



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis , Kornmarkt 23, 45127 Essen, Tel: 0201-612 09 619 –

E-Mail: praxis@attrach.de / Website: www.praxis-attrach.de

Empfehlungen für „Abnehmen“

Empfehlungen für Nahrungsmittel:

- Vollkornbrot oder -brötchen
- Vollkorngetreideprodukte
- Naturreis
- frisches Obst u. Rohkostsalate (ohne Sauce)
- Magermilch, -quark, -yoghurt
- Käse nur bis 30% Fettanteil
- mageres Fleisch
- (sichtbares Fett abschneiden)
- Mineralwasser
- ungesüßter Tee

Dickmacher:

- Pommes frites
- Hamburger
- Würstchen
- Vollmilch, Sahne, Eis
- Süßigkeiten, Lakritze
- Nüsse
- Limonaden jeder Art, auch Cola, Fanta usw.
- Saucen
- Fruchtsäfte (meistens sind Fruchtsäfte gesüßt!)

Sport treiben:

- Fußball, Rollschuhlaufen, Radfahren, Schwimmen...
- z.B. 100 Kalorien sind:
 - 10 Minuten Dauerlauf
 - 20 Minuten ruhiges Schwimmen
 - 40 Minuten Spazieren gehen
- weniger Fernsehen, wenn dann ohne Knabbereien
- weniger Computerspielen
- mehr Aktivität, weniger Passivität
- keine überflüssigen Medikamente

Diäten?

- Sind oft nur kurzfristig erfolgreich, was anschließend zu Resignation führen kann.
- Stattdessen: langfristige, mehrjährige Ernährungsumstellung.
- Stattdessen: Essen nur bei Hunger und nicht aus Gewohnheit.



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis , Kornmarkt 23, 45127 Essen, Tel: 0201-612 09 619 –

E-Mail: praxis@attrach.de / Website: www.praxis-attrach.de

- **Stattdessen:** Ernährungsumstellung nicht nur beim Kind, sondern auch bei den Erwachsenen in der Familie.

- **Stattdessen:** den Teufelskreis vermeiden:

Übergewicht führt zu mangelnder Mobilität, dies wiederum zu verminderter Freude an Sport und Bewegung. So kommt es erneut zu geringerem Kalorienverbrauch und weiterem Übergewicht.

Vorbeugen kann man schon im Säuglings- und Kleinkindalter:

- Vermeiden von Dauernuckeln an Saugern oder Babyflaschen.
- Vermeiden falscher Vorstellungen über die erforderliche Gewichtszunahme
- Frühzeitiges Einführen von kalorienfreien Getränken, z.B. Wasser.
- Auch Fruchtsäfte nur verdünnt anbieten.

Viel Erfolg!!