



P R E S S E I N F O R M A T I O N

Erfolgreich abnehmen: Expertenrat des Nestlé Ernährungsstudios berät individuell und schnell

Eine aktuelle Untersuchung zeigt, dass Hormone im Körper noch lange nach einer Diät den dauerhaften Erfolg der Gewichtsreduktion gefährden können. Aussichtslos ist eine Gewichtsreduzierung dennoch nicht, wenn Abnehmwillige ausdauernd und konsequent sind: Ernährungsexperte Professor Dr. med. Hans Hauner empfiehlt eine langfristige Ernährungsumstellung und Geduld, um endgültig Gewicht zu verlieren. Der Körper verteidigt sein Gewicht und sollte besser durch eine dauerhafte Veränderung des Lebensstils von seinen Fettpölsterchen befreit werden als durch eine Blitzdiät. Individuelle Fragen zum Thema „Abnehmen“ beantwortet der Ernährungsexperte aus München ab 13. Februar eine Woche lang im Expertenrat des Nestlé Ernährungsstudios. Die Teilnahme unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de> ist kostenlos. Alle Fragen werden innerhalb eines Tages beantwortet.

Frankfurt, 12. Januar 2012 – Noch über ein Jahr nach einer Crashdiät wirken im Körper Hormone, die den Abnehm-Erfolg beeinträchtigen und den bekannten Jo-Jo-Effekt provozieren. Zu diesem Ergebnis kommen australische Wissenschaftler in einer aktuellen Studie, die im Oktober 2011 im „New England Journal of Medicine“ veröffentlicht wurde.¹ Die Forscher sind überrascht, dass der Hormonhaushalt so lange außer Takt bleibt und begründen damit die langanhaltend starken Hungergefühle nach einer Diät sowie das damit verbundene Risiko erneut zuzunehmen. Die 34 Probanden der australischen Studie haben zwar durch eine sehr geringe Energiezufuhr von lediglich 500 bis 550 Kalorien täglich über zehn Wochen durchschnittlich 13,6 Kilogramm abgenommen. Aber trotz Anleitung und Tipps, wie sie ihr Gewicht stabilisieren könnten, nahmen die Teilnehmer während des folgenden Jahres durchschnittlich 5,4 Kilogramm wieder zu. „Wir wissen, dass nicht ausschließlich mangelnde Disziplin oder die

Rückkehr zu alten Ernährungsgewohnheiten an einer erneuten Gewichtszunahme schuld sind“, kommentiert Professor Dr. med. Hans Hauner die Studienergebnisse. Der Inhaber des Lehrstuhls für Ernährungsmedizin der TU München hat sich erst kürzlich in der Deutschen Medizinischen Wochenschrift mit der Frage Gewichtsregulierung beschäftigt.² Beeinflusst werde das Körpergewicht demnach durch zahlreiche Stoffwechselfaktoren und Steuermechanismen wie Hormone, die aber bisher nur ansatzweise verstanden sind. Der Körper verteidigt laut Professor Hans Hauner sozusagen sein Gewicht mithilfe dieser Regelsysteme: „Der Stoffwechsel ist darauf programmiert, Energiereserven in Fettpolstern anzulegen und bei einem Nahrungsmangel weniger Energie zu verbrauchen.“ Dadurch sei es in einer Umwelt, in der Nahrung immer und überall verfügbar ist, schwierig, erfolgreich Gewicht zu verlieren und das angestrebte Gewicht nach einer Diät langfristig zu halten. „Wichtiger ist es, grundsätzlich die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umzustellen, statt auf den schnellen Erfolg zu hoffen“, empfiehlt Professor Hans Hauner.

Abnehm-Expertenrat im Nestlé Ernährungsstudio

Der Ernährungswissenschaftler beantwortet ab 13. Februar 2012 eine Woche lang im [Expertenrat des Nestlé Ernährungsstudios](#) Verbraucherfragen zum Thema Abnehmen. „Der Expertenrat ist eine Online-Sprechstunde und ermöglicht, Fragen zu individuellen Diätproblemen zu stellen. Da die Beratung öffentlich stattfindet, profitieren auch andere Teilnehmer von den Antworten der Experten“, erklärt Dr. Elke Arms. Die Ernährungswissenschaftlerin unterstützt Professor Hans Hauner im Expertenrat. Darüber hinaus verantwortet sie die [individuelle Ernährungsberatung](#) im [Nestlé Ernährungsstudio](#). Wie in einem Forum bleiben bei dem Expertenrat die Fragen und Antworten dauerhaft verfügbar, sodass alle Besucher des Nestlé Ernährungsstudios unabhängig von einer Registrierung die Inhalte jederzeit lesen können. Abnehmwillige und diejenigen, die den Jo-Jo-Effekt selbst erlebt haben, sowie alle Interessenten können ihre Fragen eingeben und erhalten die Antwort innerhalb eines Tages.

Schritt für Schritt zum langfristigen Erfolg

Für alle Ungeduldigen gibt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Elke Arms vor dem Expertenrat schon einen Tipp: In der Studie verloren die Probanden ihr Gewicht durch eine drastische Crashdiät: Das heißt, sie nahmen nur sehr wenige Kalorien zu sich und verloren dabei viel Gewicht innerhalb kürzester Zeit. „Für eine erfolgreiche, dauerhafte Gewichtsreduzierung empfehlen Wissenschaftler aber eine Ernährung mit mindestens 1.200 Kalorien und regelmäßiger sportlicher Betätigung als grobe Orientierung. Dabei sollte der Gewichtsverlust maximal

etwa 0,5 bis 1 Kilogramm pro Woche betragen, um den Jo-Jo-Effekt zu minimieren“, erklärt Dr. Elke Arms.

Auf dem Weg zu weniger Gewicht

Neben dem Expertenrat bietet das Nestlé Ernährungsstudio weitere Service-Angebote, um Abnehmwillige auf dem Weg zu ihrem Ziel zu unterstützen: Der [Energiebedarfsrechner](#) beispielsweise hilft, die benötigte Energiemenge zu ermitteln, die der Körper über den Tag verbraucht und Abnehmwillige zu sich nehmen können. Eine weitere interaktive Hilfe ist der [virtuelle Ernährungscoach mit individuellem Fitnessprogramm im Nestlé Ernährungsstudio](#). Das digitale Programm hilft kostenlos bei der Gewichtreduzierung und verfügt über ein Ernährungstagebuch. Mit Hilfe eines Tagebuchs kann jeder herausfinden, welche Gründe dazu führen, dass sie mehr essen als ihnen gut tut oder wann sie eventuell zu den Lebensmitteln greifen, die nicht in den Abnehmplan passen.

Langfassung (4.531 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Die Experten zum Thema Abnehmen

Professor Dr. med. Hans Hauner ist Inhaber des Lehrstuhls Ernährungsmedizin und Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin am Klinikum rechts der Isar in München sowie am Wissenschaftszentrum Weihenstephan. Sein Forschungsschwerpunkt ist die Biologie des menschlichen Fettgewebes im Zusammenhang mit Adipositas (Fettleibigkeit), Diabetes Typ 2 und Metabolischem Syndrom (Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Dabei erforscht er die Rolle von Nährstoffen und verschiedenen Ernährungsformen.

Dr. oec. troph. Elke Arms hat Ernährungswissenschaften studiert und im Bereich der Kinderernährung promoviert. Vor dem Studium hat sie eine Ausbildung zur staatlich geprüften Diätassistentin abgeschlossen. Sie verantwortet mit ihrem Team aus vier erfahrenen Ernährungswissenschaftlern die [individuelle Ernährungsberatung](#) im Nestlé Ernährungsstudio. Dr. Elke Arms beantwortet mehrmals jährlich in einem Expertenrat zu speziellen Themen (z. B. Abnehmen, Sportlerernährung) Fragen der registrierten User.

Das Nestlé Ernährungsstudio

Das Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>) ist mit bis zu 500.000 Besuchern pro Monat eine der führenden Anlaufstellen für Ernährungsthemen im Internet. Mit verständlichen Informationen sowie vielen Tools berät und informiert der interaktive Ratgeber umfassend über Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit. Rechner, Checks und Tests unterstützen die Nutzer dabei. Verschiedene Communities ermöglichen den Austausch mit Gleichgesinnten. Für eine [persönliche Ernährungsberatung](#) steht ein Team von erfahrenen Ernährungswissenschaftlern zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Quellen:

- ¹ Sumithran P, et al.: Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. N Engl J Med 365: 1597-1604 (2011).
- ² Holzapfel C, Hauner H: Gewichtserhaltung nach Gewichtsabnahme – wie der Körper sein Gewicht verteidigt. Dtsch Med Wochenschr 136: 89-94 (2011).

Links zum Nestlé Ernährungsstudio:

Nestlé Ernährungsstudio:

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>

Expertenrat:

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/TippsTools/Expertenrat>

Individuelle Ernährungsberatung:

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/TippsTools/Wissen/Ernaehrungsberatung.htm>

Ernährungscoach:

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/MeinNestle/ErnaehrungsCoach>

Gerne senden wir Ihnen bei Interesse die Daten des Testzugangs für Journalisten.

Download der Basispressemappe zum Nestlé Ernährungsstudio

<http://www.themenportal.de/dokumente/basispressemappe-zum-nestl-ernaehrungsstudio>

Herausgeber:

Nestlé Deutschland AG, Lyoner Straße 23, 60523 Frankfurt

Pressekontakt:

Jutta Bednarz
Pressesprecherin Ernährung und Gesundheit
Nestlé Deutschland AG
Tel.: 069 / 66 71-3740
Jutta.Bednarz@de.nestle.com

Stefan Dietrich, Dirk Fischer
Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt
Tel.: 069 / 61 998-29, -21, Fax: 069 / 61 998-10
dietrich@dkcommunications.de
fischer@dkcommunications.de