

## **Männer!**

*Was der Körper wirklich braucht.*

Liegt unsere Gesundheit in den Genen - oder hängt sie doch mit dem „zum Kühlschrank geh 'n“ zusammen?

Sowohl als auch! Die Gesundheit, Lebensdauer und Leistungsfähigkeit werden zu einem gewissen Teil von den Genen beeinflusst. Der Großteil wird durch Umweltbedingungen und Lebensstil bestimmt - das persönliche Verhalten ist der wichtigste Faktor!

Die wichtigsten Faktoren für Gesundheit und ein langes Leben sind (in alphabetischer Reihenfolge):

- Bewegung
- Ernährung
- Nicht rauchen
- Soziale Kontakte
- Vorsorge

### **Was kann ich mit meinem Essen beeinflussen?**

Die Körperzusammensetzung! Das Verhältnis zwischen Muskelmasse, Körperfett und Wasser kann durch die tägliche Lebensmittelauswahl und durch die gegessenen Mengen wesentlich beeinflusst werden.

Um gesund zu bleiben oder zu werden spielt der Körperfettgehalt eine gewichtige Rolle. Fett ist aber nicht gleich Fett. Im Körper unterscheiden wir zwischen subkutanem und viszeralem Fett. Ersteres ist relativ harmlos. Es befindet sich vor allem unter der Haut und dient als Energiespeicher und Schutzmantel. Anders beim viszeralen Fett. Dieses Fett befindet sich vor allem im Bauch und ist metabolisch aktiv. Das bedeutet, dass es verschiedenste vor allem negative Botenstoffe produziert. So wirkt sich ein hoher Bauchfettgehalt zum Beispiel schlecht auf den Blutzuckerspiegel aus. Entzündungen und Blutfette werden negativ beeinflusst, diese erhöhen wiederum das Risiko einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden. Das Risiko eine Krebserkrankung zu erleiden oder an Diabetes zu erkranken steigt dramatisch.

### **Wie kann ich feststellen ob ich zu viel Bauchfett habe?**

Am besten ist es zunächst den Gesamtfettanteil zu messen. Dies kann man mittels BIA-Messung (Bio-impedanz-Analyse) machen. Zusätzlich wird dabei auch der Anteil an Muskelmasse und Wasser bestimmt. Das können sie in den meisten Ordinationen von Diätolog\*innen machen lassen. Weiters kann man den Bauchumfang messen. Der Umfang sollte bei Männern höchstens 95 cm

betragen. Liegt der Wert über 102 cm ist das Risiko die oben genannten Erkrankungen zu erleiden sehr hoch! Gemessen wird ca. in Nabelhöhe.

### **Was kann ich tun wenn mein Bauchfettanteil zu hoch ist?**

Drei Dinge sind wichtig: ausreichend Erholung, genug Bewegung und die passende Ernährung. Neben dem Gewichtsverlust vor allem am Bauch verbessern sich auch der Blutdruck, die Blutfette, der Blutzuckerspiegel, die Knochendichte die Stimmung und vieles mehr.

### **Kann ich durch Lebensmittel meine Widerstandskraft gegen Krankheiten verbessern?**

Um die Funktion unserer Abwehrkräfte aufrecht zu erhalten ist es notwendig sie mit den richtigen und ausreichenden „Kraftstoffen zu betanken“. Die verschiedenen Zellen der Immunabwehr bestehen aus vielen unterschiedlichen Substanzen. Meist sind nur sehr geringe Mengen pro Tag notwendig, um das System am Laufen zu halten, deshalb reicht eine abwechslungsreiche Kost im Normalfall aus. Abwechslungsreich bedeutet, dass das Essen viele verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren (das sind Eiweißbestandteile) enthalten soll.

### **Sind Nahrungsergänzungsmittel zum Muskelaufbau oder für eine bessere Immunabwehr vorteilhaft?**

Im Normalfall – eindeutig NEIN.

Sollten aber besondere Belastungen vorliegen, wie zum Beispiel sehr intensives sportliches Training (Leistungssport!) oder bestimmte Erkrankungen kann der Einsatz von einigen wenigen Präparaten sinnvoll sein. Um deren Sinnhaftigkeit beurteilen zu können beziehungsweise, um das richtige Präparat in der notwendigen Menge zu verwenden, ist es wiederum am besten sich mit einer, in diesem Bereich erfahrenen Diätolog\*in in Verbindung zu setzen.

### **Hier finden sie einen Vorschlag wie es gelingen kann das Essverhalten zu verbessern.**

#### **So kann ich meine Ernährung umstellen:**

Wenn sie ihr Wohlbefinden verbessern, ihre Abwehrkraft steigern oder das Bauchfett reduzieren möchten, gliedern sie ihr „Ernährungsprojekt“ in drei Phasen.

- P1 Körperfettreduktion  
*ein Ziel setzen – hart bleiben, Ziel immer vor Augen haben und direkt darauf zu steuern*
- P2 Essverhalten stabilisieren  
*Zwischenziele festlegen um in ein vernünftiges Verhalten zu erreichen*
- P3 Erfolge bewahren  
*Rückfälle vermeiden*

Machen sie keine Diät sondern passen sie ihr Verhalten an. Dazu stellen sie sich folgende Fragen:

1. Was und wieviel trinke ich?
2. Wie groß sind meine Portionen?
3. Wie oft esse ich am Tag?
4. Was esse ich?

### 1. Was und wieviel trinke ich?

Trinken sie vor allem energiefreie Getränke. Am besten Wasser und Mineralwasser. Verzichten sie in Phase eins auf Alkohol und gezuckerte Getränke.

### 2. Wie groß sind meine Portionen?

Überlegen sie was für sie „normal“ ist. Fülle ich den Teller bis zum Rand? Wie viel Stück esse ich? Natürlich kommt es bei der Menge die sie Essen auf ihre Größe und ihren Tätigkeit an, aber hier ein Vorschlag für eine Hauptspeise:

#### Beilage:

Das könnten Nudeln, Erdäpfel, Reis oder Getreide sein.

Ihre Portion sollte in etwa so groß wie ihre geschlossene Faust sein.

#### Gemüse:

Es sollten mindestens zwei unterschiedliche Sorten am Teller sein. Von jeder Sorte eine Faust voll.

#### Fleisch usw.:

Dafür ist das Maß ihre Handfläche (ohne Finger). Mehr sollte nicht am Teller sein.

### 3. Wie oft esse ich am Tag?

Passen sie die Frequenz an ihre Bedürfnisse an. Wichtig: nur einmal am Tag zu essen ist zu wenig, ständig etwas im Mund zu haben ist zu viel.

### 4. Was esse ich?

Auch hier ist es wichtig zunächst mal festzustellen was sie wie oft essen und im Anschluss zu verbessern. Ein Vorschlag:

- Fleisch und Wurst – jeweils zwei Mal pro Woche
- Weißmehlprodukte – so selten wie möglich, vielleicht nur am Wochenende?
- Süßes/Knabbereien – je weniger desto besser! Auf keinen Fall täglich!
- Obst – ein bis zwei kleine Stück pro Tag
- Gemüse – so viel und so häufig wie sie möchten, mindestens drei Portionen pro Tag

### Zum Schluss die wichtigsten Tipps:

- Seien Sie ein Vorbild
- Bleiben Sie auch in Gesellschaft stark
- Halten Sie durch
- Lassen Sie sich feiern

**Wenn sie sich so verhalten, werden sie ganz sicher erfolgreich sein!**

**Federleichte Grüße,**

*Johann Grassl*

