

GESUND & SCHLANK

"Nur vom Hinschauen zunehmen, gibt es nicht"

VON MARIA KAPELLER | 23. Dezember 2009, 15:48



Wie kann man nun am besten sein individuelles, "richtiges" Körpergewicht herausfinden?



Diätologin Barbara Angela Schmid plädiert für individuelle Lösungen statt allgemeiner Diätprogramme

Schlank bedeutet nicht zwingend gesund - Diätologin Schmid über den Weg zum "richtigen" Körpergewicht

Diätkarriere und Jojo-Effekt - der erfolglose Kampf gegen Kilos ist vielen Menschen vertraut. Auf der Suche nach dem "richtigen" Körpergewicht pflastern häufig zahlreiche Abnehmprogramme den Weg. Dabei ist es mit dem "richtigen" Körpergewicht ähnlich wie mit der "richtigen" Einstellung oder dem "richtigen" Lebensmittel: "Ein ultimatives Richtig und Falsch in dem Sinn gibt es nicht", erklärt die Wiener Diätologin Barbara Angela Schmid. Um ein Körpergewicht ernährungsmedizinisch diagnostisch gut zu interpretieren, zieht sie deshalb nicht nur das Gewicht heran, sondern berücksichtigt auch andere Parameter.

BMI und Fettverteilung

Den zum Teil umstrittenen Body-Mass-Index (BMI), der das Gewicht mit der Körpergröße in Relation setzt, hält Schmid zwar für einen guten Richtwert, vermisst hier jedoch die Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Unterschiede wie Alter und Muskelmasse. "So wurde schon mancher Bodybuilder durch seine extrem entwickelte Muskelmasse durch die BMI-Berechnung als übergewichtig angesehen", erklärt die Diätologin.

Neben dem Gesamtkörpergewicht und dem BMI spielt auch die Fettverteilung eine große Rolle: Manche Menschen setzen ihr Fettgewebe eher an Gesäß und Oberschenkel an. Dem äußeren Erscheinungsbild folgend, wird dieses Fettverteilungsmuster auch als Birnenform bezeichnet. Bei anderen bildet sich das Fett um den Bauch herum, hier ist von der Apfelform oder von androidem Fettgewebe die Rede. "Die androide Fettverteilung geht mit einem höheren Gesundheitsrisiko einher, weil dieses Fettgewebe über wichtigen Organen,

wie der Bauchspeicheldrüse oder Leber verteilt ist", erklärt Schmid. Die Fettverteilung wird durch die "Waist-Hip Ratio" bestimmt, wobei die Taille in Relation mit der Hüfte gesetzt wird.

Weniger ist nicht mehr

Wie kann man nun am besten sein individuelles, "richtiges" Körpergewicht herausfinden? "Die Frage ist immer: Welcher Grund, welcher Leidensdruck steht dahinter, mir über mein Gewicht Gedanken zu machen?", so die Diätologin. Das "richtige" Körpergewicht bedeutet aus ihrer Sicht jedenfalls nicht, möglichst wenig Kilos auf die Waage zu bringen. Vielmehr ist es "jenes Gewicht, das die Vitalfunktionen, die körperlichen Fähigkeiten eines Menschen am besten unterstützt." Eine gesunde, fundiert ausgebaute Muskelmasse zählt Schmid hier dazu. Bei Untergewichtigen fehlt diese häufig.

Gesunde Muskelmasse

In jedem Fall plädiert Schmid für individuelle Lösungen statt allgemeiner Diätprogramme. Grundsätzlich gilt

deshalb: Je gezielter die Abklärung der Ausgangssituation, umso besser die gesetzten Maßnahmen. Ein Beispiel: Frauen haben oft ein passables Gesamtkörpergewicht, aber die Muskelmasse ist in Relation zum Fettgewebe tendentiell zu gering. In so einem Fall gilt es nicht das Gesamtkörpergewicht zu verändern, sondern die Muskelmasse zu verbessern. Was bedeutet: Nicht weniger Kalorien sind gefragt, sondern eine andere Nährstoffzusammensetzung.

Denn wer durch Fast Food kalorisch so viel zuführt wie der Körper verbrennt, der nimmt zwar nicht zu, gerät aber laut Schmid in einen Mangelzustand an Nährstoffen und schadet damit langfristig seiner Gesundheit. Was den Muskelaufbau betrifft, ist es mit Ernährung allein noch nicht getan. Bewegung gehört zwingend dazu.

Das häufige Empfinden, dass schlanke Menschen grundsätzlich gesund sind und Dicke ungesund, ist damit bereits widerlegt. Schmid rät ihren Klienten, sich neben Körpergewicht und BMI auch immer an der Muskel- und Fettmasse zu orientieren. Die Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) dient dabei als probate Methode die Prozentanteile von Mager- und Fettmasse am Gesamtgewicht zu quantifizieren.

Seines eigenen Gewichtes Schmied

Ausreden wie: "Manche Menschen verdauen eben besser und manche schlechter", lässt Schmid nicht gelten. "Nur vom Hinschauen zunehmen, gibt es nicht", weiß sie und bemüht sich weiter darum aus Menschen mündige Käufer zu machen. Vor Schokolade weglaufen muss deshalb niemand, aber die Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten ist in vielen Fällen dringend gefragt. (Maria Kapeller, derStandard.at, 23.12.2009)

Zur Person

Barbara Angela Schmid ist seit 2001 als selbstständige Diätologin mit ernährungspsychologischem Schwerpunkt in Wien tätig. Sie verfügt über ein Diplom für Diätist und Ernährungspsychologie der Akademie Bordeaux in Frankreich. Zuvor war sie unter anderem als Fitness- und Sporttrainerin sowie als Diätistin tätig. 2003 ließ sie sich in Indien in Ayurvedischer Ernährungslehre ausbilden.

Information:

www-iss-dich-frei.at

© derStandard.at GmbH 2010 -

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.