



WER ABNEHMEN MÖCHTE, SOLLTE MEHR ESSEN

Die entwässernde Diät

Viele werden es nicht glauben, aber es ist wirklich wahr: Mehr zu essen kann tatsächlich dabei helfen, die unliebsamen Extrakilos loszuwerden – und das sogar mit Genuss. Welche Lebensmittel dazu die richtigen sind und was für kleine Kniffe Sie zusätzlich auf dem Weg zum Traumgewicht unterstützen, hat EAT SMARTER für Sie geklärt.

TEXT: KATRIN LAMMERS

Mit den EAT SMARTER-Experten:



Dr. Heike Niemeier



Dr. Carl Meißner

Vielleicht kennen Sie das Problem: Eine Diät wird mit höchster Mühe befolgt und kaum ist sie beendet oder gar abgebrochen, sind die verlorenen Kilos fix wieder auf den Hüften – oft inklusive einiger Gramm extra. „Klassische Diäten, die auf einer reinen Kalorienreduktion basieren, dabei aber das Prinzip von Hunger und Sättigung vernachlässigen, funktionieren meist nicht. Denn diese Mechanismen sind starke Treiber, zu essen beziehungsweise damit aufzuhören“, erklärt die Ökotrophologin Dr. Heike Niemeier. Hinzu kommt, dass sich bei strikten Varianten oft nicht die Möglichkeit bietet, die eigenen Bedürfnisse zu integrieren. „Alltagsabläufe sind sehr individuell und was wir essen, sollte dem angepasst sein. Außerdem sind die Kochfähigkeiten bei uns Menschen unterschiedlich ausgeprägt. So scheitern einige bereits an der Zubereitung der vermeintlich zielführenden Rezepte“, merkt die Ernährungsberaterin an.

Ein Ding der Unmöglichkeit?

Speziell, wenn Sie eine zu strenge oder einseitige Diät wählen, wird diese in der Regel nicht lange durchgehalten und alte Gewohnheiten kehren schnell zurück: „Wenn zu wenig gegessen wird, fehlen essenzielle Nährstoffe und der Körper schlägt mit Hunger Alarm.“

Durch reichlich Ballaststoffe und Eiweiß sind Hülsenfrüchte eine ideale Grundlage für Gerichte.

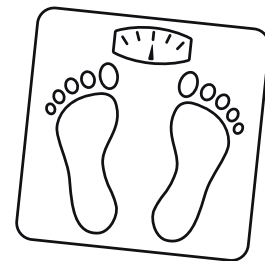


DR. HEIKE NIEMEIER

Die Ökotrophologin bietet in ihrer Hamburger Praxis zusammen mit ihrem Team Ernährungsberatung und -therapie an. Dabei liegt der Fokus der Empfehlungen auf dem Stoffwechsel sowie dem Wohlfühlen, sodass die Ernährungsumstellung langfristig und mit Freude zum Erfolg führt. Mehr Informationen unter: www.essenZ.hamburg



➔ Wieso kleine Änderungen mehr bringen als Verbote, lesen Sie in „Essen gut, alles gut“ (KiWi Verlag).



Es folgen vermehrte Ausnahmen und ein verstärktes Zugreifen bei eigentlich nicht mehr gewollten Nahrungsmitteln. Hier tritt in den meisten Fällen der Jo-Jo-Effekt ein. „Neben einer Gewichtszunahme kann es zusätzlich zum Muskelabbau kommen. Insbesondere, wenn zu wenig Proteine auf dem Speiseplan stehen oder die Kraft und Motivation für Sport fehlen. Das führt dazu, dass der Grundumsatz und damit unser Kalorienbedarf absinkt.“ Wird also nach einer zu rigorosen Diät wieder mehr gegessen, kehren die Kilos zurück – und zwar in Form von Fett. Viele durchlaufen diesen Teufelskreis mehrfach, da sie fälschlicherweise vermuten, dass es ihnen nur an Disziplin mangelt, um endlich ans Ziel zu kommen. „Über die Jahre kann neben der Frustration hierüber daraus auch eine ungünstige Körperzusammensetzung resultieren“, weiß Dr. Heike Niemeier aus ihrer Praxis.

Umstellung neu gedacht

Doch wer abnehmen möchte, muss hier keineswegs aufgeben. Denn Sie brauchen nur die richtige Methode, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen. „Kalorien zählen bringt uns nicht zur Traumfigur. Der Körper besitzt keinen Türsteher, der ab 500 oder 600 Kalorien ein Stopp-signal gibt“, verdeutlicht die Autorin.

Machen Sie sich stattdessen die Magendehnung und eine vorteilhafte Lebensmittelauswahl zunutze. „Die Nährstoffe, welche die Energie bereitstellen, also Fette, Kohlenhydrate sowie Eiweiße, lösen unterschiedliche hormonelle Reaktionen aus. Etwa bei Proteinen – ganz gleich, ob aus pflanzlichen oder tierischen Quellen – ist die

Verweildauer im Magen verlängert, so dass sie ein anhaltendes Sättigungsgefühl erzeugen. Zudem werden über das Fett im Essen Sättigungssignale wie das Hormon Leptin ausgeschüttet, die dem Gehirn vermitteln, dass der Organismus aktuell keinen Nachschub mehr benötigt“, erklärt die Spezialistin. Aus diesem Grund sollten in jeder Mahlzeit circa 30 Gramm Eiweiß und gern auch Fett stecken, so können Sie mit einer nachhaltigen Sättigung rechnen. „Kohlenhydrate dürfen dagegen eingespart werden, denn durch den Verzicht kommt es zu einer verringerten Menge an Insulin im Blut, was die Fettverbrennung befeuert und den Blutzuckerspiegel stabil hält“, betont die Ernährungsberaterin.

Satt und glücklich

Um erfolgreich sowie vor allem dauerhaft abzunehmen und dabei die Muskeln zu erhalten, ist es unerlässlich, ausreichend große Mengen zu essen und somit auch Heißhungerattacken zu umgehen. Schauen Sie hierbei nicht nur auf einzelne Lebensmittel, sondern betrachten Sie die gesamte Mahlzeit. „Etwa Öl bringt zwar viel Energie mit sich, in Verbindung mit Gemüse, zum Beispiel als Antipasti, ist es jedoch wunderbar für eine ausgewogene Ernährung geeignet“, weiß die Expertin ➔

MEHR ALS EIN KLEINES TIEF

Bei diesen Anzeichen sollten Sie mehr essen, um endlich abzunehmen

Kopfschmerzen Zu kleine oder unregelmäßige Mahlzeiten können durch den absinkenden Blutzuckerspiegel zu einem brummenden Oberstübchen führen. Speziell Magnesiumreiches kann hier effektiv Abhilfe schaffen.

Leistungsabfall Mangelt es an Vitalstoffen wie Eisen und B-Vitaminen, welche die Stimmung und Konzentration unterstützen, wandert nicht nur die Laune in den Keller, sondern auch die Denkleistung lässt nach.

Schwindel Mit einer dauerhaft zu geringen Aufnahme an Nähr- sowie Mineralstoffen und Vitaminen kommt der Körper an die Grenzen seiner Kraftreserven. Sogar Ohnmachtsanfälle können die Folge sein.

Fehlende Power Wenn durch eine ungenügende Lebensmittelaufnahme zu wenig Energie aufgenommen wird, führt dies schneller zu Erschöpfungszuständen. Ganz besonders, wenn zusätzlich Sport getrieben wird.

Müdigkeit Bei nächtlichem Hunger wird eine Hormonkaskade ausgelöst, welche die Aufmerksamkeit steigert, statt sie herunterzufahren, wodurch wir wach bleiben. Das kann zu einer Spirale werden, denn wird zu wenig geschlummert, wachen wir bereits mit einem knurrenden Magen auf.

Verstopfungen Durch das fehlende Nahrungsvolumen, etwa aufgrund von zu geringen Mengen an Ballaststoffen, wird das Verdauungssystem träge. Nahrungsfasern machen den Stuhl nämlich weicher und fördern dadurch die Darmentleerung.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), ISTOCK.COM/DEAGREEZ, PORTRÄT: PRIVAT

Raus aus der Heißhungerfalle

Kleine oder große Futterattacken sind nie gut für die Figur – selbst wenn mehr essen angesagt ist. Wir helfen Ihnen, den Jieper zu verstehen und dadurch einfacher zu umschiffen.



WIE ENTSTEHT DER FRESSFLASH?

Kurzkettige Kohlenhydrate, die etwa in Weißmehlerzeugnissen stecken, passieren schnell den Magen und werden in Form von Glukose rasch ins Blut aufgenommen. Das führt zu einer rasanten Insulinausschüttung, woraufhin der Blutzuckerspiegel ebenso flott wieder absinkt, und es kommt erneut zum Hunger.

SWEETE VERFÜHRER

Lebensmittel mit einem hohen Zuckergehalt befeuern die Lust auf mehr. Dazu gehören nicht nur offensichtliche Kandidaten wie Bonbons und Gebäck, sondern auch Lightprodukte. Hier wird der Fettgehalt reduziert, damit sie vermeintlich beim Abnehmen helfen, doch für ein gutes Aroma werden Süßungsmittel ergänzt.

ACHTUNG, SUCHTGEFAHR!

Ein bestimmtes Verhältnis aus Kohlenhydraten und Fett lässt uns besonders gern zugreifen – und das hat einen Grund. Besteht der Snack zur Hälfte aus Fett und etwa zu einem Drittel aus Kohlenhydraten (50:35), aktiviert dieser Mix das Belohnungszentrum im Gehirn und wir essen immer weiter.



Weitere Tipps, wie Sie der Nascherei entsagen, haben wir gemeinsam mit unserem EAT SMARTER-Experten Niels Schulz-Ruhtenberg für Sie zusammengefasst: www.eatsmarter.de/gegen-heisshunger

7 Tricks gegen akuten Appetit

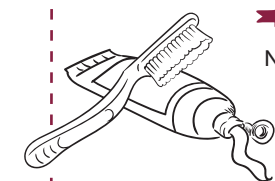
➔ WASSER TRINKEN

Der erste Griff bei dem Drang, einen Imbiss zu verspeisen, sollte stets zum Wasserglas gehen, weil Hunger und Durst oft verwechselt werden. Wieso das so ist, lesen Sie auf Seite 33.

➔ FEINE AROMEN AUSNUTZEN

Da schon der Duft von Vanille unerwünschte Naschgelüste im Nu vertreibt, kann das Anzünden einer entsprechenden Kerze Abhilfe schaffen. Wenn Sie dem Verlangen nach einem Dessert dennoch kaum standhalten können, ist es zudem ein guter Trick, Naturjoghurt mit etwas Vanillemark aufzupeppen.

➔ ZÄHNE PUTZEN ODER KAUGUMMI KAUEN



Nicht der beschäftigte Mund, sondern der frische Mentholgeschmack lässt einen die Lust aufs Schlemmen schnell vergessen. Insbesondere dem Wunsch nach Süßem wird auch mit Pfefferminztee effektiv entgegengewirkt.

➔ FÜR ABLENKUNG SORGEN

Wenn die Gedanken nur noch ums Essen kreisen, muss umgehend ein anderes Projekt her. Machen Sie etwas, das Ihnen Freude bereitet wie Sport, einen Spaziergang in der Natur oder Basteln. Für alle, die zum Frustfuttern neigen, eignen sich auch Entspannungstechniken oder ein heißes Bad.

➔ AKUPRESSURÜBUNGEN

Zwischen Nase und Oberlippe liegt ein Punkt, der Heißhunger stoppen kann. Dazu sollte dieser circa eine Minute sanft mit dem Finger gedrückt oder leicht massiert werden. Bei Bedarf wiederholen.

➔ MUSKELN ANSPANNEN

Versuchen Sie mal, die linke Faust zu ballen und den Bizeps anzuspannen, statt zur Schoki zu greifen. Denn solche Muskelkontraktionen lenken rasch von irrationalen Entscheidungen ab.

➔ BITTERSTOFFE



Chicorée, Rucola und Grapefruit können den Appetit fix hemmen. Ihre Bitterstoffe docken an die Darmzellen an, woraufhin ein Hormon produziert wird, das im Gehirn ein Sättigungsgefühl auslöst.



und ergänzt: „Wer Gewicht verlieren möchte, muss essen, und zwar gut und ausreichend. Hierbei geht es insbesondere um das Volumen einer Mahlzeit sowie eine niedrige Energiedichte (mehr über dieses Prinzip erfahren Sie auf Seite 35). Greifen Sie zu Gemüse als Basis, damit der Magen gedehnt wird. Idealerweise kombiniert mit Proteinreichem sowie essenziellen Fettsäuren aus Ölen.“ Auf diese Weise steht einer lang anhaltenden Sättigung, die das Abnehmen erleichtert, nichts im Weg.

Ohne Stress ans Ziel

Neben der sättigenden Wirkung haben die zahlreichen geeigneten Fitfoods noch weitere unschlagbare Vorteile: Sie versorgen Ihren Organismus zum einen optimal mit Nährstoffen, zum anderen haben Sie die Möglichkeit, Kandidaten zu wählen, die Ihnen auch wirklich schmecken. Das sorgt dafür, dass Sie sich allgemein wohler fühlen, aktiver leben und rundum happy sind. Passend dazu hat die Hochschuldozentin noch einen Extratipp parat: „Seien Sie nicht zu streng mit sich – Genuss ist für den Erfolg ebenso unerlässlich. Greifen Sie jedoch bewusster zu und prüfen, was Sie wirklich befriedigt. Wie wäre etwa ein Stück gute dunkle, zart schmelzende Schokolade statt einer Portion gekauften Schokopudding?“ ■



Die ultimative Sattmacher-Formel

Unser Experte Dr. Carl Meißner präsentiert, wie Sie Ihre Ernährung so umstellen, dass die Menge auf dem Teller gesteigert wird, während überschüssige Kilos auf den Hüften verschwinden:



DR. CARL MEISSNER

Als Ernährungsmediziner und -therapeut weiß er über vollwertige Ernährung genau Bescheid und erklärt, wie daraus ein erfolgreicher Gewichtsverlust resultieren kann.

Kennen Sie die Macht der Masse?

Auch das Volumen eines Nahrungsmittels entscheidet über die Sättigung – nicht nur die Kalorien.



satt und der Blutzuckerspiegel kann ohne große Schwankungen konstant gehalten werden. Das unterstützt uns dabei, Heißhunger gezielt zu vermeiden.

BALLASTSTOFFE

Die Nahrungsfasern sind wie ein Fitnessprogramm für unseren Verdauungstrakt. Diese meist unverdaulichen Bestandteile gelangen nach der Aufnahme in den Darm, wo nicht viel von ihnen genutzt werden kann. Doch die Verdauung selbst wird durch die erhöhte Aktivität angekurbelt und ordentlich auf Trab gehalten. Zudem steigern Ballaststoffe das Nahrungsvolumen enorm. Achten Sie daher darauf, sie in jedes Gericht zu integrieren. Zum Beispiel Linsen, Möhren, Brokkoli sowie Fenchel sind wunderbar kombinierbar.

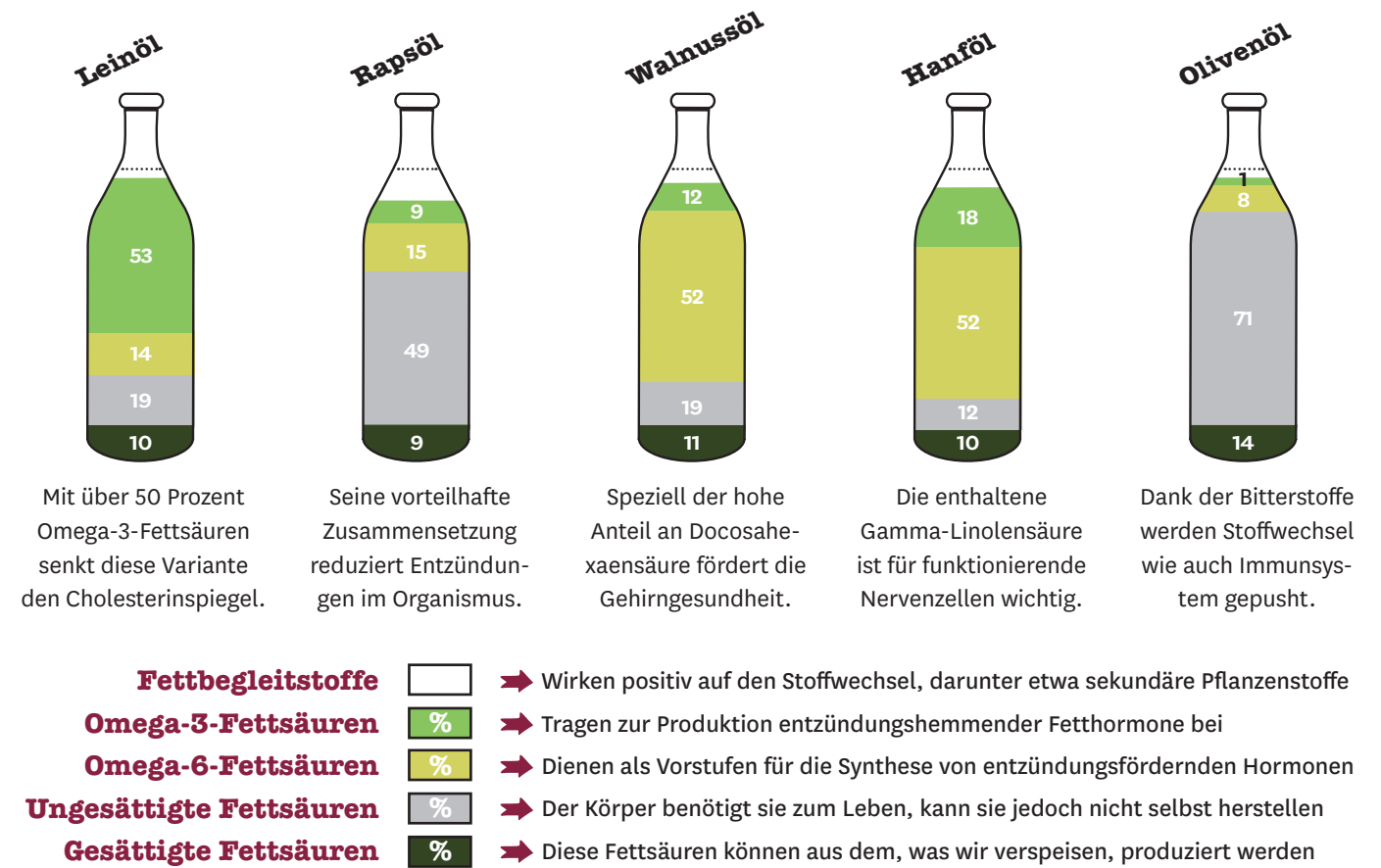


WASSERGEHALT

Genehmigen Sie sich schon vor der nächsten Mahlzeit ein Glas Wasser und schenken Sie regelmäßig nach. Denn auch hier macht die zusätzliche Masse schneller satt. Gleiches gilt für Fitfoods mit einem hohen Flüssigkeitsanteil. Dazu gehören etwa Gurken, die zu circa 95 Prozent aus Wasser bestehen und deren Schale zusätzlich Ballaststoffe birgt. So wird der Magen gefüllt, ohne das Kalorienkonto zu überlasten.



Die besten Pflanzenöle zum Abnehmen



GESUNDE ÖLE

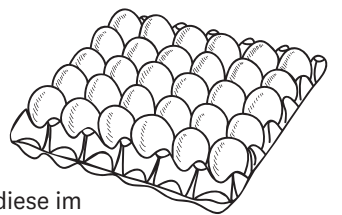
Fette sind notwendig, um die Aufnahme der Vitamine A, D, E und K zu gewährleisten, da diese sich nur hierin lösen. So unterstützen Öle dank guter Sättigung in Maßen verzehrt das Abnehmen wie auch reibungslose Abläufe im Organismus. Dabei ist es empfehlenswert, zu Sorten mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren zu greifen. Diese finden Sie zum Beispiel in pflanzlichen Vertretern wie Leinöl, welches übrigens ausschließlich kalt verwendet werden sollte. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind zudem insbesondere Fischöle. Im Gegensatz dazu stehen gesättigte oder gar

gehärtete Fette sowie Transfettsäuren. Sie finden sich in Fast Food wie Pizza, Burgern und Pommes, aber auch in Backwaren wie Berlinern und Croissants sowie allgemein in frittierten Waren. Sie sind nicht nur schlechter verträglich, sondern machen zudem auch eher dick.

25 Millionen Personen in Deutschland hatten 2021 ein besonderes Interesse an einer gesunden Ernährung und Lebensweise.

PROTEINE

Bei Eiweißen beginnt der Abbau, sobald diese im Magen angekommen sind: als Erstes zu Peptiden und im nächsten Schritt zu Aminosäuren. Nun startet eine Signalkaskade. Hormone werden produziert, welche vermitteln, dass ein Nachschlag nicht mehr nötig ist. Hierbei nimmt beispielsweise das Sättigungshormon Leptin zu sowie das Hungerhormon Ghrelin ab. Und auch im Magen selbst wirken die Proteine dem Weiteressen entgegen, indem sie dafür sorgen, dass die gegessene Nahrung diesen langsamer verlässt.



DIESE HEROS HALTEN DEN HUNGER FERN

Top 10 der Sattmacher-Lebensmittel

Ständig hungrig zu sein, macht nicht nur unglücklich, sondern ist gerade beim Abnehmen kontraproduktiv. Mit diesen Stars wird Ihr Magen gefüllt, Ihre Silhouette jedoch schlanker.



HAFERFLOCKEN

Sie sind auch als Slow Carbs bekannt, da dank der Allrounder der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt. Achten Sie beim Essen jedoch stets darauf, genügend zu trinken, da sie noch im Magen aufquellen und dabei Wasser binden.



HÜLSENFRÜCHTE

In den Tausendsassas stecken Proteine en masse wie auch reichlich Ballaststoffe, die ordentlich Volumen liefern. Mit dieser Kombination sind Sie ideal für den Rest des Tages gewappnet.



KÜRBIS

Bei diesen Saisonlieblingen kommen jede Menge Vitamine sowie Mineralstoffe auf nur wenig Kalorien. Übrigens bekämpfen die vorhandenen Antioxidantien freie Radikale und halten die Zellen dadurch jung und gesund.



PILZE

Die Kappenträger überzeugen mit quellfähigen Pflanzenfasern wie Zellulose und Chitin. Mehr Wissenswertes über die smarten Herbstboten lesen Sie ab Seite 72.



GEMÜSE

Gefüllt mit Vital- sowie Ballaststoffen sättigen insbesondere Kohlgewächse toll. Alle, denen diese Kandidaten weniger gut bekommen, können die blähende Wirkung durch Zugabe von Anis, Kümmel oder Fenchel lindern.



QUARK

Dieser Alleskönner ist vielseitig kombinierbar sowie perfekt als eigenständige Mahlzeit geeignet. Ebenso kann er hervorragend weiterverarbeitet werden, beispielsweise beim Backen.



EIER

Hier finden Sie bemerkenswert hochwertiges Protein, das vom Körper optimal verwertet werden kann. Die gekochten Kullerköpfe sind daher als praktische To-go-Stärkung nahezu unschlagbar.



HÄHNCHEN

Einen zufriedenen Magen beschert uns auch eiweißreiches Hühnerfleisch, das obendrein voller Vitalstoffe wie Vitamin B₁₂ steckt. Dieses gewährleistet einen fitten Stoffwechsel.



LACHS

Neben dem spitze Eiweißgehalt besitzt der Kaltwasserfisch ebenfalls Omega-3-Fettsäuren, welche die Sättigung erhöhen und dafür sorgen, dass der Wunsch nach dem nächsten Leckerbissen in weite Ferne rückt.



NÜSSE UND SAMEN

Die knackigen Minis bringen gesunde Fette, Ballaststoffe und Proteine mit sich, wodurch sie nicht nur ein klasse Snack sind, sondern auch im Handumdrehen jedes Gericht aufpeppen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

HÖREN SIE IN SICH HINEIN

Sättigung bewusst erkennen

Die Wahrnehmung, wann genug gegessen wurde, ist elementar. Denn wer nicht merkt, dass der Magen voll ist, wird in der Regel weiterfuttern und unnötig viel Energie aufnehmen.

ABLENKUNGEN VERMEIDEN

Mit dem Handy am Küchentisch oder während der Liebessendung zu Abend essen – eine Mahlzeit vor dem Fernseher zu verspeisen ist für 77 Prozent der Deutschen ganz normal. Hierbei wird jedoch statt auf den Magen sowie dessen Wünsche eher auf den Bildschirm geachtet und schnell zu viel und oft nachgenommen. Genießen Sie Ihr Dinner daher lieber ohne Hintergrundprogramm.

EIN NETTER PLAUSCH GEHT IMMER

Zwar sollte der Fokus wie genannt auf dem Essen liegen, doch ein Gespräch mit dem besten Freund oder der Partnerin kann ebenfalls hilfreich sein, um die für Sie richtige Menge aufzunehmen. Denn jede Art von Unterhaltung führt dazu, dass gemächlicher gegessen wird, da der Mund mit Sprechen beschäftigt ist. Zusätzlich greifen Sie insgesamt langsamer zu, vermeiden es zu schlingen und benötigen somit oft wesentlich weniger Nahrung, bis die Sättigung schließlich eintritt.

GRÜNDLICH KAUFEN

Eine ordentliche Kieferarbeit unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern fördert zudem das langsamere Schmausen. Das ist deshalb sinnvoll, da abhängig von der Nahrungszusammensetzung die erwünschte Sättigung erst nach circa 20 bis 30 Minuten einsetzt.

ACHTEN SIE AUF SICH

Bei welchen Mengen fühlen Sie sich nach etwa 20 bis 30 Minuten wirklich gut und nicht überfüllt? Und wie lange bleiben Sie satt? Orientieren Sie sich an diesen Eckpunkten, wird es schnell einfacher, das passende Maß für Ihre Bedürfnisse zu kennen.



Ist es wirklich ein leerer Magen?

Die Bereiche für das Hunger- beziehungsweise Durstgefühl liegen im Gehirn nah beieinander. Das führt oft dazu, dass wir denken, es wäre Zeit für den nächsten Snack, obwohl der Körper sich eigentlich Flüssigkeit gewünscht hat. Daher ist es sinnvoll, beim nächsten Appetit erst ein Glas Wasser zu trinken und abzuwarten, ob der Drang zu essen weiterhin anhält.

Lebensmittel richtig einschätzen

Bei der passenden Auswahl für eine ausgewogene und vor allem Hunger stillende Ernährung ist es wichtig, den Wert eines Produktes für einen vollen Magen zu verstehen. Hierbei kann zum Beispiel die Energiedichte helfen. Sie gibt den Energiegehalt in Kilokalorien, bezogen auf ein bestimmtes Gewicht an. Das heißt demnach, um mehr zu essen und trotzdem abzunehmen, sollten möglichst viele Foods mit **niedriger Energiedichte** wie Kartoffeln, Zucchini und Salat auf dem Teller landen. Errechnet wird der Wert, indem der Kaloriengehalt eines Lebensmittels durch die Menge in Gramm geteilt wird, also: $\text{Energiedichte} = \frac{\text{Kaloriengehalt}}{\text{Lebensmittelmenge}}$. Mehr Infos zu dieser Methode finden Sie unter: www.eatsmarter.de/energiedichte

STUDIENCHECK

Die Vorteile der umgekehrten Diät

In der Welt der Wissenschaft gibt es laufend neue Vermutungen und Erkenntnisse. Doch es zeigt sich immer wieder, dass mehr vom Richtigen essen einen wichtigen Grundpfeiler darstellt:

JANUAR 2020

Viele Ballaststoffe für weniger Kilos

Wie bedeutend die Rolle von Nahrungsfasern für die Behandlung von Adipositas wirklich ist, untersuchte eine Studie. Sie zeigte, dass die Ballaststoffaufnahme, welche uneingeschränkt von den Teilnehmenden gesteigert werden konnte, das Körpergewicht und andere Parameter wie zum Beispiel den Taillenumfang signifikant verbesserten – und zwar unabhängig davon, ob eine Kalorienreduktion stattfand.

➔ Da Ballaststoffe hervorragend sättigen und überschüssige Kilos nachweislich schmelzen lassen, sollten sie zu jeder Mahlzeit dazugehören.

JANUAR 2021

Sport allein reicht nicht aus

Zwar ist Bewegung unerlässlich für einen gesunden Körper, doch um die Pfunde purzeln zu lassen, ist Fitness als alleinige Maßnahme wenig zielführend. Forschungen, bei denen Personen für 45 Minuten entweder saßen oder ein Training auf einem Fahrradergometer absolvierten, untermauerten dies. Denn unmittelbar nach dem Work-out sowie auch 30 Minuten später kam es zu einem Anstieg der ausgewählten Nahrungsmenge bei den Radlern. Bei den Sitzenden erhöhte sich das Verspeiste nicht. Wird also nur gesportelt, die Ernährung jedoch nicht an das gewünschte Ziel angepasst, kann es statt zu einer Gewichtsabnahme sogar zu einem Zuwachs kommen.

➔ Durch die Aktivität steigt auch der Wunsch nach Essen. Deswegen sollte für ein ideales Abspeckergebnis auch die Lebensmittelauswahl optimiert werden.

JUNI 2022

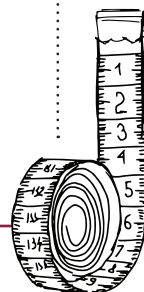
Vegan, rank und schlank

Sich auf eine pflanzenbasierte Ernährung einzulassen, kommt nicht nur der Natur, sondern auch der Figur zugute. Das ergab eine Studie, in der eine Gruppe zur veganen, fettreduzierten Kost wechselte, während die Kontrollgruppe nichts veränderte. Die Interventionsgruppe nahm daraufhin etwa sechs Kilo in 16 Wochen ab. Bei denen, die sich wie gehabt verhielten, blieb das Gewicht gleich. Zudem wurde klar, dass der vermehrte Verzehr von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten sowie Vollkornwaren und die parallele Reduktion von Fleisch, Fisch, Milchprodukten wie auch Eiern hierbei am förderlichsten war.

➔ Wenn vor allem bei Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. beherrzt zugegriffen wird, zeigen sich fix die gewünschten Erfolge auf der Waage.



➔ Sie haben unsere große Veggie-Ausgabe verpasst? Jetzt online nachbestellen: www.eatsmarter.de/shop



SCHNELL IM MUND, DOCH LANGE AUF DEN HÜFTEN Achtung, versteckte Dickmacher!

Bei diesen vermeintlich gesunden Lebensmitteln geht die Sattmacher-Formel nicht auf – mit der Folge, dass wir bei häufigem Zugreifen insgesamt mehr und dadurch zu viel essen.

FRUCHTSAFT

So naturbelassen, wie sie oft erscheint, ist die Erfrischung leider selten. Und sogar wenn Sie eine selbst gepresste Version erhaschen können, strotzt diese voller Zucker. Wer nicht widerstehen kann, sollte daher Wasser dazumischen.

SMOOTHIES

Ähnliches gilt auch für die beliebten Drinks aus dem Kühlregal. Oft findet sich in diesen wenig Gemüse, dafür aber viel süßes Obst und die angepriesenen Vitamine sind meist längst verloren gegangen.

ZWIEBACK

Aufgrund seiner leicht verdaulichen und magenschonenden Eigenschaften genießt der knackige Kerl bei vielen einen guten Ruf. Doch er steckt ebenfalls voller kurzketziger Kohlenhydrate und liefert dabei nahezu keine Nährstoffe.

MÜSLIRIEGEL

Zwar gibt es auch Ausnahmen, doch viele der Snacks sind voller Zucker, Farb- sowie Konservierungsstoffe und keine smarte Wahl. Backen Sie den Imbiss deshalb lieber daheim. Mit ein paar Nüssen, Trockenfrüchten und einer Banane für die Bindung gelingt das im Nu.

FIXSAUCEN

Speziell Produkte aus Pulver zum Anrühren enthalten kaum bis keine hochwertigen Inhaltsstoffe. Modifizierte Stärke wie auch Geschmacksstoffe sorgen für ein verlässliches Ergebnis, nicht aber für einen lang anhaltend vollen Magen.

FERTIGSALATE

Häufig geht der Griff zur Salattheke, wenn es etwas Leichtes sein soll. Doch hier trägt der Schein. Neben unerwarteten Mengen zugesetzter Süßmacher wie Agavendicksaft ist das dazugehörige Dressing meist ebenfalls gezuckert, sodass schon kurz nach dem Genuss der Wunsch nach einer weiteren Stärkung folgt.

KONSERVEN

Schauen Sie beim nächsten Supermarktbesuch genau auf die Zutatenliste. Selbst in simpler Dosenware wie etwa passierten Tomaten findet sich häufig zugesetzter Zucker. Prüfen Sie daher nach und greifen Sie zu Varianten, die keine unerwünschten Extras liefern.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

BENEFITS EINER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG


Nicht nur schlank, sondern auch fitter und gesünder

Eine optimierte Lebensmittelauswahl bewirkt zum einen, dass die Kilos purzeln, und hat zum anderen klasse Nebeneffekte, für die es sich ebenfalls lohnt, aus der bequemen Routine auszubrechen:

Mehr Vitalität und Energie

Gerade im Vergleich zu einer strikten Diät sind die Speicher bei einer vielseitigen Kost prall mit Nähr- sowie Vitalstoffen gefüllt und können bei Bedarf einfach abgerufen werden. Gleichzeitig sorgt die bewusste Produktauswahl dafür, dass übermäßige Mittagsschlemmereien und dazugehörige Blutzuckerschwankungen ebenso wie das nachfolgende Erschöpfungstief ausbleiben.

Bessere Laune

 In einem gesunden Körper wohnt ein glücklicher Geist – das stimmt tatsächlich. Denn wenn der Organismus alles bekommt, was er benötigt, bemerken wir das auch an einer ausgeglicheneren Stimmung. So kann der Cortisolspiegel ebenfalls durch Speiseplananpassungen gesenkt werden, wodurch wir weniger gestresst sind.

Höhere Konzentrationsfähigkeit

Nicht nur, wie wach wir sind, entscheidet darüber, welche Informationen aufgenommen und verarbeitet werden. Auch die ausreichende Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen wie zum Beispiel Eisen, Tyrosin und sämtliche B-Vitamine fördern

aufmerksames Arbeiten sowie den reibungslosen Ablauf aller Denkprozesse.

Rundum fit

Von einer ausgewogenen und nährstoffreichen Kost profitieren Sie langfristig. Denn das Risiko für Übergewicht und damit für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden oder Diabetes sinkt enorm. Und dank des Mehr an Power kann dieser Effekt zusätzlich durch eine Fitnessseinheit oder einen abendlichen Spaziergang unterstützt werden. Wie das Sporteln mit besonders viel Freude und Motivation gelingt, erfahren Sie ab Seite 162.

Die Verdauung wird angeregt

Das erhöhte Volumen dient als wahre Wunderwaffe gegen Verstopfungen und ähnliche Beschwerden. Insbesondere eine hohe Menge an Ballaststoffen, die im Idealfall mit ausreichend Flüssigkeit kombiniert

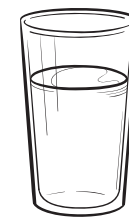


werden, aktivieren den Transport des Nahrungsbreis und macht den Stuhl geschmeidiger, wodurch der Darmgesundheit easy unter die Arme gegriffen wird.



SO TRICKSEN SIE GEGEN ÜBERSCHÜSSIGE KILOS Mit unseren Tipps gelingt der dauerhafte Gewichtsverlust

Statt einer Crashdiät sollte eine individuell umsetzbare Veränderung im Fokus stehen, die den Jo-Jo-Effekt umgeht und Sie langsam, stetig, aber beständig zum Wunschgewicht führt.



1

Viel trinken

Genehmigen Sie sich idealerweise nicht nur zwischen, sondern auch vor und zu den Mahlzeiten eine Erfrischung. So können Sie durch die Magenfüllung Kalorien einsparen und ganz nebenbei fördert die Flüssigkeit auch noch die Verdauung sowie Herz- und Gehirngesundheit.

Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser. So werden nächtliche Flüssigkeitsverluste ausgeglichen.



2

Volumen schaffen

Herkömmliche Rezepte können supereinfach mit Zusatzzutaten aufgepeppt werden. Das gilt ebenso für weniger gesunde Ausnahmen: etwa Extragemüse statt mehr Käse auf der Pizza. Und auch Eis oder Kuchen ist ganz schnell mit Früchten anstelle von Schlagsahne verfeinert.

So wird nicht nur die Lust, sondern auch echter Hunger hervorragend gestillt.



3

Smartes Plus

Egal, ob zum Essen dazu oder als kleine Vorspeise: Suppen und Salate liefern, mit leichten Komponenten zubereitet, wenig Energie, bringen dafür aber zusätzliche Masse wie auch Nährstoffe mit. Noch mehr Freude bereiten sie, wenn regelmäßig neue, spannende Kreationen ausprobiert werden.

Verfeinern Sie Ihr Blattwerk mit Selfmadedressing und umgehen Sie damit gekaufte Zuckerbomben.

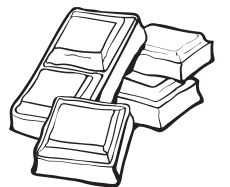


4

Sich Zeit nehmen

Wird etwas nur eilig heruntergeschlungen, leidet darunter nicht nur der Genuss, sondern auch das Sättigungsempfinden. Und der Darm ist ebenfalls alles andere als happy, wenn nicht vernünftig gekaut wird. Das Verspeiste mit allen Sinnen wahrzunehmen befriedigt daher wesentlich erfolgreicher.

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten, um Ihr Essen ganz in Ruhe auszukosten.



5

Ausnahmen erlaubt

Um langfristig das Gewicht zu halten, ist flexibles statt dogmatisches Handeln erfolgreicher. Das Stück Torte oder die Pizza sollten trotzdem nur in Maßen und bewusst verspeist werden. So macht die Abweichung Freude und die Lust auf eine kleine Schlemmerei wird effektiv gestillt.

Sich ab und an die Schoki zuzugestehen hilft dabei, die optimierte Ernährung mit Freude beizubehalten.