



# Power mit Beatrice

## Abnehmen ohne zu hungern Teil 1 – BMI oder WHtR und Ernährungsprotokoll

### BMI ODER WHtR-WERT BERECHNEN

Bevor Sie mit dem Projekt «Abnehmen» beginnen, ist eine Standortbestimmung sinnvoll.

Mit dem Body-Mass-Index – kurz BMI genannt – finden Sie heraus, ob Ihr Gewicht dem gesunden Ideal für Ihre Körpergrösse entspricht – oder abweicht.

► **So wird der BMI berechnet:** Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch (Körpergrösse in Meter)<sup>2</sup>  
Beispiel:  $53\text{ kg} / (1,69\text{ m} \times 1,69\text{ m}) = 18,56$

### BODY-MASS-INDEX

| BMI        | Bedeutung  |
|------------|--|
| unter 18,5 | Untergewicht   |
| 18,5–24,9  | Normalgewicht  |
| 25,0–29,9  | Leichtes bis mittleres Übergewicht                     |
| 30,0–39,9  | Schweres Übergewicht, medizinische Kontrolle notwendig |

Bitte beachten Sie, dass der Body-Mass-Index nur eine grobe Einschätzung ist. Er sagt nichts über die Verteilung des Körperfetts aus. Zu viel Bauchfett gilt ebenfalls als gesundheitliches Risiko. Ist jemand schlank, hat aber einen sehr grossen Bauch, kann das also trotz eines «normalen» BMI ungesund sein.

Viele Experten prüfen lieber die WHtR (Waist-to-Height-Ratio), also den Taillenumfang im Verhältnis zur Körpergrösse.

### ► So wird die WHtR berechnet:

Taillenumfang in Zentimeter geteilt durch die Grösse in Zentimeter.  
Beispiel:  $72\text{ cm} / 169\text{ cm} = 0,43$

### WAIST-TO-HEIGHT-RATIO

| Alter                  | Bedeutung          |
|------------------------|--------------------|
| Jugendliche (15 Jahre) | 0,34–0,45 = Normal |
| Bis 40-Jährige         | 0,40–0,50 = Normal |
| Über 50-Jährige        | 0,40–0,60 = Normal |

### KALORIENBEDARF BERECHNEN

Um abzunehmen, müssen Sie Ihrem Körper weniger Kalorien zuführen als er verbraucht. Hierzu sollten Sie den täglichen Kalorienbedarf Ihres Körpers berechnen. (Link)

### ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Sie kennen jetzt Ihren BMI, die WHtR und wissen, wie viele Kalorien Sie täglich verbrennen. Aber wissen Sie auch, wo sich Ihre Dickmacher verstecken und wieviel Sie tatsächlich essen?

Aufschluss über Ihre Essgewohnheiten gibt Ihnen ein Ernährungsprotokoll: Führen Sie während 10 bis 14 Tagen Tagebuch und ernähren Sie sich dabei wie gewohnt. So erkennen Sie, welche Lebensmittel vorwiegend zur täglichen Kalorienaufnahme beitragen. Diese Kontrolle hilft Ihnen beim Abnehmen. Die PDF-Protokollvorlage zum Download finden Sie im Artikel auf SI online.

Mittels der Excel-Tabelle mit der Kalorienübersicht, die Sie ebenfalls auf der Website zum Download finden, können Sie die Kalorienwerte der Nahrungsmittel berechnen.

Nun gilt es, Nahrungsmittel zu ersetzen und Essgewohnheiten zu ändern. Stellen Sie sich hierfür folgende Fragen:

- Welche konsumierten Nahrungsmittel haben überdurchschnittlich viele Kalorien?
- Wie können diese ersetzt werden? (siehe Ernährungstipp 3: Kalorienarme Nahrungsmittel)
- Welche Nahrungsmittel sollten weggelassen beziehungsweise selten gegessen werden?

*Nützliche Tipps betreffend Essgewohnheiten, Bewegung und Motivation gebe ich Ihnen gerne im kommenden Ernährungstipp 7: Abnehmen ohne zu hungern – Teil 2.*