10 Kilogramm in 4 Monaten Umfrageteilnehmer möchten zu viel in zu kurzer Zeit abnehmen

Umfrage: Deutschland auf dem Weg zur Strandfigur

(ddp direct) Bis zum Sommer möchten Abnehmwillige in Deutschland innerhalb von vier Monaten ihr Gewicht um etwa 10 Kilogramm reduzieren, damit sie schlank genug für den Strand und die Freibadsaison sind. Das zeigt eine Umfrage des Nestlé Ernährungsstudios unter knapp 19.000 Frauen sowie 4. 000 Männern ab 18 Jahren. "Auch wenn eine Gewichtsreduzierung bei Übergewicht zu einer schlankeren Strandfigur und zur Gesundheit beiträgt, sind die Abnehmziele der Umfrageteilnehmer um das bis zu 2,5-Fache zu hochgesteckt und gefährden den dauerhaften Erfolg", erklärt Dr. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio. Statt möglichst schnell abzunehmen, empfiehlt die Expertin, langfristig die Ernährung umzustellen und realistische Ziele zu setzen, um das Gewicht dauerhaft halten zu können.

* Wie die Ergebnisse zeigen, wiegen die Frauen durchschnittlich 77 Kilogramm. Bezieht man dieses Gewicht auf eine Größe von 1,65 Metern, entspricht dies einem Body-Mass-Index (BMI) von über 28. Die Männer kommen mit ihrem Gewicht von 95,5 Kilogramm und bezogen auf eine Größe von 1,78 Metern auf einen BMI von 30. Ein Wert zwischen 25 und 30 bedeutet Übergewicht. Zum Vergleich: Ein BMI von über 30 ist bereits starkes Übergewicht. Mit ihrem Wunsch, 10 Kilogramm (Frauen) beziehungsweise 11 Kilogramm (Männer) weniger zu wiegen, würden die Frauen ihr Normalgewicht erreichen und die Männer fast an das Normalgewicht herankommen. Beides unterstützt prinzipiell die Gesundheit.

* Doch in 4 Monaten mehr als 10 Kilogramm des Gewichts zu verlieren, bedeutet für den Körper eine extreme Einschränkung. Zudem gelingt es gewöhnlich nicht, das Gewicht lange zu halten. Realistisch hingegen ist es, pro Monat 1 bis 2 Kilogramm zu verlieren kombiniert mit einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung sowie ausreichend Bewegung. Das entspricht einer Gewichtsreduzierung um 4 bis 8 Kilogramm innerhalb von 4 Monaten. Das Ziel der Befragten beträgt jedoch das bis zu 2,5-Fache.

* "Dieses Vorhaben ist nur mit einer radikalen Diät zu erreichen. Dabei müsste man extrem wenig Energie aufnehmen. Der Körper wird dabei nicht mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Ein neues Ernährungsverhalten wird nicht erlernt", erklärt Dr. Elke Arms. Die Folge wären Heißhungerattacken und der JoJo-Effekt. JoJo-Effekt bedeutet, dass der Körper während der extremen Diät auf Sparflamme schaltet und er daher bei einer späteren Normalisierung der Energiezufuhr sehr schnell wieder zunimmt. Oft liege das Gewicht nach der Diät über dem Ausgangsgewicht. Daher rät die Ernährungswissenschaftlerin, sich Ziele zu stecken, die nicht nur realistisch, sondern auch langfristig angelegt sind.

* Eine Orientierung im Diätendschungel bietet die neue Diäten-Analyse Diäten unter der Lupe des Nestlé Ernährungsstudios. Darin werden 18 Diäten bewertet. Zudem wird untersucht, ob eine langfristige Gewichtsreduzierung möglich ist. Bewertungskriterien sind zum Beispiel, dass auf eine langfristige Ernährungsumstellung geachtet wird und dass mindestens 1.200 kcal täglich aufgenommen werden. Diese Kriterien berücksichtigt der Nestlé Ernährungscoach. Die digitale Beratung unterstützt die tägliche Ernährungsplanung.

* Wer individuelle Fragen zum Thema "Abnehmen" hat, kann sich ab 20. Mai an Professor Dr. med. Johannes Georg Wechsler, Ärztlicher Leiter am Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention in München (ZEP), und Dr. Elke Arms wenden. Sie beantworten im kostenlosen Expertenrat des Nestlé Ernährungsstudios eine Woche lang die Fragen der Nutzer. Darüber hinaus steht von Montag bis Freitag jeweils von 8:00 bis 18:00 Uhr die persönliche Ernährungsberatung unter 069 / 6671-8888 zur Verfügung. Wer vor einer Diät sein Ernährungsverhalten und Gewicht analysieren möchte, kann neben dem Tool "Diäten unter der Lupe" zahlreiche Rechner wie BMI-Rechner, Leichter-Abnehmen-Check und Energiebedarfs-Rechner nutzen.

* Mit der Umfrage "Deutschland auf dem Weg zur Strandfigur" fragte das Nestlé Ernährungsstudios seine Nutzer anonym, wie viel Gewicht sie bis Anfang Juli verlieren möchten, damit sie fit für den Strand und die Freibadsaison sind. Teilgenommen haben insgesamt 22.773 User ab 18 Jahren.

Shortlink zu diesem Social Media Release:
http://shortpr.com/p07i3a

Permanentlink zu diesem Social Media Release:
http://www.themenportal.
de/wellness-ernaehrung/10-kilogramm-in-4-monaten-umfrageteilnehmer-moechten-zu-viel-in-zu-kurzer-zeit-abnehmen-71566

=== Schlank für den Strand und die Freibadsaison (Bild) ===

Die Teilnehmer der Umfrage des Nestlé Ernährungsstudios möchten zu viel in zu kurzer Zeit abnehmen, um bis zum Sommer schlank genug für den Strand und die Freibadsaison zu sein.

Quelle: Kzeno - fotolia/Nestlé Ernährungsstudio (Abdruck honorarfrei in Zusammenhang mit der Pressemitteilung "10 Kilogramm in 4 Monaten Teilnehmer möchten zu viel in zu kurzer Zeit abnehmen")

Shortlink:
http://shortpr.com/qznwpf

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/schlank-fuer-den-strand-und-die-freibadsaison

=== Dr. oec. troph. Elke Arms (Bild) ===

Dr. oec. troph. Elke Arms: Sie verantwortet mit ihrem Team aus vier erfahrenen Ernährungswissenschaftlern die individuelle Ernährungsberatung im Nestlé Ernährungsstudio (http://ernaehrungsstudio.nestle.de).

Shortlink:
http://shortpr.com/ccf72p

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/dr-oec-troph-elke-arms

=== Logo Nestlé Ernährungsstudio (Bild) ===

Nestlé Ernährungsstudio: Mit 450.000 Besuchern pro Monat zählt der interaktive Ratgeber zu den führenden Adressen für Ernährungsfragen im Internet (http://ernaehrungsstudio.nestle.de).

Shortlink:
http://shortpr.com/uuhp2l

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/logo-nestl-ernaehrungsstudio

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 450.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Jutta Bednarz

Nestlé Deutschland AG
Lyoner Straße 23
60523
Frankfurt/Main

EMail: Jutta.Bednarz@de.nestle.com
Website: http://ernaehrungsstudio.nestle.de
Telefon: 069/6671-3740

Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

dietrich@dkcommunications.de

Firmenkontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

shortpr.com/p07i3a
dietrich@dkcommunications.de

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 450.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Anlage: Bild