. Diese Ansicht ist nicht zutreffend. Es gibt jedoch Überlegungen, dass sich der Verdauungstrakt sozusagen erholen sollte.