



Mediterran abnehmen – auf Deutsch

Abnehmen mit einer an deutsche Vorlieben angepassten Mittelmeerküche funktioniert. Das zeigt eine aktuelle Studie des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin Göttingen. Mit dem AOK-Ernährungsprogramm „Abnehmen mit Genuss“ lässt sich eine modifizierte Mittelmeerkost ganz einfach umsetzen.

August 2015. Olivenöl statt Butter, Fisch statt rotem Fleisch, viel Gemüse, Obst und Nüsse – das ist der Kern der Mittelmeerdiät, die seit 2010 sogar Weltkulturerbe ist. Übergewichtige können mit dieser gesunden Ernährungsweise erfolgreich abnehmen. Das zeigen verschiedene Studien¹. Wissenschaftler am Institut für Ernährungspsychologie (IfE) an der Universitätsmedizin Göttingen wollten jetzt wissen, ob die Pfunde auch dann purzeln, wenn sich der Speiseplan stärker an deutschen Ernährungsgewohnheiten orientiert. Teilnehmer mit einem BMI zwischen 25 und 35 kg/m² ernährten sich daher zwölf Wochen lang nach einer vom Institut entwickelten, an deutsche Vorlieben angepassten mediterranen Kost². Insgesamt verloren die Teilnehmer der Studie bei einem mittleren täglichen Kaloriengehalt von 1.300 kcal im Schnitt 5,2 Kilo.

Naschen erlaubt

„Nicht jeder mag zu allem den Geschmack von Olivenöl“, sagt Institutsleiter und Co-Autor PD Dr. Thomas Ellrott. Deshalb ersetzen die Forscher in der Studie einen Teil tierischer Fette nicht durch Oliven-, sondern durch Rapsöl. Es ist neutraler im Geschmack und liefert dabei ähnlich viele hochwertige ungesättigte Fettsäuren. Auch Albaöl, ein Rapsöl mit Buttergeschmack, Walnussöl und Walnüsse kamen zum Einsatz. Die Wissenschaftler planten zudem von Anfang an süße Snacks wie kleine Schokoriegel oder karamalisierte Walnüsse als Zwischenmahlzeiten ein. „Wer beim Abnehmen auf alles was gut schmeckt verzichtet, hat ein hohes Risiko für Essanfälle. Rigide Verbote sind daher kontraproduktiv,“ sagt Ernährungspsychologin Ellrott.

Essen gegen den Jo-Jo-Effekt

Ellrott begleitet auch das AOK-Abnehmprogramm wissenschaftlich, das genau diese Erkenntnis bereits erfolgreich umsetzt. Das Trainingsprogramm „Abnehmen mit Genuss“ ist dabei ausdrücklich keine Diät. Es leitet vielmehr eine grundlegende Ernährungsumstellung ein, die auf dauerhaften Gewichtsverlust ausgelegt ist. Seit Mitte des Jahres steht das erprobte Konzept für alle offen, auch Versicherten anderer Kassen. „Hungern muss dabei niemand. Der Genuss am Essen bleibt erhalten. Der Teilnehmer lernt nicht nur, wie er sein Wohlfühlgewicht erreicht, sondern vor allem, wie er es dann auch halten kann“, sagt Ellrott.

¹ Shai I; N Engl J Med 2008;359:229

² Weight loss with a modified Mediterranean type diet using fat modification: A randomized controlled trial. Austel A, Ranke C, Wagner N, Gorge J, Ellrott T. Eur J Clin Nutr 2015; doi:10.1038/ejcn.2015.11. Institute for Nutrition and Psychology at Goettingen University Medical School, Goettingen, Germany.

Das praktische Onlineprogramm (alternativ steht eine Briefvariante zur Verfügung) hilft in jeder Situation: Beim Einkauf im Supermarkt, beim Kochen zu Hause oder auch beim Restaurantbesuch. Liebhaber der südlichen Küche können sich aus einem reichhaltigen mediterranen Nahrungsangebot schmackhafte Gerichte zubereiten. Selbst ein Glas Wein ist ab und an erlaubt. Vorsicht ist allerdings bei fetten Sahnesaucen oder Antipasti geboten. Entscheidend sei, so Ellrott, dass die Gesamtkalorienzahl am Ende des Tages stimmt. Denn wie bei allen Abnehmprogrammen müssen auch hier Kalorien reduziert werden. Und natürlich ist regelmäßige Bewegung ein fester Programmpunkt. Weitere Informationen zur Studie und zum Programm unter www.abnehmen-mit-genuss.de.

3301 Anschläge mit Leerzeichen, Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten

Fakten zu Abnehmen mit Genuss

- „Abnehmen mit Genuss“ ist ein verhaltensbasiertes Trainingsprogramm zum dauerhaften Gewichtsverlust für Teilnehmer ab 15 Jahre. Bislang haben über 100.000 Teilnehmer daran erfolgreich teilgenommen. 90 % der Teilnehmer beurteilen das Programm als „sehr gut“ oder „gut“.
- Das Programm wurde von Präventionsexperten und Medizinern der AOK in Zusammenarbeit mit dem Institut für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen erarbeitet. Erfahrungen von Vorgängerprogrammen flossen ein.
- Das Programm wird fortlaufend evaluiert und dem wissenschaftlichen Fortschritt angepasst.
- Wissenschaftlich anerkannt: Die Empfehlungen entsprechen den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, den Leitlinien der Deutschen Adipositas Gesellschaft sowie dem Leitfaden Prävention des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenversicherungen
- Es gibt eine Online- wie eine Briefvariante. Dauer 12 Monate. Kosten €79,90. AOK-Versicherte zahlen nur € 44,90 (Die AOK erstattet ihren Versicherten den Teilnehmerbetrag am Programmende zurück)

Pressekontakt

Hilde Hutchings

Tel. 06101 9954725

E-Mail: abnehmen-mit-genuss@hutchings.de

FOTOANHANG



FOTO 1

Copyright: wdv Verlag

Bildunterschrift: Liebhaber der Mittelmeerküche kommen bei „Abnehmen mit Genuss“ auf ihre Kosten und verlieren trotzdem Pfunde.



FOTO 2

Copyright: PD Dr. Thomas Ellrott

Bildunterschrift: PD Dr. Thomas Ellrott, Ernährungsmediziner und Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen begleitet das AOK-Programm „Abnehmen mit Genuss“ wissenschaftlich.