

## **Abnehmen: Sättigungskapseln unterstützen am Anfang**

**München, 15.05.2012 – Laut Angaben des Statistischen Bundesamts sind über die Hälfte der erwachsenen Deutschen übergewichtig. Unter starkem Übergewicht (Adipositas) leiden etwa 30 Prozent der Bevölkerung. Das Gesundheitsportal vitanet.de informiert deshalb zum Europäischen Adipositas-Tag am 19. Mai über gesundes Abnehmen. Den Einstieg können Sättigungskapseln erleichtern.**

Viele Menschen versuchen immer wieder vergeblich, einige Pfunde loszuwerden. Doch häufig schlägt nach der Diät der Jojo-Effekt zu. Wer dauerhaft abnehmen möchte, kommt deshalb an einer Ernährungsumstellung nicht vorbei. Den Beginn der Umstellung können Sättigungskapseln oder Sättigungspulver erleichtern.

Sättigungskapseln oder -pulver enthalten Quellstoffe. Werden sie zusammen mit viel Wasser etwa 30 Minuten vor Mahlzeiten eingenommen, vergrößern diese Quellstoffe ihr Volumen, machen satt und beugen Heißhungerattacken vor. So fällt vielen eine Ernährungsumstellung leichter. Meist werden die Mittel gut vertragen. Zu beachten ist jedoch, dass sie die Wirkung mancher Medikamente beeinflussen können.

### **Sättigungskapseln nur mit Umstellung der Lebensgewohnheiten**

Wichtig ist: Sättigungskapseln oder -pulver alleine können keine dauerhafte Gewichtsabnahme bewirken. Zusätzlich müssen alte Gewohnheiten abgelegt werden. Die optimale Ernährung ist eine ausgewogene und vollwertige Mischkost mit maximal 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag. Wer abnehmen möchte, sollte zudem auf Vollkornprodukte zurückgreifen. Sie lassen den Blutzucker weit weniger ansteigen als Weißmehlprodukte. So wird weniger Insulin freigesetzt und weniger Nährstoffe werden in Fett umgewandelt. Zu einer gesunden Kost gehören darüber hinaus vor allem Obst und Gemüse. Fünf Portionen am Tag sollten es sein.

Die richtige Ernährung ist aber noch nicht alles: Auch Sport ist unerlässlich beim Abnehmen. Denn mit Sport kann man seinen Kalorienverbrauch auf einfache Weise erhöhen. Schon wer sich drei Mal die Woche für eine Stunde intensiv bewegt, verbraucht etwa 1.000 Kilokalorien mehr.

### **Gesund abnehmen – langsam abnehmen**

Gesund abnehmen: Das geht nur langsam. Denn um ein Kilogramm Fettgewebe loszuwerden, müssen etwa 7.000 Kilokalorien eingespart werden. Realistisch und gesund ist es jedoch meist nur, wenn die Energieaufnahme um 1.000 Kilokalorien pro Tag reduziert wird. Das bedeutet eine Gewichtsabnahme von einem Kilo pro Woche. Wer gesund abnehmen möchte, sollte sich dafür also ausreichend Zeit lassen.

### **Mehr Informationen zum Abnehmen auf vitanet.de:**

Möchten Sie mehr über gesundes Abnehmen und eine gesunde und ausgewogene Ernährung erfahren? Dann sind Sie auf **vitanet.de** richtig: Auf der [Themenbereichsseite Abnehmen](#) finden Sie außerdem ausführliche Informationen über Fasten, verschiedene Fitnessübungen sowie viele leckere und zugleich gesunde Rezepte.

**Über vitanet.de:**

Als eines der führenden Gesundheitsportale in Deutschland bietet **vitanet.de** umfassende Informationen zu den Themen Medizin, Prävention, Gesundheit und Pflege. Auf über 3.000 Seiten behandelt **vitanet.de** über 500 medizinische Themen. Hohe Qualität, Aktualität und Verständlichkeit der Informationen stehen dabei an erster Stelle. Alle Autoren sind erfahrene Gesundheitsexperten: Ärzte, Apotheker, Ernährungswissenschaftler und Medizinjournalisten. Mit **DOCMED.tv**, dem Informationskanal für Betroffene, weist **vitanet.de** mit multimedialen Inhalten wie Videos, Animationen und Selbsttests einen künftigen Weg für bessere und verständlichere Aufklärung im Gesundheitsbereich.

**Ansprechpartner:**

Anja Dolski

Redaktion und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 089/41 85 605-32

Fax: 089/41 85 605-39

E-Mail: [a.dolski@vitapublic.de](mailto:a.dolski@vitapublic.de)

Internet: [www.vitanet.de](http://www.vitanet.de)

Pressebereich: [www.vitanet.de/vitapublic/pressebereich](http://www.vitanet.de/vitapublic/pressebereich)