

Richtig abnehmen mit Intelligenz!

Sich Wohlfühlen im eigenen Körper heißt die Devise. Dafür gibt es ein einfaches Konzept - anders essen und sich mehr bewegen, um den Stoffwechsel auf Touren zu bringen! Die allerwichtigste Botschaft dabei: Weniger Fett und ausreichend kohlenhydratreiche Lebensmittel essen! Die Dickmacher von einst wie z.B. Kartoffeln und Brot sind die Fit- und Sattmacher von heute. Denn: Eine Studie der Universität Göttingen (Pudel & Ellrott) hat neue Erkenntnisse in punkto Abnehmen gebracht: Fett spielt die entscheidende Rolle! Diäten, die auf Kalorienzählen aufbauen, also die Gesamtenergie reduzieren bringen langfristig wenig. Wer dagegen beim Essen einfach nur Fett reduziert, d.h. fettthaltige Lebensmittel durch fettärmere ersetzt hat gute Chancen schlanker zu werden und vor allem auch zu bleiben! Denn: Der Körper verwertet Fett und Kohlenhydrate unterschiedlich. Kohlenhydrate werden nur selten in Fett umgewandelt. Überschüssiges Fett hingegen speichert der Körper im Fettgewebe. Außerdem: Für das Sättigungsgefühl ist Fett gar nicht zuständig - deshalb sättigt zum Beispiel Magerquark genauso gut wie Sahnequark. Die besten Sattmacher sind aber Kohlenhydrate: Kartoffeln, Nudeln, Gemüse, Obst, Brot und Reis sind außerdem sehr voluminös, (man hat viel auf dem Teller) daher hat man kaum das Gefühl weniger zu essen als sonst und fühlt sich weniger in der Lebensqualität eingeschränkt.

Wie funktioniert dieses "Weniger Fett" -Prinzip denn konkret? Was muss man beachten?

Die gute Nachricht zuerst: Sie können sich immer satt essen und müssen auf nichts verzichten, was die Lebensfreude und den Genuß einschränkt, im Gegenteil.

Hier die wichtigsten Tipps:

" Das Fett muss weg - erst mal vom Teller! Nur 60 Gramm am Tag sollten es sein und die sind schnell erreicht. Eine Currywurst mit Pommes hat schon mehr als die Hälfte davon. Nehmen Sie nicht mehr als 30 bis 40 Gramm als Streich- und Kochfett.

" Reduzieren Sie den Fettgehalt ihrer Lebensmittel wie Käse, Wurst, Milch und Joghurt um eine Stufe. Beispiel: Kaufen Sie statt einem 40% -igen Edamer jetzt den mit 30 Prozent. Oder: Statt Creme fraîche, lieber saure Sahne nehmen. Wichtig: Sie müssen nicht auf die absolute Magerstufe reduzieren. Eine Stufe tiefer reicht. Sie nehmen ab, ohne auf Genuß verzichten zu müssen.

" Essen Sie sich satt an Kohlenhydraten wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und Vollkornprodukten. Diese stärkereiche Lebensmittel sind praktische fettfrei, haben mehr Volumen und sättigen gut.

" Nehmen Sie fünf am Tag - und zwar fünf Portionen buntes frisches Obst und Gemüse. So bekommen Sie täglich die wichtigsten natürlichen Vitamine und positiven Vitalstoffe. So bleiben Sie gesund, fit und bei Wohlbefinden. Gerade jetzt gibt es tolles knackiges Wintergemüse- und Obst aus der Region!

" Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel: Auch 2 bis 3 mal Fleisch in der Woche sind o.k, schneiden Sie aber unbedingt die Fettränder ab. Süßigkeiten sind kein Tabu! Wichtig: Statt Schokolade (1 Tafel hat 35 Gramm Fett) lieber fettfreie Weingummis oder Russisch Brot wählen.

" Trinken Sie genug - mindestens 2 Liter am Tag, am besten Mineralwasser! Besonders beim Alkohol wird gern ein Auge zugeedrückt! Greifen Sie auf alkoholfreie oder alkoholreduzierte Getränke zurück, die schmecken genauso gut.

" Schluss mit starren Verboten: Der Vorsatz "Nie wieder Süßes" lässt Sie garantiert nur an Pralinen und Sahnetorte denken. Planen sie ruhig etwas Schokolade oder ein paar Kekse ein. Totaler Verzicht führt nur zum Misserfolg.

" Laufen oder mal etwas Walking statt Busfahren. Wenn Sie gar keine Zeit für Sport freischaufeln können: Bauen Sie so oft wie möglich kleine Bewegungsaktivitäten in Ihren Alltag ein!

Einen guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Praxisteam.