



7 TIPPS ZUR ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Gesunde Ernährung ist ein großes Thema. Ein individueller Ernährungsplan ist die Basis für eine gesunde Ernährung. Doch gerade zu Beginn der Umstellung der Ernährung kann es im Alltag zu Stolperfallen kommen.

Hier ein paar Tipps und Tricks, mit denen die Ernährungsumstellung mit gesund + aktiv gelingt.

1. Verbote

Verbote haben zwei Nachteile. Der erste liegt darin, dass man sich ständig auf etwas Negatives konzentriert. Der zweite ist, dass man ständig daran denkt, was man sich verbietet. Sagt man sich zum Beispiel „Ich esse heute Abend keine Schokolade“, sind die Gedanken dauernd bei der Schokolade. Es ist wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Besser ist es, sich eine Strategie zurecht zu legen und eine **positive Formulierung** zu wählen. Zum Beispiel: „Wenn ich heute Abend nach dem Essen noch Appetit habe, esse ich ein paar Nüsse.“ Damit umgeht man nicht nur ein Verbot, sondern vermeidet auch noch Gedanken an Süßigkeiten.

2. Zeit lassen

Bei einer Ernährungsumstellung geht es darum, Gewohnheiten abzulegen oder zu verändern. Hierbei muss natürlich zunächst die zu ändernde **Gewohnheit identifiziert** werden. Zum Beispiel das Stück Schokolade nach dem Mittagessen, das man kaum noch wahrnimmt, weil man es sowieso jeden Tag isst.

Dann muss das neue Verhalten - zum Beispiel statt Schokolade ein Stück Obst zu essen - **bewusst geübt** werden. Die ersten Tage und Wochen wird die Gewohnheit durch eine bewusste Entscheidung unterbrochen. Das kostet Energie. Manchmal wird man „rückfällig“. Dann nicht aufgeben, sondern es am nächsten Tag einfach noch einmal versuchen.

Zu glauben, dass man es sowieso nicht schafft oder sich nicht beherrschen kann, ist ein **antrainiertes Gedankenmuster**. Nicht nur Verhalten, sondern auch Gefühle und Gedanken unterliegen Gewohnheiten.



Unsere Gedanken haben direkten Einfluss auf unsere Gefühle. Und Gefühle wiederum beeinflussen unser Handeln. Man muss nicht immer glauben, was man denkt, sondern darf negative Gedanken auch überschreiben und somit seine Gefühle positiv beeinflussen. Optimismus ist trainierbar.

Der Schlüssel liegt hierbei in der Hartnäckigkeit. Nach **drei bis vier Wochen** werden die neuen Verhaltensmuster meist zur Gewohnheit.

Da die gesund + aktiv Ernährungspläne nur Lebensmittel enthalten, die den individuellen Stoffwechsel optimieren, stellen sich für gewöhnlich nach ein paar Tagen die ersten Verbesserungen des Befindens ein. Das motiviert natürlich und macht das Durchhalten am Anfang leichter.

3. Einkaufen

Was man nicht zu Hause hat, kann einen auch nicht verführen. Deshalb immer eine **Einkaufsliste** schreiben und nicht hungrig oder im Stress einkaufen gehen. In den Ernährungsplänen von gesund + aktiv ist eine Einkaufsliste mit allen zum individuellen Stoffwechsel passenden Lebensmitteln enthalten.

4. Blutzuckerspiegel

Auch bei größter Willensstärke kann **Heißhunger** alle guten Vorsätze vergessen lassen. Er kommt auf, wenn der Blutzuckerspiegel starken Schwankungen ausgesetzt ist. Diese entstehen, wenn zu viele Kohlenhydrate





gegessen werden, die den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen. Denn wenn der Blutzucker schnell ansteigt, sinkt er auch schnell wieder. Und ein schnell sinkender Blutzuckerspiegel ruft ein Gefühl von Heißhunger hervor. Das ist im Organismus so eingerichtet, um eine Unterzuckerung zu vermeiden. Ein gesunder Mensch unterzuckert allerdings nicht so schnell.

Wer nur Lebensmittel isst, die den **Blutzucker langsam ansteigen lassen**, hat nur geringe Blutzuckerschwankungen und dadurch keinen Heißhunger. In den Ernährungsplänen von gesund + aktiv werden daher ausschließlich Lebensmittel berücksichtigt, die wenig Insulin zur Verstoffwechslung benötigen und den Blutzucker nicht zu stark ansteigen lassen.

5. Stoffwechsel

Nicht jeder Stoffwechsel verarbeitet Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate gleich. Manche Menschen setzen Nahrung sehr schnell in Energie um, andere eher langsam. Deshalb fühlen sich einige Menschen nach dem Essen eher müde und andere bekommen schnell wieder (Heiß-)hunger.

Um dies zu verhindern, ist es wichtig, bei der Ernährung den **Stoffwechselverbrennungstyp** zu berücksichtigen. In den gesund + aktiv Ernährungsplänen geschieht dies, indem nur Lebensmittel empfohlen werden, die zum individuellen Stoffwechsel und zum Verbrennerstyp passen.

6. Psyche

Die allermeisten Menschen kommen rein physiologisch mit drei Mahlzeiten oder weniger am Tag gut zurecht. Hunger (oder vielmehr Appetit) zwischendurch kann auch ein Zeichen dafür sein, dass der Seele etwas fehlt.

Sei es Überlastung, Einsamkeit oder ein Konflikt, Stress ist im Alltag der meisten Menschen allgegenwärtig. Bei Stress wird unter anderem das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, das dafür sorgt, dass der Blutzucker erhöht wird. Der ursprüngliche Zweck dieses Mechanismus war, dem Körper jederzeit ausreichend Energie für Flucht oder Kampf zur Verfügung zu stellen.

Heutzutage haben viele Menschen Dauerstress, bewegen sich jedoch nicht. Bewegung würde den Stress abbauen. Das heißt, ihr Blutzuckerspiegel ist dauernd erhöht durch Cortisol.

Nimmt der Stress ab, zum Beispiel am Abend, wenn der Arbeitstag vorüber ist, entsteht durch den abfallenden Blutzuckerspiegel häufig Heißhunger. Nicht immer ist es einfach, Stress im Alltag zu reduzieren. Aber durch ausreichende Bewegung kann man immerhin dafür sorgen, dass der Stress auch wieder abgebaut wird.

7. Tricks

Hier ein paar Tipps und Tricks:

1. Kekse oder Süßes in einer blickdichten Box ganz hinten im Schrank aufbewahren.
2. Wenn der Imbiss auf dem Heimweg zu sehr verlockt, einfach mal einen anderen Weg nehmen.
3. Von kleinen Tellern isst man erwiesenermaßen weniger.
4. Soll es doch einmal eine kleine Sünde sein: Sich diese bewusst gönnen und vor allem vorportionieren.

Übrigens: Gegen die Lust auf Süßes helfen Bitterstoffe. Es gibt sie in Tropfen- oder Spray-Form (z.B. Sonnenmoor) in der Apotheke. Lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten beraten, welche Bitterstoffe für Sie am Besten geeignet sind. Davon bei akutem Süß-Hunger ein paar Tropfen nehmen. Durch die Anregung der Verdauungssäfte nimmt die Lust auf Süßes ab. Dies funktioniert auch mit Minze, zum Beispiel einem Minz-Bonbon oder Zahnpasta.

Autorin: Nina Wilters

