

aus »Das leichter-leben-Buch«, Wien 2001, Seite 54–61

Mag. Hanni Rützler

Genuss statt Überdruß

Essen kann Genuss und Spaß bedeuten – oder eine ständige Quelle des schlechten Gewissens und gesundheitlicher Probleme sein. Eine gute Mahlzeit fördert die Lebensfreude, ausgewogene Ernährung die Gesundheit. Beides ist nicht schwer zu vereinen. Wenn wir aber zu viel und vor allem zu fett essen, stellen sich auf Dauer Probleme ein. Daher lohnt es sich, aktiv gegenzusteuern.

Abnehmen ohne Frust

Die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten und eine gezielte Optimierung der Ernährung sind die besten Voraussetzungen, um nachhaltig überflüssige Kilos zu verlieren. Ein erster Schritt: Das Esstempo verlangsamen und sich verstärkt mit den Hunger- und Sättigungssignalen auseinander setzen, um diese dann als Orientierungshilfe einsetzen zu können – unter dem Motto: „Essen, nur wenn man Hunger hat!“ Darüber hinaus bedarf es einer Optimierung der Ernährungsweise. Das heißt, insbesondere den Anteil an komplexen Kohlenhydraten in der täglichen Kost zu erhöhen und den Fettanteil zu reduzieren. Also: mehr Getreide, Obst und Gemüse!

Gut und gesund essen ist Gewohnheitssache. Mit den nachfolgenden Tipps und etwas Fantasie können Sie Ihre Ernährung gesünder gestalten, ohne die Lust am Essen zu verlieren.

Fünf goldene Regeln

1. Lassen Sie sich Zeit, und setzen Sie Ihren Körper nicht unter Druck!

Nicht die absolute Gewichtsabnahme ist das entscheidende Kriterium für eine erfolgreiche Diät, sondern eine langfristige Gewichtsstabilisierung auf niedrigerem Niveau. Um dieses Ziel zu erreichen, sollten Sie sich unbedingt Zeit lassen. Denn die Kilos, die Sie unter großem psychischen Stress allzu rasch abbauen, holt Ihr Körper sich nach Ende der Diät mit vielen „Tricks“ sofort wieder. Nur allzu leicht gibt man dann dem Hungergefühl nach, und bald wiegt man mehr als zuvor. Vermeiden Sie diesen „Ja-Ja-Effekt“, indem Sie eine Gewichtsreduktion von maximal 0,5 Kilo pro Woche anstreben.

2. „leichter leben“ beginnt im Kopf!

Will man 1 Kilo Körperfett abbauen, muss man ca. 7.000 kcal beim Essen einsparen bzw. durch mehr Bewegung verbrauchen. Diese Energiemenge steckt z. B. in 14 Tafeln Schokolade, 25 Bratwürsten oder 35 Kilo Paradeisern. Das zeigt deutlich, dass es unmöglich ist, in kurzer Zeit mehrere Kilo Körperfett loszuwerden, wie dies viele Diäten versprechen. Schon ein Gewichtsverlust von 1 Kilo pro Woche ist kaum erreichbar, bedeutet er doch eine tägliche Einschränkung um 1.000 kcal. Gehen Sie also sanft mit sich um, und verfolgen Sie realistische Ziele!

3. Fettreduktion in der Nahrung

– damit gelingt Abnehmen am einfachsten. Denn Fette liefern im Vergleich zu Kohlenhydraten und Eiweiß mehr als doppelt so viel Energie (9 statt 4 kcal). Fettreduzierte Ernährung bedeutet daher: deutlich weniger Kalorien bei gleich großem Nahrungsvolumen und nur geringer Einschränkung der Lebensmittelauswahl. Also eine insgesamt ausgewogenere Nährstoffzufuhr. Aber Nahrungsfette dürfen nicht völlig vom Teller verbannt werden, denn sie sind wichtig für die Versorgung mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K sowie den so genannten essenziellen Fettsäuren. Schon 1 1/2 EL hochwertiges Pflanzenöl (Maiskeim-, Distel- oder Sonnenblumenöl) liefern die benötigte Tagesration an Linolsäure. Die für unsere Blutgefäße wichtigen ungesättigten Fettsäuren kommen auch in Kaltwasserfischen (Makrele, Hering, Lachs) vor. Also: Mehr Fisch auf den Tisch!

4. Essen Sie mehr Kohlenhydrate!

Diese haben deutlich weniger Kalorien als Fette, wirken besonders sättigend und stimmungsaufhellend (sie beeinflussen den Serotonin-Stoffwechsel). Jahrzehntlang wurden Teigwaren und Erdäpfel zu Unrecht als

Dickmacher verteufelt. Schuld an zu viel Kilos sind aber nicht diese kohlenhydratreichen Lebensmittel, sondern zumeist die Saucen – basierend auf Öl, Butter und Obers.

5. Essen Sie kleinere Portionen!

Wenn Sie mehrere Mahlzeiten am Tag vorziehen, sollten Sie diese leichter (kohlenhydratreicher, fettärmer) gestalten. Lassen Sie aber auf keinen Fall plötzlich Mahlzeiten ausfallen. Nur so sind Heißhungerattacken zu vermeiden. Sind Sie hingegen gewohnt, unregelmäßig und wenige (große) Mahlzeiten zu essen, sollten Sie bewusst leichte Zwischenmahlzeiten einbauen und dafür kleinere Hauptmahlzeiten zu sich nehmen.

Guten Gewissens genießen

Es gibt Menschen, die problemlos ihr Normalgewicht halten, und das oft ein Leben lang. Darunter sind viele Genießer, deren Gedanken aber nicht ständig ums Essen kreisen.

Doch wie ergeht es der Mehrheit? Kaum hat man sich zu einer Diät entschlossen, schon denkt man nur noch an Schokolade, Schlagobers und Schnitzel. Man konzentriert sich nicht auf das, was man essen „darf“, sondern darauf, was man sich strikt verboten hat. Aber je mehr man sich bestimmte Genüsse versagt, desto eher kreisen die Gedanken nur noch darum. Und das ist die denkbar schlechteste Voraussetzung für entspanntes Abnehmen. Da ist es doch sinnvoller, auf Verbote zu verzichten und stattdessen die Einstellung gegenüber dem Essen zu erweitern – sprich: alles mit Lust zu essen. Damit ist nicht Völlerei gemeint, sondern eine bewusste Auswahl dessen, was einem bekommt und schmeckt.

In einer Studie aus Amerika wird dem genussvollen Essstil jetzt auch wissenschaftliche Anerkennung zuteil. Die Autorinnen Jill Podjasek und Jennifer Casey betonen, man solle sich die „von Natur aus Schlanken“ zum Vorbild nehmen. Diese halten ohne Anstrengung ihr Normalgewicht, da sie mit Genuss und gutem Gewissen essen, allerdings nur dann, wenn sie hungrig sind, und nur so viel, dass sie gesättigt sind.

Drei hilfreiche Maximen

1. Optimieren Sie ihr Trinkverhalten!

Wenn wir auch meist zu viel essen, beim Trinken ist es oft umgekehrt. Wir nehmen zu wenig Flüssigkeit zu uns. Als Orientierungshilfe gilt: täglich mindestens 2 Liter Wasser, Mineralwasser oder Kräutertees. Den Konsum alkoholischer Getränke und stark gesüßter Limonaden sollten Sie bewusst einschränken, denn 1 Gramm Alkohol hat 7 kcal (1/2 Liter Bier enthält ca. 220 kcal, 1/8 Liter Weißwein 80–100 kcal). Ausreichendes Trinken reduziert zudem das Hungergefühl und unterstützt die Verdauung.

2. Bei Süßem Maß halten!

Süßes ist meist nicht nur zucker-, sondern auch fettreich, enthält also besonders viele Kalorien. Naschkatzen sollten aber nicht von heute auf morgen ganz darauf verzichten, das verstärkt nur die Gier. Meiden Sie insbesondere am Anfang der Diätphase Situationen, in denen Sie leicht zu „verführen“ sind. So wird es für Sie leichter, die Dosis mittelfristig zu reduzieren.

3. Optimieren Sie Ihr Essverhalten!

Essen Sie bewusst langsamer, kauen Sie sorgfältig und achten Sie dabei auf Geschmack, Farbe, Konsistenz und Geruch der Speisen. Das führt zu einer lustvolleren Art der Sättigung, die es Ihnen ermöglicht aufzuhören, wenn Sie satt sind, und nicht erst, wenn der Teller leer ist. Verzichten Sie auf Nebentätigkeiten wie Lesen und Fernsehen.

Hören Sie auf Ihren Körper!

Bei manchen Menschen löst schon allein das Wort „Diät“ Entzugserscheinungen aus. Das erfordert ein Umdenken bzw. „Umfühlen“, wenn eine Ernährungsumstellung Erfolg haben soll.

Beachten Sie Ihre Hungersignale!

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, diese Signale zu erkennen, lohnt es sich, beim Essen einen regelmäßigen Tagesrhythmus einzuhalten. Lassen Sie in der ersten Woche einer Ernährungsumstellung keine Mahlzeit entfallen, damit sich Ihr Stoffwechsel daran gewöhnen kann und Sie keinen Heißhunger entwickeln. Erst dann wird es möglich, sich auf die Suche nach den individuellen Hungersignalen zu machen.

Beachten Sie die Sättigungssignale!

Wenn Ihnen das Schwierigkeiten bereitet, kann ein „Essprotokoll“ helfen: Schreiben Sie auf, was Sie essen, und

bewerten Sie auch Ihren Hunger- bzw. Sättigungsgrad. Zusätzlich können Sie auch Ihre jeweilige Stimmung festhalten. Nach einigen Tagen sollten sich bereits Zusammenhänge zeigen: Welche Speisen sättigen Sie besser als andere? Welche Speisen sättigen Sie besonders schlecht? In welcher Stimmung essen Sie mehr, als Sie eigentlich möchten oder brauchen?

Vermeiden Sie großen Hunger!

Eine Ernährungsumstellung muss nicht zwingend mit ständigem Hunger einhergehen. Achten Sie vielmehr auf regelmäßige Nahrungsaufnahme, und versuchen Sie bewusst, Ihren Hunger nicht zu übergehen. Essen Sie stets, noch ehe Sie Heißhunger entwickeln, denn dieser hindert Sie am Genießen und vermindert die Chance, dem individuellen Sättigungsgefühl nachzuspüren.

Schärfen Sie Ihre Sinne!

Nutzen Sie die Diätphase, um die sinnliche Auseinandersetzung mit Lebensmitteln zu intensivieren. Blindverkostungen helfen, den Geschmackssinn zu schärfen. Der Besuch von Märkten kann der „Nasenschulung“ dienen. Begeben Sie sich auf die Suche nach den besten Gemüse-, Vollkornbrot- und Obstsorten, damit das leichte Essen zum reinen Genuss wird.

Lernen Sie, sich selbst zu belohnen!

Süßigkeiten sind für viele von uns eine gute Möglichkeit, sich selbst zu belohnen. Manchmal kann man mit Süßem auch Probleme oder den bitteren Geschmack schlechter Erfahrungen hinunterschlucken. Es gibt aber viele Alternativen dazu. Suchen Sie nach anderen Möglichkeiten, sich selbst zu verwöhnen.

Leichter mit Ballast

Faserstoffe fördern die Kautätigkeit und füllen den Magen. Beides unterstützt eine lang anhaltende Sättigung – und das ist ein entscheidender Erfolgsfaktor beim Abnehmen! Überdies hat man bei einer ballaststoffreichen Ernährungsweise viel auf dem Teller – bei relativ wenig Kalorien. Dies bezeichnet man als geringe Energiedichte. Das trägt auch indirekt zum Abnehmen bei, weil somit für fettreiche Lebensmittel bzw. Speisen gar kein Platz bleibt. Machen Sie einen Selbstversuch: Vergleichen Sie die Sättigungswirkung von einer Scheibe Weißbrot (bzw. einer Semmel) mit der einer Scheibe Vollkornbrot! Das Resultat wird Sie verblüffen, denn 10 dag Weißbrot enthalten nur 3,5 g Ballaststoffe, Roggenvollkornbrot hingegen 7,7 g.

Die häufigsten Fragen

Wird Übergewicht anezogen?

Viele Kinder übernehmen die Essgewohnheiten ihrer Eltern. Auch das Bewegungsverhalten färbt ab. Erziehung formt eben nicht nur den Verstand. Allerdings sollten Eltern wissen, dass aus übergewichtigen Kindern zumeist auch übergewichtige Erwachsene werden, also ist es besonders wichtig, so früh wie möglich gegenzusteuern. Der Weg der Wahl sind nicht Diäten, sondern in erster Linie eine ausgewogene, fettreduzierte, kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Ernährungsweise, die Geschmacksvorlieben sowie individuelle Hunger- und Sättigungssignale berücksichtigt. Eine Unterstützung bei der Gewichtsstabilisierung stellt die Bewegung dar, die in erster Linie dem Vergnügen und der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper dienen sollte und nicht dem Wettkampf. So wird es möglich, ein „Wohlfühlgewicht“ zu finden und zu stabilisieren, um – ohne allzu großes „Gewichts-Jo-Jo“ – in ein Normalgewicht „hineinzuwachsen“.

Kann man gezielt nur an Problemzonen Gewicht reduzieren?

Strenge Diäten greifen die Eiweißreserven an: Man nimmt auch dort ab, wo gar kein Speck sitzt. Lokal gezielte Fettverbrennung ist weder durch Sport noch mit Diät zu erreichen. Durch vermehrte Ausdaueraktivitäten bzw. durch kräftigende Gymnastikübungen lassen sich allerdings festere Formen an den Problemstellen erzielen. Eine gute Figur machen Sie mit Hilfe einer Kombination von beidem!

Was bringen Fast- oder Safttage?

Wenn Sie mitunter einen „Schalttag“ einlegen, an dem Sie nur Obst, Säfte etc. zu sich nehmen, können Sie dadurch geringfügige Überschreitungen der Kalorienbilanz ausgleichen.

Warum nimmt man trotz Diät zu?

Meist handelt es sich dabei um Veränderungen im Wasserhaushalt. Mag sein, dass Sie mehr Salz gegessen haben – das bindet Wasser im Körper. Auch während der Menstruation speichert das Gewebe mitunter mehr Flüssigkeit. Übrigens sind Gewichtsschwankungen von ein bis zwei Kilo im Laufe einer Woche durchaus normal. Also nicht täglich, sondern nur ein Mal wöchentlich wiegen!

Wie steht es mit Alkohol?

Zwar ließe sich ein Glas Wein oder Bier mühelos in den Diätplan einbauen, nur bleibt's meist nicht dabei. Alkohol macht außerdem Appetit. Totale Abstinenz ist allerdings nicht nötig: Ein G'spritzter mit viel Mineralwasser erfrischt, hebt die Laune und belastet kaum mit Kalorien.

Ist Diätschokolade erlaubt?

Diese Produkte sind in erster Linie für Diabetiker entwickelt worden und mit Zuckeraustauschstoffen gesüßt. Ein Blick auf ihren Kalorien- und Fettgehalt zeigt, dass sie nicht für Schlankheitskuren gemacht sind.

Viele Exraucher haben Gewichtsprobleme. Was ist da zu machen?

Mit einer Gewichtszunahme ist tatsächlich zu rechnen. Die Nachteile des Rauchens wiegen aber wesentlich schwerer als einige Kilos zu viel. Überdies haben Raucher einen etwas höheren Energieumsatz, und häufig ist auch ihr Appetit gedämpft. Das normalisiert sich zumeist beim Übergang ins nikotinfreie Leben. Exraucher sollten allerdings vermeiden, sich statt der Zigarette etwas Essbares in den Mund zu stecken. Laut Statistik nehmen Exraucher in den ersten zwölf Monaten nach dem letzten Zug 4 Kilo zu. Ungefähr die Hälfte davon schwindet allerdings im Laufe der Zeit von allein. Unterstützend helfen hier sportliche Aktivitäten: Sie schaffen mehr Kalorienspielraum, und man spürt sofort, dass man mehr Luft bekommt.

Was tun, wenn man die Diät „geschmissen“ hat?

Zum Problem wird das nur bei strengen Diäten, eine sanfte Ernährungsumstellung erlaubt auch Abweichungen vom Ziel – also im Fall eines Umfallers eine Korrektur durch mehr Bewegung, Obsttage oder gezieltes Weniger-Essen am nächsten Tag.

Wie kann man verhindern, dass man nach der Diät wieder zunimmt?

Übergewicht entsteht bzw. schwindet nicht über Nacht. Der Körper kommt mit einer sanften Abnahmerate besser klar als mit rasch runtergehungenen Kilos, weil der Stoffwechsel dann nicht auf Sparflamme schaltet, sondern auf normalen Touren läuft. Um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen, müssen Sie schon während des Abnehmens richtig essen lernen.