

Gesunde Ernährung

Sport und Bewegung alleine reichen nicht für einen definierten Body, wenn du dabei deine Essgewohnheiten komplett vernachlässigst. Tatsächlich ist es so, dass etwa 70 % des Abnehmerfolgs durch gesunde Ernährung erreicht wird, der Rest (30 %) durch Training.

ABER: Mit Hilfe von Crash-Diäten schnell abnehmen zu wollen, ergibt keinen Sinn.

Und das aus mehreren Gründen: ein harter Verzicht und die ständige Gewichtskontrolle sind äußerst mühsam, demotivierend und lassen dich oft ohne Lerneffekt zurück. Und ein paar Wochen später zeigt die Waage mehr Kilos als je zuvor.

Zudem haben die unterschiedlichen Crash-Diäten gravierende Nachteile. So wird beispielsweise dein Immunsystem durch den Nährstoffmangel radikal geschwächt und du daher anfälliger für Infekte.

Außerdem erfährt dein Körper einen Nothungerzustand, lagert daher vermehrt Fett ein und du verlierst demzufolge in einer schnellen Diätphase hauptsächlich Wasser.

Daher ist die große Aufgabe einer Ernährungsumstellung: Ohne strengen Verzicht und mit einer Portion Geduld sowie Selbstakzeptanz zu erlernen, wie du dich vitaminreich und ausgewogen ernährst, um so langfristig wirklich abzunehmen und das Gewicht halten zu können.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ohne Verzicht, mit ausreichend Bewegung im Alltag und einer ausgeglichenen Sportroutine sollen sich letztendlich ganz einfach anfühlen und zum Leben dazugehören – ohne dass du ständig und dauerhaft darüber nachdenkst, ob du dieses und jenes im Augenblick darfst.

In der Theorie sind Zu- und Abnehmen einfache Effekte: **Wer weniger Energie zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt ab** – und umgekehrt. Natürlich gibt es viele Komponenten, die zusätzlich Einfluss haben, z. B. Stoffwechsel-Erkrankungen oder Stress.

Ernährungstipps

Um deinen Abnehm-Erfolg noch weiter zu verbessern, haben wir für dich **ein paar Geheimtipps**:

- Baue scharfe Gewürze in deine Rezepte ein! Chili, Cayenne-Pfeffer & Co. heizen ordentlich ein und helfen, mehr Kalorien zu verbrennen.
- Grüner Tee am Morgen regt deinen Stoffwechsel an und hilft zusätzlich beim Abnehmen.
- Schreibe dir Einkaufslisten und halte dich daran – und geh' vor allem nicht hungrig einkaufen!
- Lass' dir Zeit beim Essen. Im Schnitt braucht es 20 Minuten, bis sich ein Sättigungsgefühl einstellt. Je langsamer du isst, desto weniger isst du wahrscheinlich auch.
- Esse volumenreich, kalorienarm und wenig Zucker, sodass du dich satt fühlst. Salat, Gemüse oder selbstgemachte Suppen (ohne Sahne & Co.) eignen sich gut dazu.
- Achte im Alltag auf ausreichend Bewegung. So erhöhst du deinen Energieverbrauch.
- Sei' nicht zu streng mit dir! Verbote bringen nichts, sie machen das Verbotene nur reizvoller.
- Lass' dich nicht entmutigen. Eine Ernährungsumstellung geschieht nicht von heute auf morgen. Falls du für einige Zeit in ein ungesundes Essverhalten fällst, ist das kein Grund, deinen guten Ernährungsplan über Bord zu werfen. Glaube an deinen Erfolg und dein Wunschgewicht!

Ernährungsumstellung vs. Diät

Viele Menschen versuchen, mit Crash-Diäten à la Ananas- oder Mono-Diät schnell ein paar überschüssige Kilos oder gar Übergewicht loszuwerden. Andere schwören auf Low Fat und streiten sich darum, welche Nährstoffgruppe (z. B. Kohlenhydrate) nun dicker macht. Auflösung: keine. **Es kommt auf die Kalorien-Bilanz bzw. deinem Kaloriendefizit an.**

Fakt ist nämlich: **Diäten funktionieren nicht.** Und wenn, dann nur kurzfristig, sodass der Jojo-Effekt schon bald wieder zuschlägt. Mahlzeiten komplett auszuschließen (sofern keine medizinische Notwendigkeit dafür besteht), ist unpraktisch für Körper und Alltag und auf Dauer nicht durchzuhalten.

Achte deswegen darauf, **einen Ernährungsplan zu finden, mit dem du dich wohl fühlst** und starte lieber langsam und steigere deine Gewichtsabnahme stetig. So hältst du viel leichter durch und wirst mit langfristigen Erfolgen belohnt.

Gesunde Ernährung: Nährstoffe

Rein theoretisch kannst du auch mit deiner Ernährung abnehmen, wenn du täglich nur so viel Schokolade isst, dass du **unter deinem Gesamtumsatz** bleibst.

Somit könntest du mit einer reinen Schokoladen-Diät auch dein Wunschgewicht erreichen – dürftest dabei aber ziemlich hungrig werden und wahrscheinlich bald **Mangelscheinungen spüren**.

Die Devise zum Abnehmen lautet: **Nicht weniger essen, sondern das Richtige!** Deshalb ist zum gesunden Abnehmen ein Ernährungsplan sinnvoll, der großen Wert auf die folgenden Nährstoffe legt.

Proteine: Sattmacher & wichtig für deine Muskulatur

Eiweiß hält lange satt und ist daher ein super Begleiter. **Proteine schützen deine Muskulatur vor dem Abbauen**. Wenn du genügend Eiweiß isst, schützt du deinen Körper also davor, statt Fett an Muskelmasse zu verlieren.

Gute Protein-Quellen sind:

- mageres Fleisch
- Fisch
- fettarme Milchprodukte
- Eier
- Nüsse & Kerne
- Hülsenfrüchte
- veganer Fleischersatz aus Erbsenprotein

Tipp: Wenn es dir schwerfällt, **pro Tag etwa 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht** zu dir zu nehmen, greif' gerne zum Protein-Shake! Vorsicht, falls du Nierenprobleme hast: Bitte achte darauf, genug Wasser zu trinken und lass' dein Vorhaben ärztlich abklären!

Wasser: Flüssigkeitszufuhr & Magenfüller

Super wichtig fürs Abnehmen, sowie für alle Funktionen deines Körpers, ist Wasser. Trink' am besten ein großes Glas vor den Mahlzeiten. Dann ist dein Magen schneller voll und du isst von den Mengen her automatisch weniger. **Achte darauf, pro Tag ca. 2-3 Liter Wasser zu trinken.** In der Woche solltest du auf einen Schnitt von mind. 14 Liter kommen.

Wenn dir Wasser allein zu langweilig ist, versuch' doch mal, es mit Zitrone, Minze, Gurkenscheiben oder anderem Obst und Kräutern aufzupeppen! Auch **ungesüßte Tees sind eine gute Alternative**, die dir das Trinken leichter machen.

Tipp: **Benutze große Behälter** - so siehst du genau, ob du dein Tagesziel erreicht hast und musst keine einzelnen Gläser zählen.

Ballaststoffe: Sattmacher für die Verdauung

Ballaststoffe zählen zwar zu den Kohlenhydraten, **haben aber weniger Kalorien, viel Vitamine** und keinen schlechten Einfluss auf deinen Blutzuckerspiegel. Sie machen dich gut satt und bringen den Darm in Schwung – dein Körper, bzw. deine Verdauung wird es dir danken.

Ballaststoffe sowie Mineralstoffe sind in folgenden Mahlzeiten enthalten:

- Gemüse
- Beeren
- Haferflocken
- Vollkornbrot
- Hülsenfrüchten
- Quinoa
- Sauerkraut
- Nüssen
- Äpfeln
- Pilzen

Ernährung umstellen: Lebensmittelliste

Auch wenn bei einer langfristigen Ernährungsumstellung **alle Mahlzeiten erlaubt sind** und ihre Berechtigung haben, halte dich vor allem an diese:

Gemüse

Kaum eine andere Lebensmittelgruppe hat so viele **Vitamine und Ballaststoffe** und **dabei so wenig Kalorien**. An Gemüse kannst du dich bedenkenlos satt essen. Plane also zum Abnehmen für jedes Rezept eine Gemüsebeilage in deinen Ernährungsplan ein!

Dabei gilt: **je bunter das Gemüse, umso höher der Nährstoffgehalt**. Lecker sind zum Beispiel Salate, Gemüsepfannen oder Ofengemüse.

Gemüsesorte	kcal pro 100 g
Eisbergsalat	14
Gurke	15
Radieschen	16
Spargel	18
Kürbis	19
Zucchini	20
Paprika	21
Spinat	23
Champignons	23
Aubergine	24
Blumenkohl	25
Kohlrabi	27
Rotkohl	29
Fenchel	30

Obst

Einige Obstsorten haben viel Vitamine, Mineralstoffe, wenig Kalorien und sind lecker. Deshalb sind sie zum Abnehmen eine super Mahlzeit, bei der du gerne zugreifen

darfst. Aber Achtung: **Obst lieber im Ganzen essen!** Säfte und Smoothies haben keinen Sättigungseffekt.

Obstsorte	kcal pro 100 g
Rhabarber	21
Wassermelone	30
Erdbeeren	32
Blaubeeren	35
Himbeeren	36
Pfirsich	41
Aprikose	42
Brombeeren	43
Apfel	52
Birne	55
Ananas	55
Honigmelone	55
Banane	88

Getreide & Co.

Ob Reis, Nudeln oder das gute alte Brot: Fast alles gibt es mittlerweile in der **Vollkorn-Variante**. Diese hat mehr Ballaststoffe und lässt deinen Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen. Dadurch vermeidest du **Heißhunger-Attacken**.

Vollkornprodukt	kcal pro 100 g
Reis, gekocht	120
Vollkornspaghetti, gekocht	152
Vollkornwrap	170
Pumpernickel	212
Vollkorntoast	244
Haferflocken	372

Fettarme Milchprodukte

Magermilch-Produkte haben weniger Kalorien als die Vollfettvarianten und sind **reich an Eiweiß**. Das hilft zusätzlich beim Abnehmen.

Milchprodukt	kcal pro 100 g
Buttermilch	38
Milch, 1,5 % Fett	47
Naturjoghurt	62
Magerquark	67
Hüttenkäse	104
Saure Sahne	115
Edamer	251
Emmentaler	382

Eier

Sie beinhalten hochwertiges Protein sowie **gesunde Fette** und halten deinen Körper lange satt. Also greif' gerne beim Frühstück zum Ei oder bereite Rezepte mit Spiegel- oder Rührei zu!

Mageres Fleisch

Vor allem Hühnchen, Putenbrust oder Rinderfilet sind hier zu empfehlen, da sie **weniger Fett, aber viel Eiweiß** enthalten. Der Effekt: Sie halten damit lange satt.

Fleischsorte	kcal pro 100 g
Hähnchenbrust	75
Kalbfleisch	94
Schweineschnitzel (unpaniert)	105
Putenbrust	111
Rinderfilet	115
Mageres Schweinefleisch	143

Rumpsteak	162
Schweinefilet	171
Rinderhack	212

Fisch:

In der mediterranen Ernährung, die als eine der gesündesten Ernährungsweisen der Welt gilt, wird viel Fisch gegessen. Fisch liefert wertvolle Proteine, aber auch **essenzielle Omega-3-Fettsäuren**.

Fischsorte	kcal pro 100 g
Forelle	50
Hecht	50
Seelachsfilet	83
Rotbarschfilet	111
Lachs	137
Thunfisch	144
Hering	146

Hülsenfrüchte:

Ob Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen: Sie alle machen gut satt und **liefern pflanzliche Proteine**.

Hülsenfrucht	kcal pro 100 g
Erbsen	81
Linsen	97
Kidneybohnen	111
Weißer Bohnen	124
Kichererbsen	137

Nicht geeignete Lebensmittel zum Abnehmen

Jetzt weißt du, bei welchen Lebensmitteln du gerne zugreifen kannst, wenn du mit deiner Ernährung abnehmen möchtest.

Vorsichtiger solltest du hingegen bei folgenden Lebensmitteln sein:

- Alkohol
- Zucker bzw. kalorienhaltige Getränke
- Süßigkeiten
- Fast Food
- frittierte Lebensmittel (z. B. Chips)
- Weißmehlprodukte (z. B. Weißbrot, Nudeln = schlechte Kohlenhydrate)
- stark verarbeitete Lebensmittel
- stark gesalzene Lebensmittel

Bei einer gesunden Ernährungsumstellung, mit der du langfristig abnehmen kannst, solltest du **kein Rezept ausschließen, das du gern hast**. Es spricht nichts dagegen, die oben genannten Lebensmittel in Maßen zu genießen.