

## Gesund abnehmen - aber wie?

Abnehmen kann jeder – aber gesund und dauerhaft soll es sein, individuell und ohne Jojo-Effekt. Für ein erfolgreiches Abnehmen spielt neben ausreichend Bewegung und Entspannung die richtige Ernährung eine große Rolle.



### Sattessen

Vorrangig ist Sattessen - aber mit den richtigen Lebensmitteln. Schlank werden kann nur der, der seinem Körper das gibt, was er braucht. Dazu gehören Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß. Entscheidend ist die richtige Auswahl und Zusammensetzung. Komplexe Kohlenhydrate aus Gemüse liefern wichtige Nähr- und Ballaststoffe. Gesundes Fett beziehen wir aus Fisch (Lachs) oder pflanzlichen Ölen wie beispielsweise Raps-, Oliven- oder Leinöl.

Reichlich Eiweiß ist enthalten in Eiern, magerem Fleisch, Fisch, Nüssen, Käse und Hülsenfrüchten.

Die „Hungerstrategie“ ist einer der größten Fehler beim Abnehmen. Bekommt der Körper zu wenig, schaltet er sein Notprogramm an und stellt sich in „Winterschlaf“.

Beim Radikalverzicht auf das Essen verbrennt der Körper kaum Fett. Vielmehr verliert der Körper erst einmal Wasser und baut dann rapide Muskeln ab. Doch gerade die Muskeln sind Verbrennungsöfen und müssen beim Abnehmen erhalten bleiben. Denn ein Kilogramm Muskelmasse verbrennt 15mal mehr Kalorien als ein Kilogramm Fettgewebe.

In einem Fernsehbeitrag von WISO (07.01.2013 ARD) wurden Diäten auf ihre Wirksamkeit hin untersucht. Es zeigte sich, dass viele Diäten kalorienreduziert sind und die Gewichtsreduktion auf den Abbau von Muskelmasse zurückzuführen ist. Bei gesund & aktiv steht durch die relativ großen

Lebensmittelmengen und die Zusammensetzung der Nahrung bei einer Gewichtsreduktion der Fettabbau im Vordergrund.

### Eiweiß – Super-Sattmacher

Eiweiß ist der größte Sattmacher unter allen Nährstoffen und verhindert Heißhungerattacken. Zudem konnte in Studien gezeigt werden, dass Eiweiß dabei hilft, nach einer Gewichtsabnahme dauerhaft schlank zu bleiben.

### Volumen

Das Volumen des Essens spielt eine große Rolle beim Sattwerden. Die Menge sättigt, nicht die Kalorien.

So beinhaltet ein Mittag- und Abendessen bestehend aus einer großen Gemüseportion kombiniert mit einem eiweißreichen, fettarmen Lebensmittel, einen hohen Sättigungswert. Zudem liefert es viele gesunde Powerstoffe.

Drei Mahlzeiten täglich sind ideal - dabei mit einem Frühstück beginnen und keine Mahlzeit auslassen. „Snacken“ sowie Softdrinks und gesüßte Getränke vermeiden. Wasser mit Zitrone oder Limette aufgepeppt oder ein frischer Kräutertee sind eine leckere Alternative und versorgen den Körper mit wichtiger Flüssigkeit.

### Individuelle Ernährung

Jeder Mensch hat seinen individuellen Stoffwechsel und benötigt dafür eine individuelle Ernährung. Denn schließlich unterscheiden wir uns bis tief in die Zelle hinein.

Im individuellen Ernährungsplan von gesund & aktiv findet sich für jeden Einzelnen eine individuelle Nahrungsmittelauswahl, die zu seinem persönlichen Stoffwechsel passt und im Rahmen der Stoffwechselverbrennung alle Nährstoffe im richtigem Verhältnis enthält.

Autorin: Maren Poggendorf

Bildhinweis: istockphoto