

Arbeitsblatt 2: Meine Ernährung für das Projekt „Gesund abnehmen“:

Hier kommen Infos und Tipps zur Lebensmittelauswahl, der Zusammenstellung des Speiseplans und wie welche Lebensmittel auf Ihren Körper und Ihre Gewichtsabnahme auswirken können. Dafür haben wir Ihnen ein Baukastensystem, für die einfache Umsetzung in den Alltag, zusammengestellt. So klappt's mit dem gesunden Abnehmen!

Optimale Lebensmittelauswahl für einen schlanken Body

Bei der Auswahl ist eine kohlenhydrat- und fettmoderate sowie eiweißreiche Ernährung empfehlenswert. Neben der Menge der Nahrung ist auch die Art der Lebensmittel wichtig, denn einige können Heißhunger verursachen und so zu mehr essen verleiten. Wir empfehlen Ihnen eine regelmäßige Mahlzeitenaufnahme von drei Mahlzeiten alle vier bis fünf Stunden und bei Hunger eiweißreiche Zwischensnacks. Essen Sie weniger leicht verwertbare Kohlenhydrate oder Süßigkeiten. Diese sind besonders ungünstig, da so der Blutzuckerspiegel stark schwankt und Sie schnell wieder Hunger bekommen können. Zum einen durch die lange Zeit zwischen den Mahlzeiten und zum anderen durch den Zucker der zu viel Insulin ausschütten lässt. Übrigens verhindert Insulin auch die Fettverbrennung.

Fett ja aber das „Gesunde“

Versuchen Sie möglichst, den Verzehr von tierischen Fetten wie Butter, fettreicher Käse und Sahne zu reduzieren. Diese enthalten reichlich gesättigte Fettsäuren und dienen dem Organismus als Energielieferanten. Eine überhöhte Fettzufuhr durch Koch- und Streichfette, besonders aber durch versteckte Fette in Brotaufstrichen, fettreiche Milchprodukten, Kuchen, Dips und Soßen ist eine der Hauptursachen von Übergewicht und erhöhten Cholesterinwerten. Dadurch vergrößert sich das Risiko, an Arteriosklerose und Bluthochdruck zu erkranken und dadurch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln. Bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle. Zum Kochen und Backen geeignete Pflanzenöle mit vielen ungesättigten Fettsäuren sind beispielsweise Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl und Sesamöl. Zum schonenden Dünsten oder Braten (bis ca. 170° C) kann Olivenöl oder Rapsöl eingesetzt werden. Zum Braten kann außerdem Kokosöl verwendet werden, das durch die mittelkettigen Triglyceride (MCT) leicht verdaulich ist und durch diese Fettsäuren Energie liefert, ohne träge zu machen. Für Salate eignen sich Weizenkeimöl, Walnussöl, Leinöl. Achten Sie auch auf versteckte Fette, die in Feinkostsalaten, Milchprodukten, Käse, Kuchen, Süßigkeiten, Backwaren und Soßen zu finden sind und bevorzugen Sie vorwiegend von Natur aus fettarme Lebensmittel, wie Joghurt, Saure Sahne, Quark, Skyr, Frischkäse und Hüttenkäse. Tipp: Verwenden sie aber keine Light-Produkte. Diese sind nur vermeidlich leichte Lebensmittel und enthalten reichlich zugesetzten Zucker. Gerne wird bei diesen industriell verschlankten Produkte, mehr zugegriffen, da sie suggerieren, dass man davon mehr essen kann. Da sie ja so leicht sind.

Ohne Eiweiß geht's nicht!

Eine eiweißreiche Ernährung kann dabei helfen, gesund abzunehmen und das Wohlfühlgewicht zu halten. Bevorzugen Sie hochwertige Eiweißquellen. Dabei können Sie fettarme Milchprodukte, wie Quark, Hüttenkäse, Joghurt und Buttermilch sowie Fisch, Fleisch und Eier wählen. Greifen Sie außerdem zu pflanzlichen Eiweißquellen, wie Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse, Quinoa, Kartoffeln, Hirse, Gemüse und Hafer. Denn ein guter Mix aus verschiedenen Proteinen, am besten aus tierischen und pflanzlichen Eiweißen, ist gut für einen die biologische Wertigkeit und somit auch gut für unseren Körper verfügbar. Zudem ist Eiweiß wichtig für einen aktiven Stoffwechsel. Der Makronährstoff liefert ähnlich viele Kalorien wie die Kohlenhydrate, also 4 kcal pro g, jedoch werden die Eiweiße anders vom Körper verarbeitet. So werden ein Teil der Kalorien,

die im Eiweiß stecken, direkt als Energie verwendet. Eiweiße werden nicht wie die Kohlenhydrate und Fett gleich in den Fettzellen gespeichert sondern dienen als Baustoff für Zellen, Muskeln, Enzyme und Hormone. Dadurch entsteht die sogenannte Thermogenese. Der Organismus ist noch mehr gefordert und arbeitet intensiver. Dabei wird die Fettverbrennung angekurbelt und Ihre hartnäckigen Pfunde werden zum Schmelzen gebracht. Zudem sättigt Eiweiß gut und langanhaltend und stabilisiert den Blutzuckerspiegel. Die Lieblingsnahrung unserer Muckis ist Eiweiß, denn es sorgt für Regeneration und Nahrung beim Aufbau der Muskulatur. Die Proteine sind stickstoffhaltige Stoffe und aus mehreren Eiweißbausteinen zusammengesetzt. Die Muskelfasern bestehen größtenteils aus verschiedenen Aminosäuren. Gerade beim Abnehmen ist ein Muskelaufbautraining sehr wichtig. Mit einem gezielten Training und mit ausreichender Versorgung mit Eiweiß, wird das Wachstum der Muskeln angeregt und der Body in Form gebracht. Besonders für die Phase des Muskelaufbaus sind ca. 1,0 g Eiweiß pro Körpergewicht empfehlenswert. Planen Sie deshalb zu jeder Mahlzeit eine eiweißhaltige Komponente mit ein. Eiweiß macht satt, kurbelt den Stoffwechsel an, erhält Muskelmasse, stabilisiert den Blutzucker und verhindert Heißhunger. Damit lässt es sich gesund Abnehmen.

Teller voll Gemüse

Machen Sie sich Ihren Teller immer mindestens zur Hälfte mit Gemüse voll! Gemüse und auch zuckerarmes Obst besitzen viel Volumen, wenig Energie Kalorien und wenig Kohlenhydrate. Die enthaltenen Ballaststoffe besitzen eine gute Quellfähigkeit und können dadurch das Nahrungsvolumen vergrößern. Ist der Magen gefüllt, signalisiert er dem Gehirn „Ich bin satt“. Insbesondere basenreiches Gemüse, wie Gurke, Fenchel, Sellerie, Brokkoli und Spinat, neutralisieren die Säuren im Körper und geben uns neue Energie. Sie wirken entgiftend und aktivieren den Stoffwechsel. Übrigens: Die Senföle, die Lauch, Radieschen oder Rettich die leichte Schärfe geben, regen die Verdauung an und wirken entwässernd. Gleichzeitig wird die Fettverbrennung angeheizt gebracht und der Blutzuckerspiegel gesenkt.

Bevorzugen sie zuckerarmes Obst

Achten Sie bei Obst auf zuckerarme Sorten und essen sie nicht mehr als zwei Portionen am Tag! Wählen Sie dabei Beerenobst, Kiwi, Wassermelone, Äpfel, Birnen und Zitrusfrüchte. Diese enthalten weniger Zucker und Kalorien.

Greifen Sie außerdem zu viel Obst und Gemüse mit reichlich Vitamin C. Dieses Antioxidant kann gegen Dellen an den Oberschenkeln helfen, da es bei dem Aufbau vom Bindegewebe beteiligt ist. Es sorgt für ein festes Grundgerüst. So machen sich Brokkoli, Kohl, Paprika, Kiwi, Beerenobst und Zitrusfrüchte toll auf dem Speiseplan. Außerdem ist Grapefruit als Fatburner geeignet. Die enthaltenen Bitterstoffe schicken die Fette in die Zellen zum Verbrennen und verhindern die Ablagerung an Hüfte und Bauch. Starten Sie den Morgen auch gleich mit einem Glas Zitronenwasser. Die basische Zitrusfrucht ist bekannt für ihren Entschlackungs- und Entgiftungseffekt. Das reichlich enthaltene Vitamin C lässt das Fett schmelzen. Durch das Vitamin produziert der Körper das für eine optimale Fettverbrennung wichtige Hormon Noradrenalin. Dieser Botenstoff hilft dabei, das Fett aus den Fettzellen herauszulösen.

Kohlenhydrate ja, aber in der richtigen Menge und Art

Bevorzugen Sie komplexe Kohlenhydrate und vermeiden Sie zuckerreiche Lebensmittel und Produkte mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten! Wer den Tag schon mit süßen Brötchen beginnt, zwischendurch einen Schokoriegel und Fast Food isst, braucht sich über Heißhunger und Übergewicht nicht wundern. Diese Produkte enthalten reichlich schnell verwertbare Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen lassen. Die

Insulinausschüttung wird verstärkt und der Blutzuckerspiegel sinkt unter den Normalwert. Die Folge: Wir bekommen eine Unterzuckerung und Heißhunger. So greifen wir erneut zu Süßigkeiten oder Weißmehlprodukten und es entsteht ein Teufelskreis. Länger satt machen hingegen ballaststoffreiche Produkte mit komplexen Kohlenhydraten, wie z.B. Vollkorngetreide, Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte. Diese Kohlenhydrate gelangen nach und nach ins Blut, Insulin wird nur langsam ausgeschüttet und der Blutzucker wird langsam abgebaut. Die Sättigung hält länger an und Heißhunger kommt gar nicht erst auf. Übrigens verhindert Insulin auch die Fettverbrennung.

Gesund abnehmen mit Tellerebenen: Die Hälfte des Tellers sollte mit Gemüse gefüllt sein. Auf einem Viertel des Tellers sollte etwas Eiweißreiches sein, der Rest ist eine kohlenhydratreiche Beilage am besten aus Vollkorn und gute Fette.

Trinken Sie sich schlank

Reichlich Trinken ist für die Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit wichtig! Die besten Durstlöscher sind natürlich Wasser und Kräutertee. Es sollten 1,5 bis 2 Liter am Tag sein. So können die Giftstoffe gut abtransportiert und die Entgiftungsorgane durchgespült werden. Wasser dient als Lösungsmittel, Baustoff, Transportmittel und reguliert durch den Schweiß unsere Körpertemperatur. Auch der Stoffwechsel und die Verdauung werden durch viel Trinken angeregt und der Körper verbrennt pro Tag bis zu 200 Kalorien mehr. Eine Studie der Charité in Berlin hat festgestellt, dass eine hohe Wasserzufuhr den Kalorienverbrauch erhöht und somit den Stoffwechsel sowie die Fettverbrennung ankurbelt.

Essen aufpimpen

Geben Sie Ihrem Essen Booster-Zutaten, wie Chili, Ingwer und Pfeffer. So heizen Sie Ihren Stoffwechsel ein. Verwenden Sie häufig Ingwer, Chili, Senf, Pfeffer oder Cayennepfeffer, denn diese Zutaten heizen von innen ein und die ätherischen Öle wirken entgiftend auf den Körper. Insbesondere der Scharfmacher Capsaicin, der in der Chilischote enthalten ist, regt den Stoffwechsel, die Fettverbrennung und das Gehirn an und lässt die Glückshormone Endorphine ausschütten.

Regelmäßige Mahlzeiten verhindern Heißhunger

Geben Sie Ihrem Alltag eine klare Struktur und planen Sie drei ausgewogene Mahlzeiten über den Tag verteilt ein. Lassen Sie keine Mahlzeit ausfallen. So bleibt der Blutzucker konstant und der Stoffwechsel aktiv. Jede Mahlzeit sollte immer etwas Eiweißreiches dabei haben, wie z.B. eine Gemüsepfanne mit Kichererbsen, Rohkostsalat mit Feta, Quark mit Beeren und Haferflocken oder Quinoa mit Paprika und Hüttenkäse. So bleiben Sie länger satt. Essen Sie auch kleineren Mahlzeiten als große Portionen, so wird weniger Fett eingelagert und der Stoffwechsel bleibt nachhaltig aktiv. Haben Sie einen kleinen Hunger, helfen bei Bedarf zwischendurch eiweißreiche Snacks wie Kräuterquark mit Gemüsestreifen, ein Naturjoghurt, Buttermilch, Hüttenkäse oder ein Ei. Ein Notfallsnack, wie z.B. Nüsse oder Mandeln sollte immer bereit liegen.

Bewegung und Entspannung

Achten Sie auf ausreichend Bewegung. Regelmäßige körperliche Betätigung sollte Grundbestandteil jedes Gewichtsreduktionsprogramms sein. Besonders gut eignen sich Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walking, Radfahren, Wandern, Joggen etc. Je nach der Höhe Ihres Übergewichtes ist nicht jede der genannten Sportarten für Sie geeignet. Fragen Sie Ihren Arzt! Machen Sie regelmäßig und täglich Yoga-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, denn Stress und Frust kann dick machen. Mit mehr Achtsamkeit und Gelassenheit werden Sie auch bewusster Essen und können gesund abnehmen.

Das Baukastensystem:

Um die Gestaltung Ihres Speiseplanes zu vereinfachen, haben wir ein Baukastensystem entwickelt, mit dem Sie sich Ihre Mahlzeiten aus den unterschiedlichen Lebensmittelgruppen zusammenstellen können. Diese Tabelle zeigt wie viel Portionen sie von welcher Gruppe essen können und wie eine Portion aussieht. Damit haben Sie eine Orientierung, müssen keine Kalorien zählen und starr nach einem Plan essen. Damit können Sie spielend leicht gesund abnehmen. Auch die Bewegung und Entspannung findet in diesem System Aufmerksamkeit, denn die Kombination aus allen drei Bausteinen ist eine Grundvoraussetzung für einen nachhaltigen Erfolg.

Verteilung der Lebensmittel und Portionen pro Tag:

Lebensmittelgruppe / Aktion	Wie viel Portionen / Einheiten pro Tag?	Wie sieht eine Portion aus?
Getreide/ Kartoffeln	3	1 Scheibe Vollkornbrot (á 50 g) 1 Scheiben Vollkorntoast 1 Vollkornbrötchen (á 50 g) 2 Scheiben Knäckebrot 3-4 EL Haferflocken, Müsli (ohne Zucker) 150 g Kartoffeln, Vollkornreis, -nudeln (gegart)
Milch-produkte	3-4	1-2 Scheiben Käse 30 % F. i.T r. (50 g) 1 Becher fettarmer Joghurt (150 g) 1 Glas fettarme Kuhmilch (200 ml) Magerquark (150 g) 200 ml Buttermilch 3 EL Frischkäse oder Hüttenkäse (30 g)
Fleisch, Fisch, Eier oder Hülsenfrüchte	1	150-200 g mageres Fleisch 50 g magere Wurst (ca. 1-2 Scheiben) 150 g Fischfilet 80 g Hülsenfrüchte, Linsen, Bohnen, Erbsen 1 Ei
Gemüse	3+++	2 Handvoll Gemüse gekocht oder roh
Obst	2	1 Handvoll Obst (150 g) /1 Stück Obst 1 Stück Avocado 1 Handvoll Nüsse 1 Glas Saft
Fett	3	1 EL Pflanzenöl (10-15 g) 2 TL Butter (10-15 g) 2 EL Essig-Öl-Dressing 1 EL Schlagsahne
Extras	1	2 TL Honig/Marmelade 1 Riegel Schokolade 1 Kugel Eis 1 Stück Kuchen / 3 Kekse 1 Glas Wein/Bier/Limonade
Getränke	6-8	1 Glas mit 300 ml Wasser, Früchte- oder Kräutertee, Saftschorle, höchstens 2-3 Tassen Kaffee oder schwarzen Tee
Bewegung	1 x 30 Minuten	Walken, Schwimmen, Joggen, Krafttraining, Radfahren, Wandern, Yoga, Pilates
Entspannung	1 x 15 Minuten	Meditation, Achtsamkeitstraining, Body-Scan, Autogenes Training, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung

Vorlage zum Abstreichen für den Überblick über eine Woche:

Welche Lebensmittelgruppe / Aktion?	Wie viel Portion / Einheiten pro Tag?	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Getreide/ Kartoffeln	3							
Milch- produkte	3-4							
Fleisch, Fisch, Eier oder Hülsen- früchte	1							
Gemüse	3+++							
Obst	2							
Fett	3							
Extras	1							
Getränke	6-8							
Bewegung	1 x 30 Minuten							
Entspannung	1 x 15 Minuten							