



Überschüssige Kilos kann man auch ohne fragwürdige, teure Präparate loswerden.

Gesund abnehmen

Barmherzige Brüder Linz 🕯 Die Tage werden wärmer, die Kleidung luftiger, und da kommen sie zum Vorschein: diese fiesen Speckröllchen, die sich so schön unter Pullover und Jacken verbergen ließen. Wie man sie auf gesunde und nachhaltige Weise loswird, erklärt eine Diätologin vom Linzer Konventhospital.

VON KATHRIN WACKER



Kathrin Wacker, BSc ist Diätologin bei den Barmherzigen Brüdern Linz.

Der Frühling ist Hauptsaison für Diäten! Und da kommen Versprechungen wie „10 Kilogramm in 12 Wochen“ sehr gelegen. Fatburner-Kapseln versprechen schnellen Erfolg durch Appetitzügelung und angekurbelte Fettverbrennung. Ich möchte hier Anregungen zu einer langfristigen Gewichtsregulierung auf Basis von natürlichen Lebensmitteln und ohne fragwürdige, teure Präparate geben.

Mehr essen und abnehmen

Abnehmen und dabei mehr essen – geht das? Ja, ausschlaggebend ist der Griff zu Lebensmitteln, die eine niedrige Kalorien- und eine hohe Nährstoffdichte aufweisen. Solche Lebensmittel können wir in großen Mengen essen, ohne zuzunehmen.

Je 100 Kilokalorien sind zum Beispiel enthalten in 500 Gramm Tomaten, 300 Gramm Erdbeeren, 200 Gramm Joghurt (1% Fett), 100 Gramm Hühnerbrust, 40 Gramm Brot oder 20 Gramm Schokolade. Welche dieser Lebensmittel machen nun besser satt und

helfen beim Abnehmen? Jene, die zugleich wenig Kalorien und viel Volumen haben und dadurch den Magen besser füllen. So sind 20 Gramm Schokolade schnell vertilgt, hingegen 300 Gramm Erdbeeren oder 500 Gramm Tomaten kaut man lange. Anstatt also krampfhaft möglichst wenig zu essen, essen Sie täglich mindestens 400 Gramm Gemüse und 125 bis 250 Gramm Obst.

Beginnen Sie am besten jede Mahlzeit mit Gemüse oder Obst – etwa mit einem Apfel am Morgen, Salat zu Mittag, Rohkost oder Gemüsesuppe abends. Die darin enthaltenen Ballaststoffe, die ebenso in Vollkornprodukten sowie Nüssen und Samen enthalten sind, sorgen für eine längere Verweildauer im Magen, sättigen dadurch besser und wirken sich positiv auf die Verdauung aus.

Noch ein Tipp für eine vermehrte Ballaststoffzufuhr: Trinken Sie nach dem Frühstück 20 Gramm gemahlene, in Wasser oder in stark verdünnten Fruchtsaft eingerührte und

Für den Stoffwechsel ist es günstiger, wenn wir den Großteil der Kalorien früher am Tag aufnehmen.

gequollene Leinsamen. Das kann den Appetit reduzieren und so eine Gewichtsabnahme unterstützen.

Mit Eiweiß ran ans Fett

Wer vor allem Fettmasse und Bauchfett verlieren will, muss bei jeder Mahlzeit auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten. Unser einziger Eiweißspeicher ist nämlich die Muskulatur und diese verbrennt (auch in Ruhe) Kalorien. Wenn wir Muskelmasse abbauen, verbrauchen wir viel weniger Kalorien und die Gewichtszunahme ist vorprogrammiert. Der Jojo-Effekt setzt ein!

Ergänzen Sie daher Ihre Gemüsezufuhr mit Eiweiß, indem Sie pro Mahlzeit eine dieser Portionen verspeisen: 150 bis 250 Gramm mageres Milchprodukt (Topfen, Hüttenkäse, Joghurt ...), zwei Eier (insgesamt drei bis vier pro Woche), 150 bis 200 Gramm gekochte Hülsenfrüchte, 100 Gramm Tofu, 50 bis 70 Gramm mageren Käse, 100 bis 150 Gramm mageres Fleisch (max. drei Portionen wöchentlich) oder 150 Gramm Fisch (ein bis zwei Portionen pro Woche).

Abgerundet wird jede Mahlzeit mit ein bis zwei Esslöffeln Öl oder ein bis zwei Esslöffeln Nüssen oder Samen und einer Handvoll Vollkornbeilage wie Flocken, Naturreis, Hirse, Vollkornbrot oder Kartoffeln. Wer die Fettverbrennungsphase ausdehnen möchte, streicht abends die Kohlenhydrate.

Biorhythmus und Essen

Für den Stoffwechsel ist es günstiger, wenn wir den Großteil der Kalorien früher am Tag aufnehmen und idealerweise nach 19 Uhr nichts mehr essen bzw. die letzte Mahlzeit drei Stunden vor dem Zubett gehen einnehmen. Bleiben Sie dann zwölf Stunden lang nüchtern und essen Sie auch nicht zwischen den drei empfohlenen Mahlzeiten.

Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten über den Tag verteilt ca. zwei Liter ungesüßte Getränke. Dies hilft auch über kleine Hungerphasen hinweg. Ein großes Glas kaltes Wasser vor der Mahlzeit kurbelt außerdem Stoffwechsel und Verdauung an. Und noch ein Tipp: Wer zweimal täglich einen Esslöffel Apfelessig in ein Glas Wasser rührt und das zum Essen konsumiert, kann dadurch den Blutzucker-

anstieg niedriger halten. Zudem bewirkt die Einnahme von Essig zu den Mahlzeiten (auch im Salat) eine bessere Sättigung.

Beim Abnehmen hilft es auch, ordentlich zu kauen. Um einen Apfel zu essen, muss man durchschnittlich 186 Mal kauen, hingegen reichen für einen Pudding 23 Kaubewegungen. Wenn man die Kauanzahl erhöht und dadurch die Dauer einer Mahlzeit ausdehnt, wird man automatisch weniger essen.

Einzelne Fastentage

Wer richtig konsequent sein möchte, das aber nur an zwei Tagen pro Woche, der sollte es mit einzelnen Fastentagen versuchen. Dafür gelten folgende Regeln: max. 500 Kilokalorien pro Tag für Frauen bzw. max. 600 Kilokalorien pro Tag für Männer, der Hauptanteil der Kalorien stammt aus Eiweiß, dazu ein sehr geringer Fettanteil, der Kohlenhydratanteil besteht aus Gemüse und zuckerarmem Obst und liegt unter 40 Gramm, dazu mindestens zwei Liter zuckerfreie Getränke und all dies an maximal zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche.

Ein solcher Fastentag könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen: Zum Frühstück essen Sie 150 Gramm Magertopfen mit Mineralwasser aufgeschlagen und 50 Gramm Beeren, zum Mittagessen 125 Gramm Hühnerbrust oder 150 Gramm mageren Fisch gedünstet mit 250 Gramm Gemüse (zum Beispiel Brokkoli, Karfiol, Karotten oder Zucchini) und zum Abendessen 100 Gramm Hüttenkäse mit Kräutern, dazu 250 bis 300 Gramm Rohkost (Gurke, Paprika, Tomate ...). ■

Wer richtig konsequent sein möchte, das aber nur an zwei Tagen pro Woche, der sollte es mit einzelnen Fastentagen versuchen.

Obst und Gemüse sättigen, machen aber nicht dick.

