



Wie gesund sind die Deutschen 2012?

Diet Chef

Aus den jüngsten Ergebnissen des Gesundheitsreport 2012, den das Robert-Koch-Institut vor kurzem vorstellte, geht hervor dass die deutschen stetig dicker werden. Im Vergleich zu 1998 hat die Zahl der Menschen zugenommen, die an Fettleibigkeit leiden. Einziger Hoffnungsschimmer ist, dass sich die Deutschen angeblich häufiger bewegen. Das Robert-Koch-Institut ging der Frage nach, wie gesund die deutschen leben. Dabei untersuchten die Forscher mehr als 7000 Menschen im Alter von 18 bis 91 Jahren. Die Wissenschaftler maßen, wie viel die Teilnehmer wogen, prüften, ob sie an Diabetes mellitus litten und befragten sie nach ihrer psychischen Gesundheit und ihrer körperlichen Aktivität. Die Studie begann 2010 und soll 2013 abgeschlossen werden. Nun wurden erste Einblicke in die "Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland" (DEGS) gewährt. Als Vergleich diente die erste, ähnliche Gesundheitsstudie des RKI's aus dem Jahr 1998, an der viele der Probanden schon teilgenommen hatten. Die erhobenen Daten sollen zeigen, ob die Deutschen gesund leben. Das Ergebnis jedoch ist eher bedenklich.

Die Zahl der Übergewichtigen in Deutschland ist seit Jahren auf einem hohen Niveau. Laut den Erhebungen des RKI's ist jeder 4. Deutsche fettleibig. Die Daten aus der aktuellen Untersuchung deuten darauf hin, dass derzeit rund 67,1 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig sind. Als übergewichtig gilt, wer einen BMI von über 25 hat. Vergleicht man diese Zahlen mit den Daten von 1998, ist der Anteil zwar um 1,5 Prozentpunkte gesunken. Doch dass die Deutschen trotzdem nicht gesund leben, zeigt ein anderer Wert: Die Zahl der fettleibigen Deutschen mit einem BMI über 30 ist bei den Männern um 4,4 Prozentpunkte und bei den Frauen um 1,4 Prozentpunkte gestiegen. Bei diesen Zahlen wundert es, dass das Abnehmen für Männer häufig als Tabuthema daher kommt. Denn das Übergewicht kann schlimme Folgen für die Gesundheit haben, gilt es doch als Risikofaktor für Herzerkrankungen. Zumindestens gibt es laut der Forscher einen Hoffnungsschimmer: Deutlich mehr Deutsche bewegen sich. 51,7 Prozent der Männer und 49,5 Prozent der Frauen gaben an, sich eine Stunde in der Woche körperlich zu bewegen. Im Vergleich zu 1998 stieg der Anteil bei den Männern damit um 14 Prozentpunkte, bei den Frauen um 16 Prozentpunkte. Doch auch bei diesen Zahlen gibt es einen Haken: Nur 25 Prozent der Männer und 15 Prozent der Frauen bewegen sich 2,5 Stunden pro Woche, wie es von der WHO empfohlen wird.

Caron Leckie, Ernährungsberaterin des erfolgreichen britischen Diätkostlieferanten Diet Chef, bestätigt hierzu: "Regelmäßige Bewegung ist ebenso wichtig wie gesunde, ausgewogene Ernährung. Es sollten jeden Tag mindestens 30 Minuten körperliche Aktivitäten in den Alltag eingebaut werden. Dies beeinflusst das potentielle Gesundheitsrisiko insbesondere bei einem BMI von 25 bis 30 positiv. Grundsätzlich sollte bei jeder Diät auf ausreichend Bewegung geachtet werden." Daneben lohnt es sich seine Ernährungsweisen zu untersuchen. Häufig reicht es kleine Veränderungen zu unternehmen. Zum Beispiel hilft es die Portionsgröße zu regulieren. Wer häufiger kleinere Portionen zu sich nimmt und diese regelmäßig über den Tag verteilt, läuft weniger Gefahr Heißhunger zu empfinden und dadurch oftmals mehr Kalorien zu sich zunehmen als eigentlich benötigt. Am einfachsten erscheint es zu Diätlieferdiensten zurückzugreifen. Diätprogramme wie Diet Chef liefern bereits vorportionierte und kalorienkontrollierte Mahlzeiten direkt nach Hause, diese lassen sich einfach online bestellen. In Kombination mit ein mehr an Bewegung sollten die Ergebnisse des jüngsten Gesundheitsreports bald der Vergangenheit angehören.

Pressekontakt

Wirths

Herr Markus Worringer
St.-Veit-Straße 2
86850 Fischach

wirthspr.de/
dietchef@wirthspr.de

Firmenkontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef
Ausschläger Alle 178
20539 Hamburg

dietchef.de
dietchef@360team.co.uk

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen.