

Mein Freund die Waage

Anregungen für eine gesunde und alltagstaugliche Ernährung zur Gewichtsreduktion

1. Plane deine Mahlzeiten für den ganzen Tag und weiche nicht davon ab. Unser Kalometer erleichtert dir die Planung und die Übersicht.
2. Suche dir Gleichgesinnte. Hole dir Motivation aus Gruppen, Chats und von Freunden.
3. Verzichte auf nichts! Verzicht bedeutet die „verbotene Frucht“, und die wird dadurch noch wertvoller. Iss alles was du magst, aber bleibe in deinem Kalorienbereich. Wenn es Currywurst-Pommes sein soll, iss dann Abends/Mittags nur einen Salat. Kombiniere deine Mahlzeiten, plane sie mit Hilfe unseres Kalometers.
4. Es ist auch nicht schlimm, wenn du mal eine Nullwoche hast. Kompensiere es in der Woche darauf. So darfst du (gelegentlich) essen was du willst, ohne dabei dicker zu werden. Der Weg ist das Ziel. Gefällt dir die Route, wirst du auch in Immerschlank ankommen.
5. Versuche weniger süß zu essen - und wenn, vermeide Zucker. Nimm Süßstoff, Stevia, Xucker oder ähnliches. Abgesehen vom Süßstoff sind das natürliche Süßmacher, die erstens weniger Kalorien haben und zweitens den Insulinspiegel nicht so hoch treiben. Das beugt Heißhungerattacken vor. Darüber hinaus macht Zucker abhängig. Hast du diese unbewusste Sucht erst mal abgelegt, hast du keinen Drang mehr nach Süßigkeiten.
Wenn du in manchen Rezepten nicht auf Zucker verzichten kannst oder möchtest, dann verwende Fructose. Das ist Fruchtzucker mit in etwa gleicher Süßkraft, treibt deinen Insulinspiegel aber nicht nach oben.
Zur Erklärung: Insulin hemmt die Fettverbrennung. Je höher dein Insulinspiegel, desto weniger Fett verbrennst du. Fällt der Insulinspiegel rapide wieder ab, bekommst du Heißhungerattacken, wirst schlapp und träge und müde.
6. Getränke sollten selten Kalorien haben. Wenn süße Getränke, dann gerne light Produkte. Die sind zwar nicht gesünder als Zuckergetränke, bremsen aber die Schlankkur nicht aus.
Versuche Tee zu trinken, den es in vielen Geschmacksrichtungen ohne Kalorien gibt. Kochst du verschiedene Sorten vor, hast du den ganzen Tag Abwechslung.
7. Trinke viel, am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Drei Liter am Tag dürfen es sein, und für jeweils 30 Minuten Sport einen halben Liter mehr. Denn Fett wird über die Atmung und über Schweiß ausgeschieden. Und je mehr du trinkst, desto stärker schwitzt du. Viel Wasser regt auch den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an.
Kaffee ist kein negatives Getränk, bedenke aber Milch und Zucker. Ein Glas Vollfettmilch entspricht beinahe einer ganzen Mahlzeit.

8. Vermeide Alkohol! Erstens hat Alkohol viele Kalorien und zweitens - noch schlimmer - friert Alkohol den Stoffwechsel ein. Während der Alkohol abgebaut wird, verbrennst du quasi kein Fett.
9. Light oder LowFat Produkte sind nicht böse. Es ist richtig, für weniger Fett wird oftmals mehr Zucker verwendet. Aber 1gr Zucker hat 5kcal, ein Gramm Fett hat 9kcal. Also nur knapp halb so viel. Achte beim Einkaufen auf den Kaloriengehalt. LowFat ist besser als LowSugar. Aber du wirst lernen, dass du durch gesunde oder gesündere Küche viel Essen bekommst, das gut, günstig und Diät tauglich ist.
10. Kochen muss nicht aufwendig sein. Es gibt zahlreiche 20 Minuten Gerichte mit einem geringen Kaloriengehalt. Alles ist besser als Fastfood oder Junkfood.
11. Vermeide/reduziere Öl beim Kochen und dosiere es per Messlöffel. Gibst du statt dessen einen „Schuss“ Öl in die Pfanne, hast du schon 200kcal versündigt.
Kaufe dir gute Pfannen. Zwar sind die ziemlich teuer, können aber zB. Spiegeleier ohne Öl braten, ohne dass sie anhaften. Teflon ist schon gut, aber Google findet unter „Circulon“ sehr reizvolle Alternativen.
12. Akzeptiere bitte, dass während einer Diät alles aus Kompromissen besteht. Du wurdest übergewichtig, weil du das verdrängt hattest. Jetzt aber wird sich dein Essverhalten ändern. Manches schmeckt ungewohnt, aber du wirst dich damit anfreunden. Später, wenn du dein Ziel erreicht hast, werden die Kompromisse kleiner.
13. Verwende sattmachende Lebensmittel, vermeide Weizen Produkte (Einfachzucker). Eine schöne Reihenfolge der Sattmacher ist: Kartoffeln, Reis, Vollkornnudeln, Couscous, Linsen, Vollkornbrot. Selbstverständlich kannst du auch normale Nudeln nehmen, die haben in etwa gleich viele Kalorien, werden dich aber nicht solange satt machen. Wir empfehlen Kartoffeln. Große Mengen haben wenig Kalorien und halten lange satt. Und mit Kartoffeln lässt sich sehr viel anfangen.
14. Koche vor. Mealpreps sind praktisch und helfen uns in schwierigen Situationen auch etwas Gesundes parat zu haben. Darüber hinaus spart es Zeit und Geld. Du bekommst im Onlinehandel günstige Boxen, die sich auch zum Tiefkühlen eignen. Alles Selbstgemachte ist besser als Fastfood.
15. Iss Salat als Beilage, besser als Vorspeise, am besten immer.
Salat ist gesund und kalorienarm, und er füllt den Magen. Du hast dann weniger Platz für kalorienreiche Lebensmittel. Achte aber auf die Dressings. Ist der Salat geflutet, hat er ebenso viele Kalorien wie eine Hauptmahlzeit. Egal ob Rohkostsalat (Bohnen, Rote Bete, Schwarzwurzel, Sellerie, Kohl, Kraut usw.) oder Blattsalat.
Außerdem wird durch Salat die Verdauung angeregt, denn pflanzliche Produkte sind schwerer zu verdauen als tierische – Stichwort „Ballaststoffe“.
Dressings: Die WeightWatchers Dressings sind adäquat und gut. Schau bitte auch nach Dressings von Mr. LowCarb (real oder Rewe). Haben beinahe null Kalorien.!!
16. Übrigens: auch ein Glas Wasser vor der Mahlzeit verringert das noch freie Magenvolumen.
17. Die Reihenfolge der zu bevorzugenden Makronährstoffe: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett.

18. Verwende gute Fette. Zum Braten gutes Rapsöl, zum Dippen oder würzen gutes Oliven- oder Nussöl. Das Edeka Rapsöl (aus der Glasflasche) wurde als sehr gut getestet und kann mit den teuren Marken mithalten.

19. Achte auf dein Sättigungsgefühl. Satt ist nicht gleich voll. Wenn du langsam isst, am besten ohne Ablenkung und auf deinen Bauch hörst, wirst du irgendwann „satt hören“. Dieses Gefühl ist heutzutage den meisten Menschen fremd. Höre auf die innere Stimme! Lasse lieber etwas auf dem Teller liegen als unnötige Energie aufzunehmen.

20. Heißhunger ist nur Hunger (Unterzuckerung)!

Werde dir bewusst, dass dein Heißhunger auf ein bestimmtes Produkt nur normaler Hunger ist und mit der nächsten (gesunden) Mahlzeit verschwunden ist.

Heißhunger resultiert meistens aus einem geringen Insulinspiegel. Im Moment der Unterzuckerung ist alles wertvoll. Und deine Lieblingsprodukte natürlich am meisten (die verbotene Frucht).

Wenn du nächstes Mal Heißhunger verspürst, erinnere dich an folgendes:

„Ich habe nur Hunger und brauche nicht unbedingt ‚dieses eine‘ Produkt. Auch jede andere Mahlzeit wird mir dieses Verlangen sofort nehmen! Ich halte durch, genieße meine geplante Mahlzeit, und der Heißhunger ist weg!“

21. Kohlenhydrate

Verzichte nicht (!!) auf Kohlenhydrate. Diesem kolportierten Trend schließen wir uns nicht an.

Kohlenhydrate sind der wichtigste Energielieferant des Körpers, außerdem der ausschlaggebende Insulinregulator. Kohlenhydrate füllen deine Muskelspeicher wieder auf, du wirst dich fitter und ausgeruhter fühlen.

Wenn du dich mit komplexen Kohlenhydraten satt isst, wirst du keinen Heißhunger verspüren.

Komplexe Kohlenhydrate sorgen dafür, dass dein Insulinspiegel langsam und beständig absinkt.

- Aus dem Nähkästchen
Viele Produkte sind Bomben und sollten nicht sein. Wenn ich Hunger auf Currywurst-Pommes habe, dann lasse ich die Mayo weg. Ich liebe Mayonnaise, aber Currywurst-Pommes hat ungefähr 1000kcal. Mit Mayonnaise hat das gleiche Essen 1500 bis 2000 kcal.
Ein Döner hat durchschnittlich 800kcal. Mit Käse hat er gleich 1200kcal. Das ist es nicht wert. Lass noch die Cocktailsauce weg (Mayobasis) und dein Döner hat nur 600kcal. Tzatziki ist okay, denn der basiert auf Yoghurt.

Michél Becker

Bodycoach und Mitbegründer der Fitwerker

PS. Über unseren Recallservice erreichst du täglich deine persönlichen Bodycoaches, die sich um dein Gemüt und um deinen Körper kümmern.