

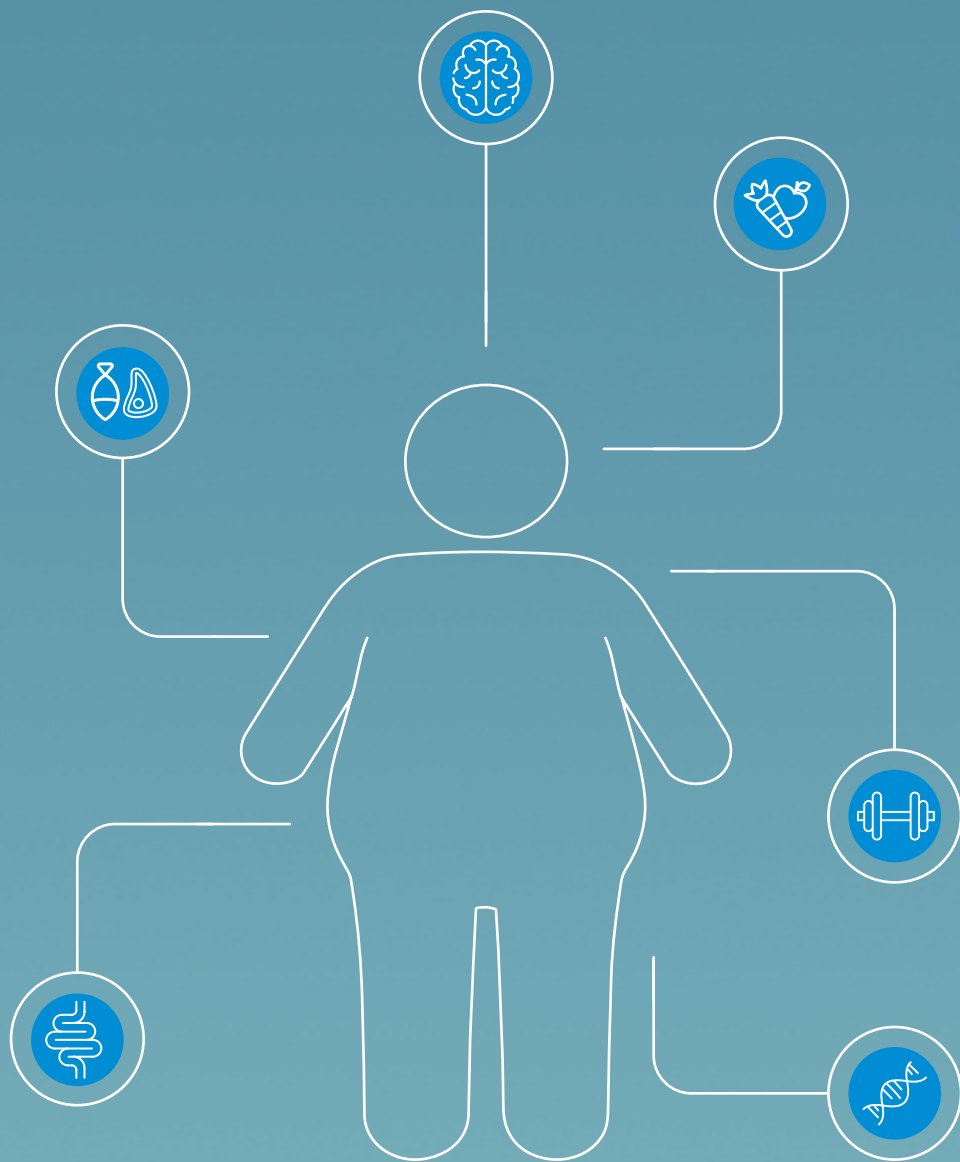


ÜBER-GEWICHT.DE

Über **Ernährung** anders denken

Gewicht abnehmen und Gesundheit verbessern. Finde weitere
Infos und ärztliche Unterstützung auf **ÜBER-GEWICHT.DE**





Inhalt

Einleitung	4
Warum nehmen wir überhaupt zu?	5
Wie reagiert unser Körper darauf, wenn wir die Ernährung umstellen?	8
Die Bestandteile unserer Nahrung	10
Gesündere Ernährung	12
3 Ansätze für eine optimierte Ernährung und mehr körperliche Aktivität	14
Selbst ist der „Chef“: Es ist gar nicht so schwer – einfach mal ausprobieren	16
Die Ernährungspyramide	18
Mit vielen kleinen Schritten zum Erfolg	20
„Falsche Freunde“ – besser zweimal hinsehen	22
Gesund essen: Check!	28
Hilfreiche Tipps und Tricks.	30

Einleitung

Viele verschiedene Faktoren können dazu führen, dass Menschen übergewichtig werden.

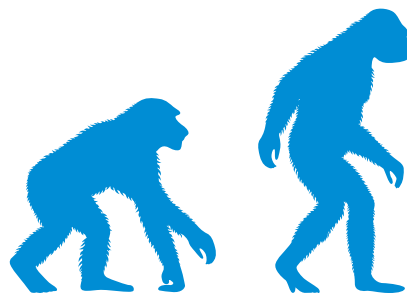
Dazu zählen u. a.

- die genetische Veranlagung,
- Krankheiten und deren medikamentöse Behandlung,
- eine einseitige oder falsche Ernährung,
- zu wenig körperliche Aktivität,
- aber auch Stress
- und Schlafmangel.

Während einige dieser Faktoren, wie die genetische Veranlagung oder bestimmte Erkrankungen, nur begrenzt von uns beeinflusst werden können, haben wir die Möglichkeit, unsere Ernährung, die Bewegung und unseren Lebensstil aktiv zu gestalten.

Tipps & Tricks

Diese Broschüre soll dabei helfen, besser zu verstehen, warum wir Hunger haben, wie unser Gehirn und Darm zusammenspielen, wie man Einfluss auf die Ernährung nehmen und so gezielt die Kalorienzufuhr reduzieren kann, um langfristig – durch die Auswahl von Lebensmitteln und weitere Tipps und Tricks – Gewicht zu reduzieren und gesünder leben zu können.



Warum nehmen wir überhaupt zu?

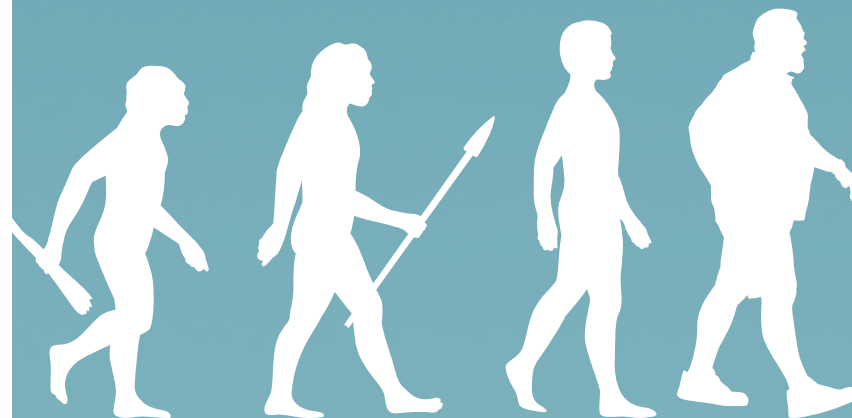
Es gibt viele Faktoren, die zu Übergewicht führen können und diese sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Meistens führt eine Kombination verschiedenster Ursachen zu Übergewicht, wobei die Ernährung eine zentrale Rolle spielt.

Um zu verstehen, wie und warum die Ernährung und unser Ernährungsverhalten zu Übergewicht führen können, ist es wichtig, einen Blick auf die Evolution des Menschen zu werfen.

Wo kommen wir her?

In den prähistorischen Zeiten, also in Epochen wie der Stein- oder Bronzezeit, war die Nahrungsbeschaffung mühsam. Die Menschen lebten als Jäger und Sammler und die verfügbaren Lebensmittel waren begrenzt. Sie ernährten sich vor allem von Rohkost und unverarbeiteten Lebensmitteln – Zucker und Fette waren kaum verfügbar. Gleichzeitig war der Kalorienbedarf durch die körperliche Aktivität sehr hoch.

Diejenigen, die ihre Nahrung effizient verarbeiten und als Körperfett speichern konnten, hatten einen evolutionären Vorteil: In längeren Hungerzeiten konnten diese Menschen auf ihre Fettreserven zurückgreifen und hatten dadurch bessere Überlebenschancen als Menschen, die weniger Reserven besaßen.



Und heute?

Im Vergleich zu früheren Zeiten leben wir heute in einer Welt des Überflusses, besonders in den modernen Industriestaaten. Nahrungsmittel sind jederzeit und überall verfügbar. Durch Kühlschränke etc. können Lebensmittel länger gelagert werden und die Beschaffung ist durch Supermärkte und Lieferdienste einfach und bequem. Zudem enthalten viele der Lebensmittel, die wir heutzutage konsumieren, eine extrem hohe Kaloriendichte. So nehmen wir oft mehr Energie auf, als unser Körper benötigt.

Ein weiterer zentraler Unterschied ist unsere körperliche Aktivität. Früher mussten unsere Vorfahren viel Energie aufwenden, um Nahrung zu beschaffen und im Alltag zu bestehen – das ist heute nicht mehr der Fall. Stattdessen bewegen wir uns immer weniger. Moderne Transportmittel und Arbeitsbedingungen führen dazu, dass wir oft viele Stunden

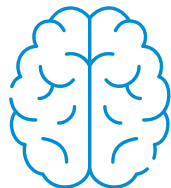
am Tag im Sitzen verbringen, sei es bei der Arbeit oder in unserer Freizeit. Dadurch verbrennen wir deutlich weniger Kalorien, während wir gleichzeitig mehr Energie durch kalorienreiche und stark verarbeitete Lebensmittel aufnehmen. Dieser Kalorienüberschuss kann langfristig zu einer Gewichtszunahme führen.

Obwohl die prähistorischen Zeiten längst hinter uns liegen, ist der menschliche Körper nach wie vor darauf programmiert, Energie zu speichern.

Evolutionsbedingt nutzt unser Körper also überschüssige Kalorien, um Fettreserven für schlechtere Zeiten anzulegen. Diese evolutionäre Programmierung stellt uns vor die Herausforderung, eine gesunde Balance zwischen Kalorienaufnahme und -verbrauch zu finden.

Unsere Schaltzentrale: das Gehirn

Das Zusammenspiel verschiedener Areale im Gehirn beeinflusst nicht nur unser Essverhalten, sondern auch die Fähigkeit, Gewicht zu verlieren oder zu halten. Wenn wir versuchen, unsere Kalorienaufnahme zu reduzieren, reagieren diese Systeme oft mit einem gesteigerten Hunger und einem verringerten Sättigungsgefühl. Das führt dazu, dass der Körper in einen „Sparmodus“ schaltet, in dem er versucht gespeicherte Energie möglichst lange zu halten.



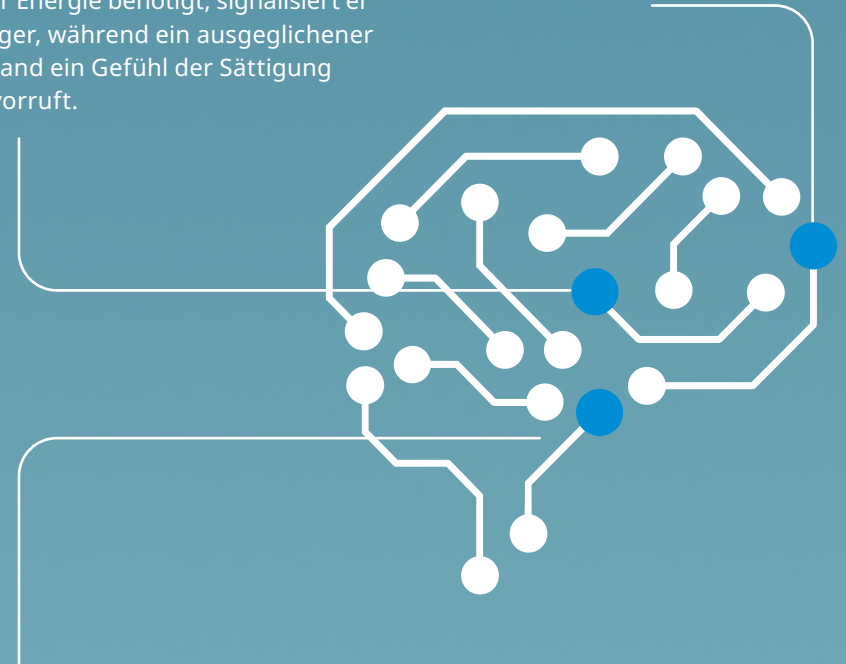
Homöostatisches System:

Dieses System reguliert das Gleichgewicht wichtiger physiologischer Funktionen, wie Blutzucker und pH-Wert im Blut. Es spielt eine Schlüsselrolle bei der Steuerung unseres Hungergefühls und der Sättigung. Wenn der Körper feststellt, dass er mehr Energie benötigt, signalisiert er Hunger, während ein ausgeglichener Zustand ein Gefühl der Sättigung hervorruft.

Präfrontaler Cortex/Frontallappen:

Dieser Bereich ist für unsere Entscheidungsfindung verantwortlich und hilft uns, bewusst zu steuern, wann, wie viel und was wir essen.

Hier treffen wir also Entscheidungen, die unser Essverhalten beeinflussen.



Hedonisches System:

Dieses Areal des Gehirns umfasst das Belohnungssystem des Körpers, das durch die Ausschüttung von Botenstoffen wie dem Glückshormon Dopamin aktiviert wird.

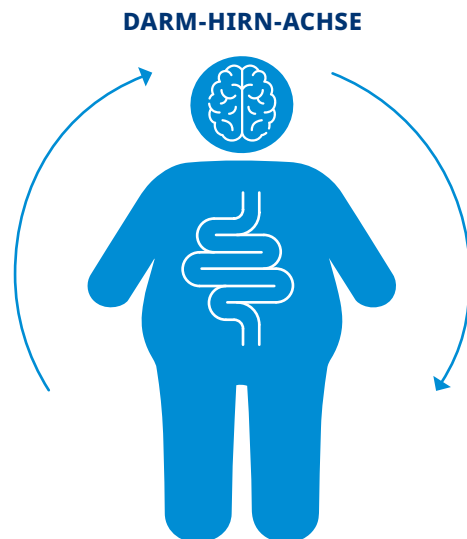
Diese Botenstoffe „belohnen“ uns dafür, wenn wir unserem Körper Nahrung zuführen, indem sie angenehme Empfindungen hervorrufen. Sie sorgen außerdem dafür, dass wir bestimmte Lebensmittel als besonders wohlschmeckend empfinden. Diese „Belohnung“ hat

jedoch auch ihre Schattenseiten: Sie kann dazu führen, dass wir, selbst wenn wir keinen Hunger verspüren, besonders kalorienreiche und hochverarbeitete Nahrungsmittel konsumieren. Dies geschieht häufig, weil unser Gehirn darauf programmiert ist, sofortige Befriedigung und Genuss zu suchen, was unser Essverhalten nachhaltig beeinflusst.

Wie reagiert unser Körper darauf, wenn wir die Ernährung umstellen?

Unser Körper ist ein echtes Anpassungswunder, besonders wenn es um unsere Ernährung geht. Allerdings hat er im Laufe der Evolution gelernt, Fettreserven anzulegen, um in Zeiten des Hungers gut über die Runden zu kommen.

Dieses „Stoffwechselgedächtnis“ sorgt dafür, dass unser Körper versucht, sein einmal erreichtes Höchstgewicht zu halten oder nach einer Gewichtsabnahme wieder zu erreichen. Doch wir können unser Stoffwechselgedächtnis umtrainieren. Dabei spielt neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung vor allem unser Darmmikrobiom eine wichtige Rolle.



Unser Mikrobiom – eine wertvolle Gemeinschaft

Das Mikrobiom im Darm setzt sich aus Millionen von Mikroorganismen zusammen, vor allem aus Bakterien. Diese Organismen helfen uns dabei, aus Lebensmitteln die lebensnotwendige Energie für unseren Körper zu gewinnen. Dabei ist das Mikrobiom von Mensch zu Mensch unterschiedlich, da es durch individuelle Faktoren wie Ernährung und Lebensweise geprägt wird. Je nachdem, welche Nahrung wir zu uns nehmen, verändert sich auch die Zusammensetzung. So lässt sich das Mikrobiom direkt durch unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen. Wenn wir unsere Ernährung anpassen, verändert sich auch das Darmmikrobiom.

Die enge Verbindung zwischen Darm und Gehirn, die „Darm-Hirn-Achse“, spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Denn der Darm sendet Informationen an das Gehirn und signalisiert ihm Hunger oder Sättigung und steuert somit unser Essverhalten.

Ist das Mikrobiom z.B. über viele Jahre an schnell verwertbare, ballaststoffarme und zuckerhaltige Lebensmittel gewöhnt, wird es über die Darm-Hirn-Achse entsprechende Botenstoffe aussenden, um möglichst schnell wieder genau diese Nahrung zu erhalten. Je mehr wir davon zu uns nehmen, desto mehr wird sich das Mikrobiom daran anpassen.

Das bedeutet aber auch: Wir haben es selbst in der Hand und können unseren Darm umprogrammieren!

Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung ist der Schlüssel dazu.

Viele Ballaststoffe finden sich beispielsweise in:

- Vollkornprodukten wie Haferflocken und Vollkornbrot,
- Obst wie Äpfeln, Birnen und Beeren,
- Gemüse wie Brokkoli, Karotten und Hülsenfrüchten.



Durch die bewusste Auswahl solcher Lebensmittel lässt sich die Zusammensetzung der Bakterien im Darm gezielt verändern und verbessern.

Das führt zu einer optimierten Nahrungsverwertung und kann diesen Kreislauf durchbrechen.

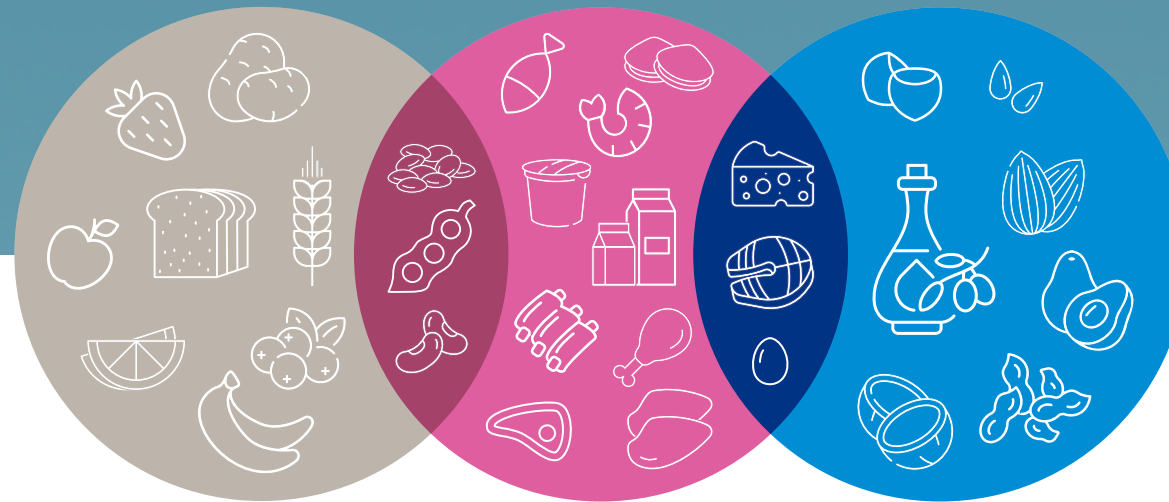
Unser Körper reagiert auf unterschiedliche Weise auf Veränderungen in der Ernährung. Eine wichtige Rolle spielt dabei, wie vorne erwähnt, unser Gehirn: Wenn wir unsere Ernährung umstellen oder weniger essen, wird weniger von dem Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Das bedeutet, dass wir weniger „belohnt“ werden, weil wir unserem Körper andere Nahrung zuführen. Dadurch können wir uns unzufrieden fühlen und ein stärkeres Verlangen nach kalorienreichen Lebensmitteln entwickeln: Der Körper versucht, den gewohnten Zustand wiederherzustellen.

Schicken wir unseren Stoffwechsel ins Trainingslager

Um unseren Darm umzutrainieren, braucht man Geduld, so wie bei allem, was man nur über viele Wiederholungen lernen kann.

Dabei wird sich der Darm langsam an die neue Nahrungszusammensetzung gewöhnen. Dieser Anpassungsprozess kann vorübergehende Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Müdigkeit verursachen. Mit der Zeit gewöhnt sich der Körper jedoch an die neuen Gewohnheiten, sowohl Gehirn als auch Darm lernen, besser mit der neuen Ernährungsweise umzugehen, und die Energieverwertung verbessert sich. Und nach und nach wird das Verlangen nach schnell verwertbaren Kohlenhydraten und Fett weniger werden!

Die Bestandteile unserer Nahrung



Kohlenhydrate

Proteine

Fette

Unsere Nahrung setzt sich aus drei Hauptbestandteilen zusammen: Kohlenhydrate (Stärke/Zucker), Proteine (Eiweiße) und Fette.

Diese benötigt unser Körper, um sich mit Energie zu versorgen, die Körper- und Organfunktionen aufrechtzuerhalten und die Körperzellen zu erneuern.

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Energielieferant. Im Darm werden Kohlenhydrate in die Bestandteile – meist Zucker – aufgespalten und in den Kreislauf aufgenommen. Je schneller die Kohlenhydrate aufgespalten und verwertet werden

können, desto mehr kann der Körper in kurzer Zeit aufnehmen. Dies sind die schnell verwertbaren Kohlenhydrate, die wenig Ballaststoffe enthalten. Überschüssige Kohlenhydrate werden im Körper als Fettreserve gespeichert.

Proteine (Eiweiße) sind wahre Alleskönner im Körper: Sie bilden den Baustoff für Zellen, Muskeln, Haut, Haare, Nägel, Enzyme und andere wichtige Bestandteile des Körpers. Sie machen zudem satt und können so bei der Gewichtsabnahme unterstützen.

Fette sind ein wichtiger Energielieferant. Sie werden aber auch für die Bildung von Zellen und Botenstoffen benötigt.

Außerdem sind Fette unerlässlich für die Nervenzellen und wichtig für die Vitaminaufnahme. Aber: Fette sind besonders kalorienreich.

Des Weiteren benötigt unser Körper **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die auch mit der Nahrung zugeführt werden sollten.**

Alle diese Nahrungsbestandteile sind für einen gesunden Körper wichtig, es kommt aber auch auf die zugeführte Menge und die Qualität an.



Ganz wichtig: Unser Körper besteht zu ca. 65 % aus Flüssigkeit. Damit der Körper ausreichend Flüssigkeit hat, sollten wir regelmäßig trinken, am besten einfach Wasser.

Gesündere Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung setzt auf eine Vielfalt an Lebensmitteln, die unserem Körper wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien bereitstellen. Frisches Gemüse und Obst versorgen uns z. B. mit wertvollen Nährstoffen, die der Körper benötigt.

Eiweißreiche Lebensmittel wie magerer Fisch, Hähnchen ohne Haut oder Quark vervollständigen die Mahlzeit ideal, ergänzt durch gesunde Fette und eine kleine Portion Kohlenhydrate wie Vollkornreis oder Pellkartoffeln.

Gesundes Gleichgewicht

Entscheidend ist, nur so viel Energie aufzunehmen, wie der Körper tatsächlich braucht, um ein gesundes Gleichgewicht zu halten.



Teller aufteilen



Reduzieren statt verzichten



Regelmäßige Essenszeiten

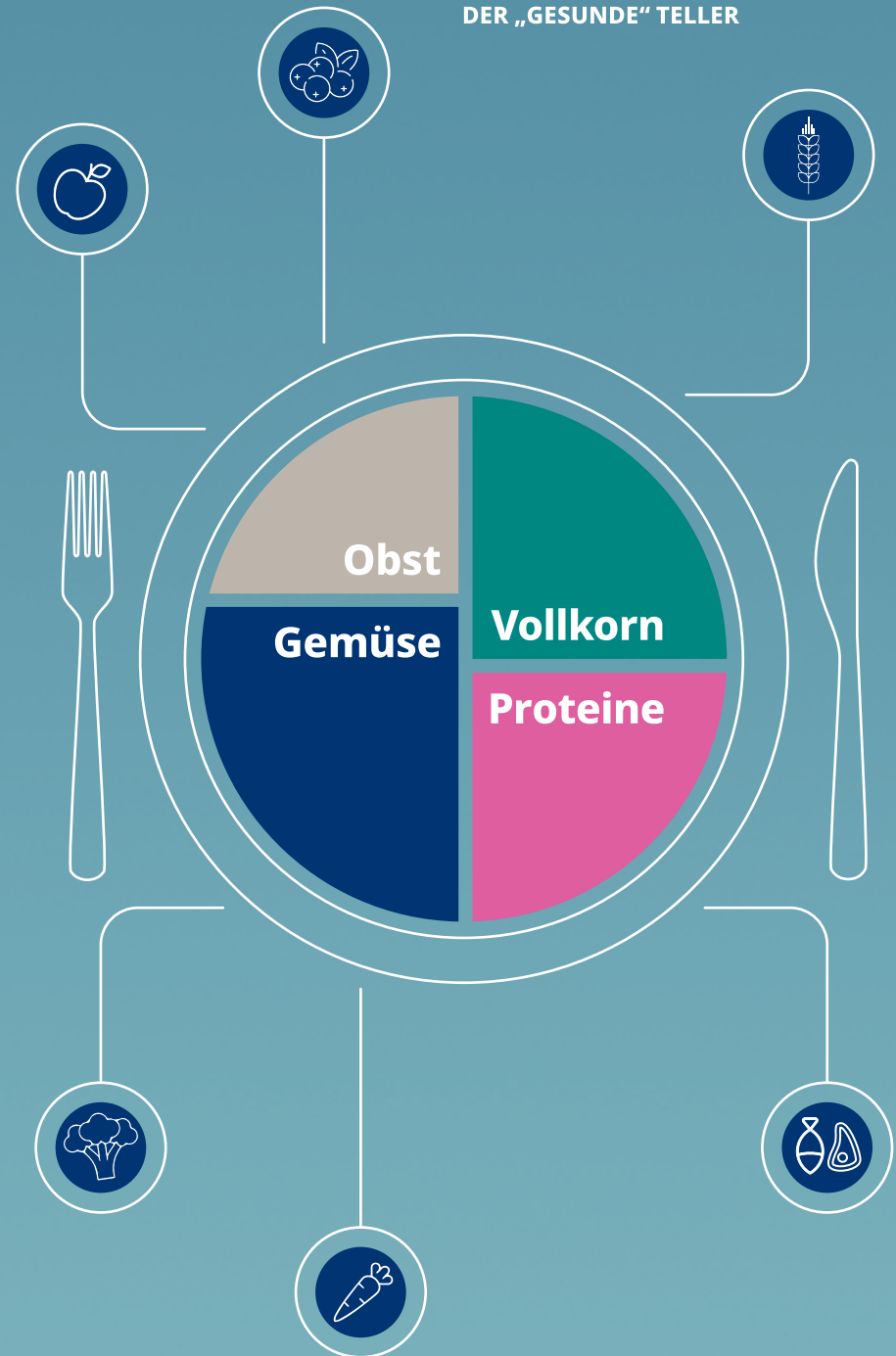


Mehr Proteine



Notfallsnacks in Griffnähe

DER „GESUNDE“ TELLER



3 Ansätze für eine optimierte Ernährung...



...und mehr körperliche Aktivität



1. In Maßen: Einteilen für eine gesunde Ernährung

- Den Teller aufteilen: ½ für Gemüse, ¼ für Vollkornprodukte und ¼ für proteinhaltige Lebensmittel.
- Lieber die Menge reduzieren, statt vollständig auf Lieblings Speisen zu verzichten.
- Regelmäßige Mahlzeiten einführen, um zu vermeiden, im Verlauf des Tages zu viel oder unkontrolliert zu essen.
- Keine zu großen Mahlzeiten essen und Portionen vorab einteilen, um die Menge zu kontrollieren: Eine Portion auf dem Teller anrichten, statt direkt aus dem Topf oder der Packung zu essen.
- Kleine gesunde Snacks beiseite legen, um darauf zurückgreifen zu können, wenn der Heißhunger kommt.



2. Gemeinsames Essen mit Freunden und Familie: Genießen, ohne Kalorien zu zählen

- Gesunde Alternativen wählen wie gedünstete und gebackene Speisen anstelle von Frittiertem.
- Familie und Freunde um Unterstützung bei der Auswahl gesunder Lebensmittel bitten.
- Im Restaurant ein Hauptgericht mit einem Freund oder einer Freundin teilen.
- Vorab über das Restaurant informieren, um die bestmögliche Auswahl treffen zu können.
- Die Soße separat servieren lassen, um die Menge selbst bestimmen zu können.



3. Unterwegs: Gesunde Lebensweise außer Haus

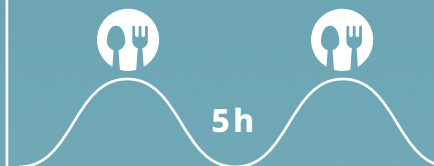
- Gesunde Snacks für zwischendurch einpacken.
- Im Restaurant Wasser zum Essen bestellen.
- Auf Auto- oder Flugreisen etwas zum Essen von zu Hause mitnehmen.
- Im Restaurant kleinere Portionen bestellen.



4. Mehr Bewegung: Denn wirklich jeder Schritt zählt

- Versuchen, so viel wie möglich zu Fuß zu erledigen und Bewegung in den Alltag zu integrieren. Ideal sind zu Beginn Spaziergänge.
- Mit kurzen Spaziergängen beginnen und dann langsam die Dauer oder die Strecke verlängern.
- Auf die Körperhaltung achten: Aufrecht mit erhobenem Kopf gehen, den Bauch leicht einziehen und die Schultern locker fallen lassen.
- Der Kalorienverbrauch ist abhängig von der Länge bzw. der Häufigkeit der Spaziergänge. Pro 10 Minuten Spaziergang verbrennt eine Frau ca. 35 kcal, ein Mann ca. 40 kcal.
- Auf Reisen, z. B. am Flughafen, nach Möglichkeiten suchen, sich zwischendurch die Füße zu vertreten.

Der Abstand ist wichtig



Ein Abstand von 5 Stunden zwischen zwei Mahlzeiten senkt den Insulinspiegel und damit das Hungergefühl.

Selbst ist der „Chef“: Es ist gar nicht so schwer – einfach mal ausprobieren



Selbst kochen fördert ein besseres Verständnis für ausgewogene Ernährung, da man die Inhaltsstoffe kennt und sie individuell an den eigenen Geschmack anpassen kann.



Besser Kartoffeln nehmen als weißen Reis oder Nudeln. In Kartoffeln sind viele Ballaststoffe enthalten und sie haben weniger Kalorien.



Pellkartoffeln statt Bratkartoffeln: Kartoffeln mit Schale kochen und gleich pellen. Reste im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag verarbeiten, dann hat sich die Stärke etwas abgebaut.



Saisonales Obst und Gemüse fördert nicht nur die lokale Landwirtschaft, sondern bietet auch frische, schmackhafte Zutaten, die reich an Nährstoffen sind.



Fleisch, Fisch und Gemüse dünsten oder im Ofen grillen, anstatt die Lebensmittel zu braten oder zu frittieren.

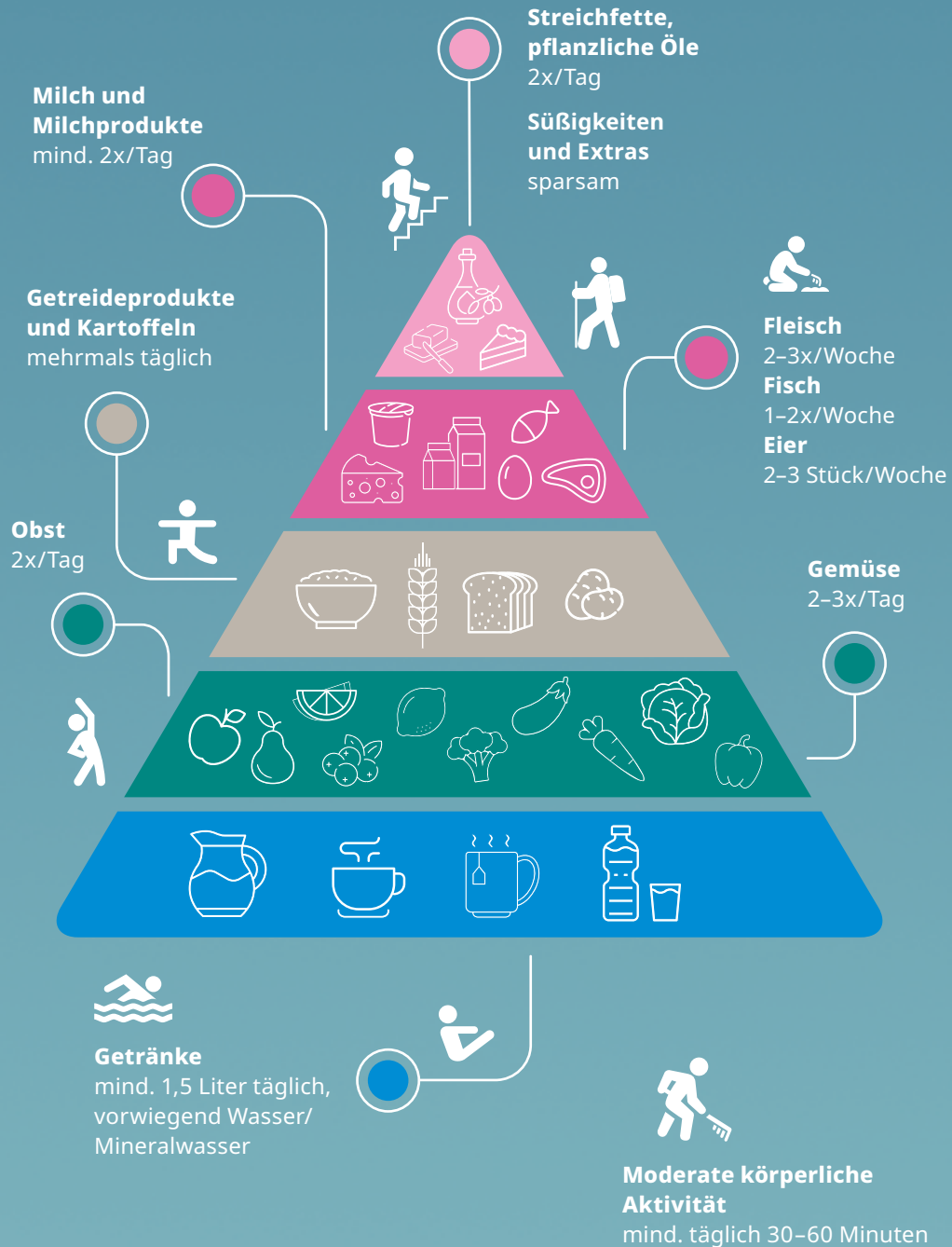


Kräuter (getrocknet oder frisch) wie Rosmarin, Oregano, Petersilie, Thymian und Gewürze wie Pfeffer, Fenchel (gemahlen), Kümmel, Koriander, Knoblauch, Kurkuma etc. verwenden.



Achtung bei Fertig-Gewürzmischungen, sie enthalten oft viel Salz, Geschmacksverstärker, Fett, Zucker und Konservierungsstoffe.

Die Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide

In welchem Verhältnis wir die benötigten Lebensmittel zu uns nehmen, hat sich in den letzten Jahren etwas verändert.

Die Pyramide stellt dar, in welchen Mengenverhältnissen Nahrungsmittel für eine gesunde Ernährung zu sich genommen werden sollten.

Aktuell wird empfohlen, als **Basis kalorienarme Getränke**, Wasser, Tee und ungesüßte Getränke zu sich zu nehmen.

Als **zweitgrößte Nahrungsmittelgruppe** werden **Gemüse und Obst** empfohlen. Diese sollten möglichst bunt gemischt und vielfältig verwendet werden. Idealerweise sollte auf regionale und saisonal verfügbare Sorten zurückgegriffen werden.

An **dritter Stelle** stehen **kohlenhydrathaltige Lebensmittel**. Hierfür sollte auf möglichst unverarbeitete Lebensmittel sowie Vollkornprodukte zurückgegriffen werden.

Erst an **vierter Position in der Ernährungspyramide** sind **proteinhaltige Nahrungsmittel** tierischen Ursprungs vertreten. Dazu zählen Milch- und Milchprodukte sowie mageres Fleisch, Fisch und Eier. Auch Hülsenfrüchte können für die Zufuhr von Proteinen gegessen werden.

Als Spitze der Pyramide und somit in **möglichst geringsten Mengen** sollten **Fette und Öle, Nüsse und Samen** konsumiert werden. Ebenso sollten Süßigkeiten und weitere Extras möglichst in geringen Mengen und nur selten gegessen werden.

Bewegung als Ergänzung



Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30-60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen dabei, das Gewicht zu regulieren. Dabei kommt es nicht darauf an, besondere sportliche Ziele zu erreichen. Wichtig ist, dass es Spaß macht und gut in den Alltag integriert werden kann. Gut geeignete Optionen für Bewegung sind:

- Spaziergehen/Wandern
- Schwimmen
- Krafttraining
- Gymnastik/Yoga

Als Bewegung gelten aber auch Treppe laufen, Putzen und Gartenarbeit.

Mit vielen kleinen Schritten zum Erfolg

Lebensgewohnheiten, die meist von klein auf erlernt wurden, kann man nicht von jetzt auf gleich ändern – dazu braucht es Zeit und Geduld.

So ist es auch nicht sinnvoll, alles auf einmal ändern zu wollen. Erfolg versprechender ist es, mit vielen kleinen Schritten langfristig Ernährungsgewohnheiten anzupassen und zur gesunden

Alternative zu verändern. So können sich der Körper und der Geschmack langsam umgewöhnen.

Am besten beginnt man, indem einzelne Komponenten der Ernährung ausgetauscht und durch ein gesundes Lebensmittel ersetzt werden.

Es ist gar nicht so schwer!



Wie kann es gelingen,
Gewohnheiten zu ändern?

Diese Lebensmittel...

Kohlenhydrate

- Weiße Nudeln
- Geschälter Reis
- Weißbrot/Brötchen
- Süßigkeiten/
Knabbereien

Fette

- Butter als Brotaufstrich
oder im Kuchenteig
- Butter im Gemüse
- Sahnesoßen

Eiweiß

- Fetthaltiges Fleisch
(z. B. Lamm, Ente, Schwein)
- Fettige, sahnige
Milchprodukte
- Wurst, Salami

Getränke

- Fruchtsäfte
- Gesüßte Limonaden/Cola
- Bier
- Lieblicher/halbtrockener
Wein

... immer häufiger ersetzen durch:

Kohlenhydrate

- Vollkornnudeln
- Vollkornreis
- Vollkornbrot
- Obst/rohes Gemüse
mit Joghurtdip

Fette

- Margarine (ungehärtet)
- gesunde Öle, z. B. Olivenöl

Eiweiß

- Fettarmes Fleisch (z. B.
Geflügel, mageres Rind)
oder Fisch oder Hülsenfrüchte
- Fettarmer Quark/Natur-
joghurt
- Magerer Schinken (Geflügel)

Getränke

- Wasser
- Früchte-/Kräutertee
- Fruchtsaftschorle
- Alkoholfreies Bier
- Weinschorle, trockener Wein
oder alkoholfreie Alternativen

„Falsche Freunde“ – besser zweimal hinsehen

Wenn es um unsere Ernährung geht, können die Dinge oft täuschen. Lebensmittel, die auf den ersten Blick gesund erscheinen, erweisen sich manchmal als „falsche Freunde“. Diese vermeintlich besseren Optionen, darunter z. B. „Lightprodukte“, werben oft mit weniger Zucker oder Fett. Doch das ist häufig nicht die ganze Wahrheit: Viele dieser Produkte enthalten alternative Zuckerstoffe, die den Appetit sogar noch weiter anregen können. Ein genauer Blick auf die Zutatenliste kann hier wahre Überraschungen offenbaren.

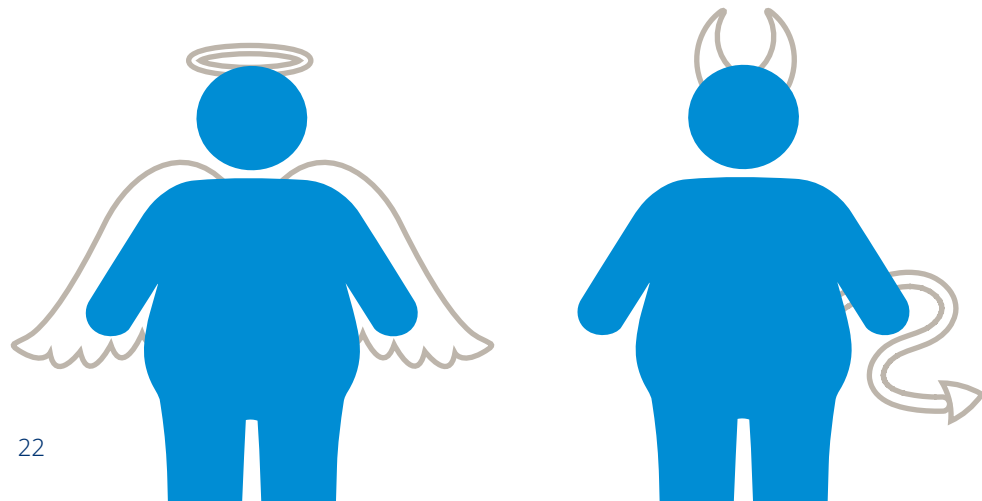
Gesunde Ernährung – wer sind die „falschen Freunde“?

Lebensmittel, die als „falsche Freunde“ bezeichnet werden, wirken oft gesund, sind aber häufig stark verarbeitet.

Diese Produkte entpuppen sich dann als kalorienreiche Optionen, die für eine ausgewogene Ernährung und zur Gewichtsreduktion ungeeignet sind. Daher ist es wichtig, achtsam mit ihnen umzugehen, um die eigenen Ernährungsziele zu erreichen.

Auf die Menge kommt es an

Doch auch viele andere Lebensmittel, die eigentlich als „gesund“ gelten, können sich in größeren Mengen als Kalorienbomben entpuppen. Dazu gehören z. B. Hafermilch, Frucht-Smoothies, fertiges Fruchtmüsli, Bananen, Trauben, Avocado, Nüsse, Olivenöl, Mozzarella, Saftschorlen, Kokosmilch und mehr.



Obst und Gemüse:

Die Auswahl ist entscheidend

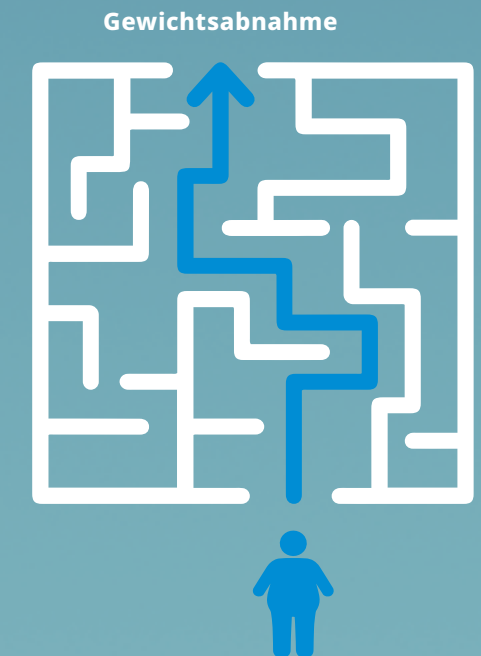
Obst und Gemüse sind generell gesund und spielen eine entscheidende Rolle in einer ausgewogenen Ernährung. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten, darunter z. B. die Unterstützung des Immunsystems oder die Förderung der Verdauung.

Dennoch ist nicht jede Obst- und Gemüsesorte gleichwertig. Einige Sorten, wie z. B. Bananen, Trauben, (Wasser-) Melonen, Datteln und Mais, enthalten hohe Mengen an Fruchtzucker oder Stärke, was ihren Kaloriengehalt erhöht. Diese Lebensmittel können bei übermäßigem Verzehr die Gewichtsreduktion erschweren und sogar zu Heißhungerattacken führen.

Es ist daher entscheidend, gezielt zu wählen und zu wissen, welche Sorten man besser in Maßen genießen sollte. Eine sinnvolle Strategie ist es z. B., auf Obstsorten zurückzugreifen, die weniger Zucker enthalten, wie Beeren. Diese sind nicht nur kalorienarm, sondern auch nährstoffreich.

Zudem kann die Zubereitungsart einen erheblichen Einfluss auf die Kalorienzahl haben. Dampfgegartes oder roh verzehrtes Gemüse behält seine Nährstoffe und Kalorienvorteile besser als frittierte oder stark verarbeitete Varianten.

Die richtige Strategie führt zum Ziel



Öle & Nüsse: Die richtige Menge macht den Unterschied

„Gute Fette“ aus Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Nüssen und Avocados sind gesund und tragen wesentlich zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Doch auch diese wertvollen Nahrungsmittel sollten mit Bedacht genossen werden. Aufgrund ihres hohen Kaloriengehalts können sie schnell zu einer übermäßigen Kalorienaufnahme führen.

Daher ist es entscheidend, auf die Portionsgrößen zu achten und eine Vielzahl dieser Fette in die Ernährung zu integrieren. Mäßigung und Vielfalt sind die Schlüssel, um die Vorteile gesunder Fette optimal auszuschöpfen.

Die Illusion von Lightprodukten

Lightprodukte wirken auf den ersten Blick wie eine gesündere Wahl, insbesondere wenn es um eine kalorienbewusste Ernährung geht. Doch sie halten nicht immer das, was sie uns versprechen: Die Produkte enthalten zwar weniger Zucker oder Fett, doch diese Reduktion wird in der Regel durch andere Zusätze wie Zuckerersatzstoffe oder mehr Salz kompensiert.

Häufig ist es so, dass Lightprodukte mit weniger Zucker mehr Fett enthalten und umgekehrt: Wenn der Fettgehalt gesenkt wird, wird oft der Zuckergehalt erhöht. Der Grund dafür liegt darin, dass die Hersteller den Geschmack der Produkte aufrechterhalten möchten.

Die Zusatzstoffe können den Appetit sogar steigern, da sie das Belohnungssystem im Gehirn ansteuern.

Das „Light“-Label besagt lediglich, dass ein bestimmter Nährstoff, wie Fett oder Zucker, um mindestens 30 % reduziert wurde. Doch dies sagt nichts über den Nährstoffgehalt des gesamten Produkts aus. Ein genauer Blick auf die Zutatenliste lohnt sich: Hier tauchen oft weitere Inhaltsstoffe wie Palmöl, Emulgatoren und Konservierungsstoffe auf, die nicht nur die Kalorienzahl erhöhen, sondern auch unser Darmmikrobiom negativ beeinflussen.

Wenn man gesunde Alternativen sucht, ist es besser, auf unverarbeitete Lebensmittel zurückzugreifen, die von Natur aus weniger Zucker und Fett enthalten, anstatt auf Lightprodukte zu setzen, die ihre Versprechen nur teilweise einlösen.

Zuckerersatzstoffe: Auf der Suche nach der Wahrheit

Zuckerersatzstoffe scheinen auf den ersten Blick eine gesunde Wahl zu sein, da sie keinen herkömmlichen, raffinierten Zucker enthalten. Doch ihr Einfluss auf unser Gehirn sollte nicht unterschätzt werden. Sie können das Appetitzentrum aktivieren, was dazu führt, dass wir mehr Hunger verspüren. Das bedeutet, dass wir trotz ausreichender Nahrungsaufnahme weiterhin das Bedürfnis haben, zu essen. Dadurch kann es schwierig werden, das Gewicht zu halten oder zu reduzieren.

Interessanterweise finden einige dieser Stoffe auch in der Nutztierhaltung Anwendung, um Tiere schneller zu mästen. Dies wirft durchaus die Frage auf, inwiefern Zuckerersatzstoffe tatsächlich eine gesunde Wahl für die menschliche Ernährung darstellen.

Die Illusion



weniger Zucker



mehr Fett

weniger Fett



mehr Zucker

Häufig ist es so, dass Lightprodukte mit weniger Zucker mehr Fett enthalten und umgekehrt: Wenn der Fettgehalt gesenkt wird, wird oft der Zuckergehalt erhöht.

Zuckerersatzstoffe
aktivieren das
Appetitzentrum



HUNGER!!!

Nutri-Score – auch hier ist Vorsicht geboten!

Der Nutri-Score ist eine freiwillige Angabe der Lebensmittelindustrie für verarbeitete Lebensmittel.

Er zeigt mit einer 5-stufigen Skala an, ob ein Lebensmittel von seiner Zusammensetzung her gesünder oder ungesünder als ein anderes Lebensmittel der gleichen Produktgruppe ist.

Das dunkelgrüne A ist die beste Bewertung, das rote E die schlechteste. Lebensmittel, die mehr Ballaststoffe, Protein, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten, werden besser bewertet. Je mehr Gesamtenergie, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz enthalten sind, desto schlechter wird der Nutri-Score.

Damit eignet sich der Nutri-Score also nur für den Vergleich innerhalb einer Produktgruppe. So zum Beispiel Tiefkühlpizza mit Gemüse im Vergleich zu Tiefkühlpizza mit Salami. Eine Tiefkühlpizza mit Nutri-Score B wäre einer Pizza mit D vorzuziehen, aber ob der Verzehr wirklich gesund ist, zeigt der Nutri-Score nicht an.

Die beste Wahl wäre, eine gesunde Alternative zu wählen, die kein hochverarbeitetes Lebensmittel ist.

Fruchtsäfte, Smoothies, Fertigmüslis: Die süße Falle

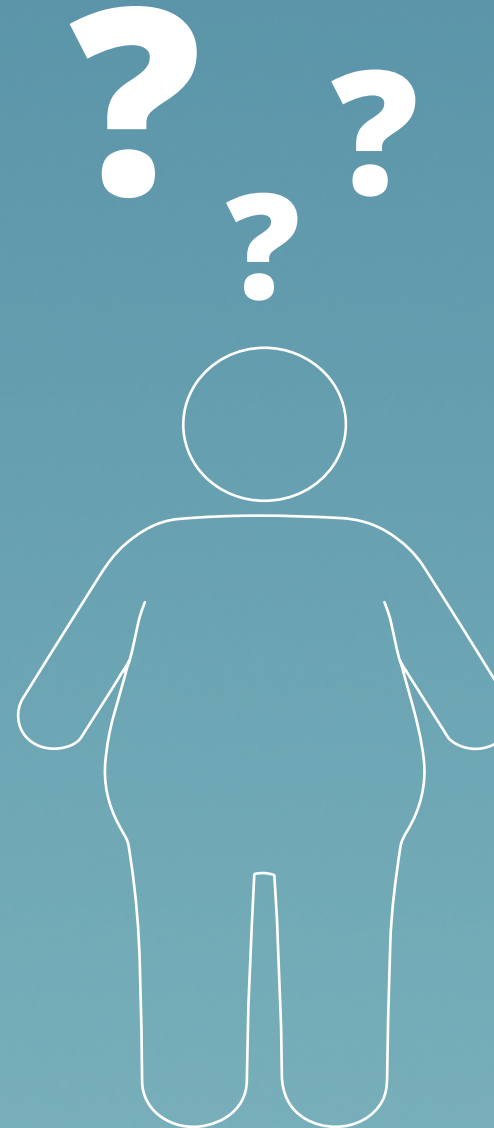
Fruchtmüslis und Smoothies sind beliebte Frühstücksoptionen, die oft mit ausgewogener Ernährung assoziiert werden.

Trotz ihrer positiven Wahrnehmung ist es entscheidend, auf versteckten Zucker und ungesunde Zusatzstoffe zu achten, die in diesen Produkten enthalten sein können.

Fruchtmüslis werden zwar als nahrhaft angepriesen, enthalten jedoch häufig hohe Mengen an Zucker, Fett und unerwünschten Zusatzstoffen. Dabei kann Zucker unter verschiedenen Bezeichnungen wie Dextrose, Glucose, Fructose (Fruchtzucker) oder Honig verborgen sein.

Auch Getränke sollten kritisch hinterfragt werden: Gesüßte Hafermilch, Smoothies, Protein-Shakes, Fruchtsäfte und Schorlen, Bio-Limonaden, fertiger Eistee und Energy-Drinks, sind oftmals Kalorienbomben.

Was bedeutet...



... zuckerarm

Zuckerarme Lebensmittel dürfen nur bis zu 5 g Zucker pro 100 g enthalten.

... zuckerfrei

Zuckerfreie Lebensmittel dürfen nur noch bis zu 0,5 g Zucker pro 100 g enthalten.

... ohne Zuckerzusatz

Ohne Zuckerzusatz bedeutet, dass kein Zucker zugesetzt werden darf. Das Produkt kann aber eigene Zucker (z.B. Traubenzucker, Fruchtzucker) enthalten.



... fettreduziert

Ein solches Produkt muss mindestens 30 % weniger Fett enthalten als vergleichbare Produkte.

... fettarm

Ein fettarmes Lebensmittel (keine Flüssigkeit) darf nur noch 3 g Fett pro 100 g enthalten.

Gesund essen: Check!



Sich bewusst zu ernähren, muss nicht zwingend mühsam sein. Hier ein paar praktische Tipps zur Unterstützung im Alltag. Die Liste kann zusammen mit dem Praxisteam je nach Vorlieben ergänzt werden.

Allgemeine Tipps

- ☐ Teller in drei Bereiche teilen:
½ Gemüse/Obst,
¼ Vollkornprodukte,
¼ proteinreiche Lebensmittel
- ☐ Regelmäßige Essenszeiten
- ☐ Portionen reduzieren



Snacks für zwischendurch

- ☐ Zuckerarmes Obst
(z. B. Beeren, Äpfel)
- ☐ Rohkost
- ☐ Gekochte Eier
- ☐ Kürbiskerne/Sonnenblumenkerne
- ☐ Ungesalzene und ungesüßte Nüsse,
Mandeln, Pistazien etc.
- ☐ Ungesüßte Kokoschips
- ☐ Oliven
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Basics im Haushalt

- ☐ Tomaten & Tomatenmark
- ☐ Rapsöl, Olivenöl, Leinöl
- ☐ Möhren
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Brokkoli
- ☐ Kohl
- ☐ Paprika
- ☐ Pilze (z. B. Champignons)
- ☐ Spinat
- ☐ TK-Obst (z. B. Himbeeren,
Heidelbeeren)
- ☐ TK-Gemüse (z. B. Erbsen,
Sojabohnen)
- ☐
- ☐



Vollkornprodukte

- ☐ Brot und Brötchen
aus Vollkornmehl
- ☐ Pumpernickel
- ☐ Vollkornnudeln, -reis, -bulgur
- ☐ Quinoa, Hirse, Haferflocken
- ☐
- ☐
- ☐

Extras

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Proteinreiche Lebensmittel

- ☐ Hülsenfrüchte wie Bohnen,
Linsen, Erbsen
- ☐ Tofu
- ☐ Thunfisch
- ☐ Eier
- ☐ Hühnchen
- ☐ Fettarmer Joghurt,
Magerquark, Hüttenkäse
- ☐ Soja
- ☐
- ☐
- ☐

Hilfreiche Tipps und Tricks

Mahlzeit – einfach mal Zeit nehmen

- Langsam essen und die Nahrung ausreichend lange kauen (bessere Aktivierung der Verdauungsenzyme bereits im Mund)
- Nachschlag? Einfach mal 10 Minuten warten, das Sättigungsgefühl stellt sich zeitversetzt ein
- Auf kalorienreiche Snacks, Zwischenmahlzeiten und gesüßte Getränke verzichten und dafür Rohkost oder kleine Mengen zuckerarmes Obst (Apfel, Orange, Beeren) genießen
- Bewusst essen und Genusszeit nehmen: Handy weglegen – Fernseher ausschalten – PC in den Ruhemodus schicken

Pausen machen – vor allem zwischen den Mahlzeiten

- Auf Pausen zwischen den Mahlzeiten achten – ideal sind 4–6 Stunden ohne Kalorienaufnahme
- Die Zeit der Nahrungsaufnahme möglichst begrenzen – ideal sind 10 Stunden z. B. von 8–18 Uhr
- Kleine Pausen während des Essens machen und das Besteck mal zur Seite legen (schnellere Sättigung)

Feste Essenszeiten (antrainieren)

- Durch feste Essenszeiten wird das Sättigungs- und Hungergefühl trainiert

Heißhunger austricksen

- Vor dem Essen Wasser trinken oder etwas Rohkost (Karotte, Salatgurke, Tomate) essen
- Vorsicht mit Zuckerersatzstoffen in Lightprodukten, die können appetitanregend sein
- Lieber erst einmal die Menge reduzieren, anstatt völlig auf Liebesspeisen zu verzichten

Fette & Öle immer in Maßen

- Einfach mal einen Ölwechsel machen – gute Öle und Fette anstelle industrieller, gehärteter Fette verwenden
- Achtung – in vielen Fertiglebensmitteln und „falschen Freunden“ verstecken sich Fette

Fleischlose Tage einplanen

- Lieblingsgemüse mit Pilzen und wenigen Kohlenhydraten zubereiten
- Eiweißreiche Hülsenfrüchte sind eine gute Alternative zu Proteinen aus Fleisch

Schmackhafte Zubereitungsarten ausprobieren

- Backofen/Grillfunktion mit wenig Öl
- Kalorienarmes, vitaminreiches Dämpfen im Dampfgarer/Thermomix

Getränke unter die Lupe nehmen

- Vorzugsweise (Mineral-)Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee
- Regelmäßige Pausen zum Trinken machen und nicht erst auf das Durstgefühl warten
- Achtung – „light“ und „zuckerfrei“ können „falsche Freunde“ sein
- Ingwer-Tee, wer es scharf mag: einfach heißes Wasser mit Ingwerstücken aromatisieren (vitaminreich, entzündungsfördernd)

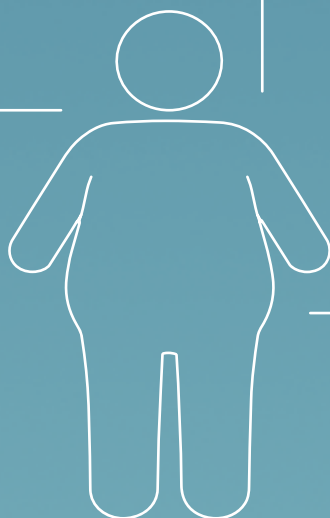
Auf ausreichend Schlaf achten

- Ausreichender Schlaf kann vor Übergewicht schützen, im Gegenzug kann zu wenig Schlaf zu Heißhungerattacken führen



Nützliche Helferlein

- Ernährungs-Apps können helfen, den Überblick zu behalten, die verbrauchte Ruhe- und Bewegungsenergie zu messen und uns daran zu erinnern. Einige der Apps werden auch von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder übernommen.
- Checklisten können helfen, sich einen Überblick zu verschaffen und diesen zu behalten
- Ernährungstagebücher machen deutlich, was wir alles wann verzehren



**Finde Ärzt:innen, die dich vor Ort
oder digital unterstützen
auf ÜBER-GEWICHT.DE**

**Frage deine Ärztin oder deinen Arzt,
ob Medikamente dir beim
Abnehmen helfen können.**

**Novo Nordisk Pharma GmbH,
Mainz
www.novonordisk.de
www.über-gewicht.de**