

von

**Dr. Christian Eglseer**



## **Übergewicht und Fett-sucht – 2. Teil**

Über Jahrmillionen war unser Körper auf einen Energiebedarf von ca. 2800 kcal pro Tag eingestellt. Um den jetzt reduzierten Bedarf einhalten zu können und nicht gleichzeitig Hunger leiden zu müssen, muss man exakte Kenntnisse über die Nahrungsmittel haben. Wichtig: Man braucht auf kein einziges Nahrungsmittel verzichten.

### **Die Menge macht es aus**

Die Menge macht es aus. Vor einer Ernährungsumstellung sollte man auf jeden Fall im Rahmen eines ärztlichen Gesprächs zu ergründen versuchen, weshalb man zu viel isst. Ist man ein Genuss- oder Frustesser? Unterschätzt man die Kalorien der einzelnen Lebensmittel? Werden zu viele unnütze Kalorien mit Getränken zu sich genommen? Sind „Light“-Getränke in jedem Fall schlecht? Wie sollen optimalerweise die Kalorien im individuellen Fall zu sich genommen werden? Wie soll die Energiezufuhr vor und nach Sport aussehen?

### **Mit weniger auskommen**

Der Arzt kann bei einem Übergewichtigen leicht ausrechnen, wie viele Kalorien er täglich zu sich nimmt um sein Übergewicht zu halten. Wenn dieser dann anfangs nur 250 Kcal/Tag weniger zu sich nimmt, nimmt er zwar in der ersten Woche nicht viel ab, aber er lernt problemlos, mit weniger auszukommen. Nach einer Woche kann dann die Kalorienmenge langsam und stetig reduziert werden.



**Dr. Christian Eglseer**

**Facharzt für Innere Medizin**

3300 Amstetten

Wagmeisterstraße 46

Ordinationszeiten: Mo., 14 – 17

Uhr, Di., Mi., Do., 8 – 12 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

IHRE Gesundheit ist UNSER Anliegen

Anzeige