

Gesund zunehmen bei Untergewicht

Viele Menschen kämpfen mit Übergewicht. Doch gibt es nicht wenige Menschen, die Probleme mit dem Gegenteil haben: Mit Untergewicht. Was tun? Einfach grössere Mengen Schokolade, Eiscreme und Sahnetorte verschlingen? Und Kalorienarmes wie Salat und Gemüse weiträumig meiden? Klingt nicht sehr gesund. Erfahren Sie bei uns, wie Sie zunehmen können, wie Sie Ihr Untergewicht hinter sich lassen und Ihr persönliches Idealgewicht erreichen können - und zwar auf gesunde Weise.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 15. October 2019

Stand: 16. October 2019

Wie gesund zunehmen bei Untergewicht?

Untergewicht ist nicht schön, nicht gesund und fühlt sich nicht gut an. Bei uns erfahren Sie, wie Sie bei Untergewicht auf gesunde Weise zunehmen können.

Zunehmen kann schwieriger sein als Abnehmen

"Iss doch endlich etwas!" Oder "So schön wie du möchte ich es auch haben und alles essen dürfen, was ich will!" Sätze dieser Art können einen ungewollt Untergewichtigen schon fast auf die Palme bringen.

Denn oft isst man und isst und isst - und nimmt dennoch nicht zu. Oder man hat einfach keinen Appetit auf all die fetten und ungesund scheinenden Lebensmittel, die man offenbar zu sich nehmen muss, um nicht ganz vom Fleisch zu fallen.

In Wirklichkeit ist das Zunehmen bis zum Ideal- oder Normalgewicht also kein geringeres Problem als das Abnehmen. Im Gegenteil: Zunehmen kann oft schwieriger sein als Abnehmen.

Sind Sie untergewichtig?

Bevor man jedoch krampfhaft versucht, Gewicht zuzulegen, gilt es herauszufinden, ob man tatsächlich untergewichtig ist oder ob man sich nicht viel eher von seiner Umgebung einreden liess, zu dünn zu sein.

Denn auch die Erbanlagen und damit der Körperbau bestimmen, ob man bei einem bestimmten Gewicht tatsächlich untergewichtig ist oder ob das Gewicht vollkommen in Ordnung ist.

Welcher Typ sind Sie?

Interessant ist in diesem Zusammenhang die vom US-amerikanischen Mediziner William Sheldon (1898 - 1977) entwickelte Konstitutionstypologie, nach der er Menschen ihrem Körperbau entsprechend in drei Kategorien einteilte:

Der mesomorphe Typ

Mesomorph veranlagte Menschen sind die typischen Athleten und Bodybuilder: Bei Männern zeigt sich das in einem ausgeprägten Brustkorb, breiten Schultern und schmalen Hüften. Bei Frauen in kurviger Figur mit dem begehrten 90-60-90-Mass.

Muskelaufbau gelingt diesem Typus gut und schnell. Fett wird - wenn kein Sport betrieben wird - bevorzugt am Bauch und den Hüften angesetzt, weniger an den Extremitäten.

Der mesomorphe Typ wird kaum Gefahr laufen, untergewichtig auszusehen.

Der endomorphe Typ

Die kleinwüchsigen Menschen mit kurzen Armen und Beinen und rundlichem Gesicht, die stark zur Fettspeicherung und damit Übergewicht neigen, nennt man endomorph.

Sie haben häufig das Gefühl, Essbares nur anschauen zu müssen, um Gewicht zuzulegen. Diesem Typ fällt häufig sowohl eine sportliche Betätigung als auch das Abnehmen schwer.

Auch endomorphe Typen sind von Untergewicht so gut wie nie bedroht - ausser natürlich im Krankheitsfall.

Der ektomorphe Typ

Der ektomorphe Menschentyp hingegen ist schmal gebaut und hat meist lange feingliedrige Arme und Beine. Er ist oft hochwüchsig und speichert nur wenig Fett.

Ektomorphe können oft Unmengen essen, ohne merklich Gewicht zuzulegen. Ein Mensch mit ektomorphem Körperbau kann ein guter Marathonläufer werden.

Er wird aber mit grosser Wahrscheinlichkeit keinen Bodybuilding-Wettkampf gewinnen - einfach deshalb nicht, weil er nur langsam Muskeln aufbaut und niemals derartige Muskelpakete entwickeln wird wie etwa der mesomorphe Typ.

Menschen mit ektomorpher Veranlagung werden - wenn der BMI als Kriterium herhalten muss - häufig des Untergewichts bezichtigt, obwohl das nicht immer zutrifft.

Der BMI – Pauschale Kategorisierung

Die übliche Einteilung in Über-, Normal- oder Untergewicht findet heute noch immer oft mit Hilfe des BMI (Body Mass Index) statt.

Ektomorphe Menschen sind in den BMI-Tabellen aber regelmässig entweder an der unteren Grenze des Normalgewichtes oder schon deutlich im Bereich des Untergewichts, wenn nicht gar bereits bei der Magersucht angesiedelt.

Das ist nicht immer deshalb so, weil sie tatsächlich Untergewicht hätten, sondern weil die Tabellen die unterschiedlichen Menschentypen nicht berücksichtigen und davon ausgehen, wir alle gehörten zum endomorphen Typ.

Daher werden auch mesomorphe Menschen mit BMI-Tabellen häufig nicht froh, finden sie sich doch – wenn sie gut durchtrainiert sind – kurzerhand in der Kategorie Übergewicht oder sogar Adipositas wieder. Allein über den BMI sollten Sie sich also nicht in die eine oder andere Schublade schieben lassen.

Natürlich lässt sich nicht die gesamte Menschheit in die vorgestellten drei Kategorien einteilen. Und so gibt es auch viele Mischtypen, die dann Eigenschaften von zwei oder gar allen drei Typen in sich vereinen.

Gründe für Untergewicht

Wenn Sie nun aber tatsächlich untergewichtig sind und zunehmen müssen, sollten Sie sich die möglichen Gründe für Ihr Untergewicht näher betrachten:

Untergewicht durch zu geringe Kalorienaufnahme

Ein häufiger Grund für Über- oder Untergewicht ist, dass die betreffenden Personen tatsächlich mehr Energie verbrauchen, als sie mit der Nahrung zuführen. Oft erkennt man ein solches Missverhältnis bereits dann, wenn man den Ernährungsplan des Klienten sieht.

Bei untergewichtigen Menschen finden sich dort nicht selten viele Nahrungsmittel (und Getränke) mit niedriger Energiedichte (die also nur wenige Kalorien pro 100 Gramm enthalten). Ihr Ernährungsplan besteht also oft aus sehr kleinen Mahlzeiten und/oder sehr leichten Speisen.

Untergewicht im Alter

Besonders unter den Senioren gibt es viele Menschen mit Untergewicht. Einsamkeit, Depressionen, manche Krankheiten, Zahn(prothesen)probleme oder auch Medikamente können zu Appetitlosigkeit und diese kann wiederum zu Untergewicht führen.

Untergewicht durch Krankheit

Darüber hinaus können auch Krankheiten wie Krebserkrankungen, chronische Magen-Darm-Erkrankungen, Darmpilzbefall, Nahrungsmittelintoleranzen, die mit häufigem Durchfall einhergehen, Magen(teil)entfernungen, Essstörungen und manche Lungenerkrankungen zu Untergewicht führen.

Untergewicht bei Schilddrüsenüberfunktion

Auch eine Überfunktion der Schilddrüse kann Grund für ein Untergewicht sein, da sie den Stoffwechsel massiv ankurbelt.

Untergewicht durch Stress und Sorgen

Genauso bringen seelische Belastungen und Stress oft - und zwar in jedem Alter - Essstörungen mit sich. Diese können sich in Fressattacken äussern und damit Übergewicht nach sich ziehen. Sehr viel häufiger führt Stress aber auch zu Appetitlosigkeit und damit langfristig zu Untergewicht.

Untergewicht durch Zinkmangel

Klagen Untergewichtige darüber, dass irgendwie nichts mehr so recht zu schmecken scheint, nicht einmal das Lieblingsessen, dann könnte ein Zinkmangel an dieser Entwicklung beteiligt sein, da er die Geschmackswahrnehmung negativ beeinflussen kann.

Untergewicht durch Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe, wie Sorbit, Maltit oder Xylit können - im Übermass verzehrt - zu Durchfall führen. Manche Menschen kauen täglich eine Unmenge von Kaugummis, die mit Zuckeraustauschstoffen gesüsst sind. Chronischer Durchfall und bald darauf Untergewicht können die Folgen sein.

Es wurden schon Fälle bekannt, in denen Betroffene aufgrund einer regelmässigen Sorbit-Überdosis lebensgefährlich stark abmagerten, bis endlich ein Arzt auf die Idee kam, nach einem übermässigen Kaugummikonsum zu fragen - und die Betroffenen somit gerettet werden konnten.

Untergewicht durch Magensäuremangel

Bei Untergewicht kann auch ein Magensäuremangel vorliegen, der die ordnungsgemässe Nahrungsverwertung verhindert.

Magensäuremangel soll bei einem Grossteil der über Fünfzigjährigen gang und gäbe sein, so dass an diesen Aspekt besonders bei älteren Menschen gedacht werden muss - ganz besonders natürlich, wenn sie auch noch Protonenpumpenhemmer einnehmen, also Medikamente, die bei Sodbrennen oder Magenproblemen verordnet werden.

Untergewicht durch falsche Ernährung

Untergewicht kann sich auch einstellen, wenn Menschen ihre Ernährung radikal umstellen.

Da liest man von der wunderbaren basischen Ernährung und will diese unbedingt umsetzen. Man glaubt, säurebildende Lebensmittel seien furchtbar schlecht und ungesund.

Sofort werden nahezu alle Nahrungsmittel vom Speiseplan gestrichen, die man bisher zu sich nahm.

Es gibt keine Teigwaren mehr, keine Backwaren, kein Fleisch, kein Fisch, keine Eier, keine Milchprodukte, keine Nüsse, keine Hülsenfrüchte und auch kein Fett mehr. Fröhlich lebt man von Gemüse, Salaten und Früchten.

Die Wochen vergehen und man ist überglücklich, weil jegliches Übergewicht in Windeseile dahin schmilzt.

Weitere Wochen ziehen ins Land. Längst ist man nicht mehr übergewichtig. Doch schreitet die Gewichtsabnahme unerwünschterweise immer weiter fort. Warum?

Die rein basische Ernährung ist für eine kurweise Anwendung (2 - 12 Wochen) zur Entschlackung, Entgiftung oder begleitend zu einer Darmreinigung gedacht.

Auf Dauer kann die rein basische Ernährung jedoch zu einem Kaloriendefizit und auch zu einem Nährstoffmangel führen. Die ideale langfristige Ernährung ist daher die basenüberschüssige Ernährung, aus der sich wunderbar gesunde Rezepte zaubern lassen und die ausreichend hochwertige Fette liefert sowie zu mindestens 20 Prozent aus guten Säurebildnern besteht, wie z. B. Nüssen, Saaten, Hülsenfrüchten, Pseudogetreide, Dinkel und - wenn gewünscht - hochwertigen tierischen Bio-Produkten.

Unter obigem Link wird die basenüberschüssige Ernährung ausführlich erklärt. Weitere Informationen finden Sie auch hier: [Die neun basischsten Lebensmittel](#)

Was aber tun, wenn eindeutiges Untergewicht vorliegt? Zunächst einmal müssen natürlich die Ursachen - falls bekannt und falls möglich - behoben werden.

Zusätzlich optimiert man die Ernährung - und zwar auf gesunde Weise.

Die Ernährung für untergewichtige Menschen

Nicht selten sind die Speisepläne, mit denen Untergewichtige wieder an Gewicht zulegen sollen, voller minderwertiger fett- und zuckerreicher Nahrungsmittel (Sahnejoghurt, Cremedesserts, fetter Käse, gezuckerte Getränke uvm.).

Fett wird bevorzugt deshalb empfohlen, weil Fett mehr als doppelt so viele Kalorien als dieselbe Menge Kohlenhydrate oder Eiweiss liefert.

Überdies werden kalorienreiche Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Maltodextrin empfohlen. Gleichzeitig rät man von Bewegung ab – ganz nach dem Motto: Verharre am besten bewegungslos vor dem Fernseher und mäste dich mit fetter, zuckriger Nahrung.

Damit würde man dem Problem Untergewicht allein mit einer grossen Kalorienmenge und Bewegungslosigkeit begegnen, was einer sehr symptomorientierten Vorgehensweise entsprechen würde und alles andere als gesund und daher nicht empfehlenswert wäre.

Die sinnvollere Problemlösung würde hingegen nicht nur mit Kalorien versorgen, sondern würde diese Kalorien in hochwertiger Form und verpackt mit Vitalstoffen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und hochwertigen Eiweissen liefern.

Darüber hinaus wären gesunde Weight-Gainer-Shakes (Shakes zur Gewichtszunahme), ein passendes Muskelaufbautraining sowie eine Darmsanierung wichtige Punkte im Gesamtprogramm – natürlich immer abhängig davon, wie es dem einzelnen Menschen geht und aus welchen Gründen er untergewichtig wurde.

Allgemeine Massnahmen zur gesunden Gewichtszunahme

Die nachfolgend aufgeführten Massnahmen zur Gewichtszunahme passen natürlich nicht allesamt auf jeden Menschen.

Sie müssen dem jeweiligen Menschen und seinem Zustand bzw. der Ursache des Untergewichts angepasst werden.

Ein Mensch, der aufgrund einer Magenentfernung Untergewicht hat, muss beispielsweise sehr vorsichtig mit fetthaltigen Lebensmitteln sein.

Einer Seniorin, die Probleme mit den Zähnen hat, nützt der Rat, Nüsse und Saaten als Zwischenmahlzeit zu essen, nur wenig.

Untergewicht muss also mit Hilfe ganz individueller Schritte behoben werden.

Gesunde Lebensmittel gegen Untergewicht

Die Ernährung besteht – wie immer – aus vorwiegend Gemüse, Früchten, Salaten, Nüssen, Sprossen, Ölsaaten, gesunden Fetten, gesunden Kohlenhydraten und gesunden Proteinlieferanten. Beim Untergewichtigen wird jetzt die Menge sowohl der gesunden proteinreichen als auch der energiereichen Lebensmittel erhöht. Das sind die folgenden:

Hochwertige Fette

Nüsse, Nussmuse, Mandeln, Mandelmus, Studentenfutter, Ölsaaten (z. B. geschälte Hanfsaat, frisch gemahlene Leinsaat), Avocados, Kokosnuss, Kokosmilch, Kokosmus, Oliven, naturbelassene Öle (Olivenöl, Hanföl, Kokosöl, auch Bio-Butter) und gelegentlich Bio-Sahne. Selbst gemachte Süßigkeiten (Schokolade, Kuchen, Energiekugeln etc.)

Hochwertige Kohlenhydrate

Trockenfrüchte, Fruchtschnitten, Quinoa, Amaranth, Maroni und Produkte daraus, Hirse, Buchweizen, Vollwertreis, Dinkelteigwaren, Dinkel- oder Roggenvollkornbrot, Hafer, Erdmandeln, Teff

Hochwertige Proteine

Nüsse, Mandeln, Quinoa, Hirse, Hafer, Hülsenfrüchte, Chia-Samen, Bio-Eier, Fisch oder Bio-Fleisch, evtl. natürliche Proteinpulver wie Lupinenprotein, Hanfprotein oder Reisprotein

Anzahl der Mahlzeiten pro Tag bei Untergewicht

Ideal sind bei Untergewicht 6 bis 8 Mahlzeiten pro Tag. Auf diese Weise kann erstens die tägliche Kalorienmenge gesteigert werden.

Zweitens wird nie die Phase erreicht, in der die Glykogenvorräte aufgebraucht sind und Eiweiss oder Fett abgebaut werden müssten – höchstens in der Nacht. Aus diesem Grund stehen manche Kraftsportler auch nachts auf, um eine Kleinigkeit zu essen, da sie sich erhoffen, dadurch den nächtlichen Muskelabbau zu verhindern, was aber – wenn überhaupt – nur einen geringen Effekt haben dürfte.

Bei Untergewicht Magensäuremangel beheben

Besteht der Verdacht, dass das Untergewicht u. a. auf einen Magensäuremangel zurückzuführen ist, so können solche Massnahmen hilfreich sein, welche die Magensäureproduktion ankurbeln (Bitterstoffe) und auch viele jener Massnahmen, die sich generell positiv auf die Magen-Darm-Gesundheit auswirken, wie z. B. gut kauen, nicht zu heiss und nicht zu kalt essen/trinken, nichts zum Essen trinken, grüne Smoothies etc.

Bitterstoffe gegen Untergewicht

Die eben genannten Bitterstoffe können auch bei Appetitlosigkeit nützlich sein, da sie - vor dem Essen eingenommen - den Appetit anregen können.

Bitterstoffe nimmt man z. B. in Form von Bitter-Basenpulver, Kräuterbitter (z. B. Bitterstern), Löwenzahnpulver, Löwenzahnwurzelextrakt und natürlich auch bitteren Kräutern und Salatsorten zu sich.

Bei Untergewicht: Früchte als Vorspeise

Früchte als Vorspeise - z. B. ein Apfel - regen ebenfalls den Appetit an.

MCT-Fette bei Untergewicht

Wenn eine Fettverdauungsschwäche besteht, können MCT-Fette und/oder Kokosöl als äusserst leicht verdauliche Fettquellen zum Einsatz kommen.

MCT steht für mittelkettige Fettsäuren (Medium Chain Triglycerides). Damit diese Fettsäuren vom Körper aufgenommen und verwertet werden können, bedarf es weder Gallensäuren noch Fettverdauungsenzyme.

Kokosöl besteht zu etwa 70 Prozent aus mittelkettigen Fettsäuren.

Gesunder Weight Gainer gegen Untergewicht

Weight Gainer (Shakes zur Gewichtszunahme) sind ideale energiereiche Zwischenmahlzeiten.

Ein gesunder Weight Gainer könnte z. B. aus Mandelmilch (oder Hanfmilch = Mandelmilchrezept mit geschälter Hanfsaat zubereiten) bestehen, dazu etwas Kokosmilch, Haferflocken, Banane, nach Wunsch etwas Honig und 1 bis 2 Esslöffel Reisprotein, Hanfprotein, Lupinenprotein oder eine Mischung aus pflanzlichen Proteinpulvern.

Ein solcher Shake sättigt, versorgt mit reichlich Nähr- und Mikronährstoffen und liefert anhaltende Energie.

Weichen Sie die Haferflocken - wenn es sich um Vollkornflocken handelt - vor der Verarbeitung eine halbe Stunde ein, was deren Verdaulichkeit erhöht.

Bei Untergewicht Säfte als Getränk

Die Hälfte der täglichen Flüssigkeitsmenge kann über Obst- und Gemüsesäfte aufgenommen werden (pur oder verdünnt), die natürlich kalorienreicher (und gleichzeitig vitalstoffreicher) sind als Wasser.

Darmsanierung gegen Untergewicht

Da nur ein gesunder Darm und eine intakte Darmschleimhaut die Nahrung richtig verwerten kann, ist gegebenenfalls eine Darmsanierung oder zumindest der Aufbau der Darmflora sinnvoll.

Wie der Aufbau einer gesunden Darmflora durchgeführt wird, erfahren Sie hier:

Darmflora aufbauen

Trinknahrung bei Untergewicht?

Hochkalorische Trinknahrungen aus der Apotheke sollten nur bei Menschen zum Einsatz kommen, die sehr stark untergewichtig sind oder von weiterer Gewichtsabnahme bedroht sind, z. B. kurz nach der Magenentfernung, nach anderen schweren Operationen, bei schwerer seelischer Belastung (wenn diese zu Appetitlosigkeit führte) oder bei Essstörungen.

Bewegung gegen Untergewicht

Bewegung gehört unbedingt zum Gewichtszunahmeprogramm dazu. Allerdings sollten Ausdauersportarten (Fahrradfahren, Joggen, Schwimmen etc.) nicht länger als 20 Minuten dauern, andernfalls beginnt man wieder, verstärkt Fett zu verbrennen, was bei einem Körpermasseaufbau zunächst nicht erwünscht ist.

Das Krafttraining sollte hingegen ausgebaut werden (3 x wöchentlich jeweils 30 - 45 Minuten). Erwarten Sie vom Krafttraining nicht sofortige Erfolge. Es kann einige Monate dauern, bis sichtbar Muskelmasse aufgebaut ist.

Ältere, kranke und schwache Menschen sollten sich vom Physiotherapeuten ein individuelles Programm mit leichten, aber wirksamen Übungen zeigen lassen. Viele Übungen kann man sogar hervorragend liegend im Bett durchführen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Erfolg beim gesunden Zunehmen! Sollten Sie eine Begleitung oder weitere Beratung wünschen, wenden Sie sich einfach an eine/n Fachberater/in für holistische Gesundheit in Ihrer Nähe.

Gesunde Rezepte zur Gewichtszunahme

Nachstehend stellen wir Ihnen leckere Rezepte vor, die Ihre Gewichtszunahme unterstützen:

Rezept zum Zunehmen Nr. 1 - Bananen-Kokos-Mandel-Fruchtsaft

Dieser köstliche Fruchtsaft wurde aus Bananen, Kokosmehl, Mandelmehl und Apfel-Birnenensaft hergestellt. Dabei entstand ein köstlicher, harmonischer Fruchtsaft.

[Zum Rezept](#)

Rezept zum Zunehmen Nr. 2 – Fettuccine an Avocadosauce

Für dieses nahrhafte Nudelgericht haben wir schmackhafte Fettuccine mit einer fein pürierten und pikant gewürzten Avocado-Sahnesauce kombiniert. Sie liefert Ihnen eine grosszügige Portion gesunder Fette, wodurch die Fettuccine einerseits langanhaltend sättigen und andererseits fantastisch schmecken – Ein wahrer Genuss!

[Zum Rezept](#)

Rezept zum Zunehmen Nr. 3 – Pasta an Kräuterseitling-Walnussauce

Dieses Pastagericht ist blitzschnell zubereitet und schmeckt hervorragend! Die herrlich-cremige Sauce besteht aus Kräuterseitlingen, Walnüssen, Sojasahne und feinen Gewürzen. Ganz einfach, sehr lecker und nachhaltig sättigend.

[Zum Rezept](#)

Rezept zum Zunehmen Nr. 4 – Dinkelrisotto mit Fenchel und Orangenfilets

Anstelle des üblicherweise verwendeten Reis haben wir uns für den aromatischen Dinkel entschieden. Kombiniert wurde er mit dem ebenfalls aromareichen Fenchel, mit knackigen Walnüssen, süssen Rosinen und fruchtig-frischen Orangen. Sie werden überrascht sein, wie wunderbar diese Aromen-Vielfalt harmoniert.

[Zum Rezept](#)

Rezept zum Zunehmen Nr. 5 – Kartoffelsalat mit selbstgemachter Mandel-Mayonnaise

Dieser fein-würzige Kartoffelsalat mit selbstgemachter Mandel-Mayonnaise schmeckt nicht nur köstlich, sondern ist zudem auch ganz einfach in nur 40 Minuten zubereitet. Dann muss er noch ein wenig durchziehen und schon kannst du ihn geniessen.

[Zum Rezept](#)

Wir wünschen Ihnen guten Appetit und viel Erfolg!

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/untergewicht-gesund-zunehmen-ia.html>