

Pressemappe: Agrar-PR

14.06.2021 | 14:34:00 | ID: 30342 | Ressort: [Ernährung](#) | [Medien](#)

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Tipps gegen Untergewicht*

Essen nach Lust und Laune - und trotzdem kein Kilo mehr auf der Waage? Klingt nach Schlaraffenland, ist aber ziemlich belastend für Menschen mit Untergewicht. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" gibt Tipps für mehr Gewicht.

Auch unterwegs vollwertige Lebensmittel dabeihaben

Tatsächlich gibt es große Unterschiede, wie Körper mit der ihnen zugeführten Nahrungsenergie umgehen. Einige speichern jede Extrakalorie für schlechte Zeiten. Andere verbrennen dank ihres besonders aktiven Stoffwechsels schon beim Nichtstun relativ viel Energie. Auch unser Lebensstil und der Umgang mit Alltagsbelastungen beeinflussen das Gewicht. Manche Menschen neigen zum Beispiel dazu, in belastenden Situationen sehr wenig zu essen, andere futtern sich regelrecht Kammerspeck an.

Wer zunehmen will, sollte nicht darauf warten, bis sich die Lust auf Essen einstellt. Erfolgversprechender ist es, lange Nüchternphasen zu vermeiden und regelmäßig drei Haupt- sowie zwei bis drei Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen. "Damit das klappt, muss man sich gut organisieren und auch unterwegs genug vollwertige Lebensmittel dabeihaben", sagt Hans Braun, Diplom-Ökotrophologe an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate

Wirksam ist es auch, das Essen kalorienreicher zu gestalten: Wer zunehmen will, braucht Nahrung mit einer hohen Energiedichte. Das heißt: mit vielen Kalorien bei wenig Volumen. Chips, Kuchen und Schokolade sollten trotzdem nur in Maßen auf dem Speiseplan stehen. "Besser ist es, die Zufuhr an gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten zu steigern", rät Professor Christian Löser, Chefarzt der Medizinischen Klinik der DRK-Kliniken Nordhessen in Kassel. Dafür eignen sich etwa Nüsse, hochwertige Öle, Avocado oder Vollkornprodukte. "Auch Obstsaft oder Smoothies können helfen, das Kalorienziel zu erreichen", so der Ernährungsmediziner. Ein Schuss Sahne im Gemüsegericht oder morgens im Müsli, ein bisschen hochwertiges Öl über den Nudeln, ein Extra-Klecks Butter in der Bratensoße helfen dabei, die Energiedichte der Speisen zu steigern.

Wichtiger als die absolute Zahl auf der Waage sind allerdings immer der Gewichtsverlauf und die Begleitumstände, betont Ernährungsmediziner Löser: "Wer plötzlich ohne erkennbare Ursache an Gewicht verliert, sollte unbedingt einen Arzt konsultieren, um ernsthaftere Probleme auszuschließen."

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 6A/2021 ist aktuell in den meisten Apotheken erhältlich. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.apotheken-umschau.de> sowie auf Facebook und Instagram.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert

Tel. 089 / 744 33 360

E-Mail: presse@wortundbildverlag.de

www.wortundbildverlag.de