



CALAMANDO

II. - Tipps, Tricks, Kurzinformationen und Irrtümer

1. Das Frühstück

Frühstücken wie ein Kaiser, kleines Frühstück oder gar nichts am Morgen? Das dürfte wohl eines der kontroversesten Themen in der Ernährungswissenschaft sein. Im vergangenen Jahr wurden sogar am selben Tag zwei Studie mit gegensätzlichen Ergebnissen zum Thema Frühstück veröffentlicht.

Neben der Menge, stehen aber auch die Fragen des "wann" und "was" im Raum. D.h., bedeutet Frühstück 30 Minuten, eine oder sogar zwei Stunden nach dem Aufstehen? Lieber Marmeladenbrote, Rührei mit Speck oder Obst & Müsli?

Die Zeit: Mein persönlicher Rat, nehmen Sie die 2-Stunden-Variante als Anhaltspunkt. Zum einen, weil Sie kurz nach dem Aufstehen noch nicht wirklich etwas geleistet haben und in der Regel auch keinen richtigen Hunger verspüren. Zum anderen sollten Sie Ihrem Stoffwechsel, vor allem Ihrem Fettstoffwechsel, die Möglichkeit geben seine Arbeit aufnehmen zu können.

Das "Was": Je kohlenhydratreicher das Frühstück und je einfacher die Kohlenhydrate sind, desto schneller kommt der Hunger zurück und desto stärker wird Ihr Fettabbau blockiert. Das weiße Brötchen oder der Toast zusammen mit süßem Belag wie Marmelade oder Honig sorgt für einen immensen Anstieg Ihres Insulinspiegels. Die Höhe des Insulinspiegels wiederum signalisiert unserem Organismus, dass genügend Energie in Form von Zucker zur Verfügung steht und blockiert somit den Abbau von körpereigenem Fett. Ein derart hoher Insulinwert führt aber meist (nach 90 bis 120 Minuten) auch kurzfristig zu einem zu starken Abfall des Blutzuckerspiegels, wodurch es zu Heißhungerattacken kommen kann. Mein Tipp ist eine gute Mischung aus Ballaststoffen, Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten.

Die Fülle: Eigentlich gibt es hierfür nur eine Regel. Die Energie, die Sie zu sich nehmen, sollte im Verhältnis zu Ihrer körperliche Tätigkeit stehen. Gehen Sie zum Beispiel einer sitzenden Bürotätigkeit nach, dürfte Ihnen eine Apfel und / oder ein Naturjoghurt genügen, während dies einem Handwerker kaum gerecht wird.

2. Die Frühstücksfalle

Eine Ergänzung zu meinen vorherigen Frühstücks-Infos. Wenn Sie zu kohlenhydrathaltig frühstücken können Sie zwar in ein nachfolgendes Heißhungerloch fallen, die Energiemenge, die Sie bei Ihrem Frühstück zu sich nehmen hat jedoch keinen Einfluss auf ihr Mittag- bzw. Abendessen. Bei einer Vergleichsstudie nahmen die Probanden, die ein üppiges Frühstück hatten, bei beiden anderen Mahlzeiten die gleiche Menge zu sich, wie Probanden mit einem kleinen oder einfachen Frühstück. Die "guten" Frühstückser hatten somit jedoch eine höhere Gesamtkalorienmenge pro Tag.

Daher noch mal mein genereller Frühstückstipp: Ca. zwei Stunden nach dem Aufstehen eine der Tätigkeit angepassten Menge eines Frühstücks mit der Zusammensetzung 50% Obst & Gemüse (Apfel, Karotte,...), 25% Milch- & Eiweißprodukte (Naturjoghurt, Quark, mageren Käse & Wurst, Eier, Fisch) und 25% komplexe Kohlenhydrate (Haferflocken, Vollkornprodukte) zu sich nehmen.



CALAMANDO

3. Der Mittags-Teller

Für mich, der wichtigste des Tages. Arbeitstechnisch ist Halbzeit angesagt. Sie haben bereits einiges geleistet und die andere Hälfte liegt noch vor Ihnen. Für Ihren Körper geht es darum, Energie zu tanken um für den weiteren Tag gewappnet zu sein.

Aber auch hier gelten für Sie ähnliche Was- und Wieviel-Regeln wie beim Frühstück. Das Verhältnis 2:1:1 (50%+25%+25%) wie zuvor beim Frühstück geschildert, sollten Sie auch hier versuchen einzuhalten. Mittags bietet sich vor allem Gemüse und Salat gut als "Füller" an. Mageres Eiweiß vom Huhn, Pute, Rind und Fisch schützt Sie vor einer zu fettigen Mahlzeit, die im Magen liegen könnte. Ein Übermaß an weißen, einfachen Kohlenhydraten lässt zwar Ihren Insulinspiegel nach oben schnellen, aber wer kommt schon ganz ohne aus. Besser sind natürlich die komplexen aus Naturreis, Vollkornnudeln und Kartoffeln.

Ihre persönliche Menge regeln Sie am besten über die Zeit. Um durch Hunger und Appetit eine übermäßige Füllung zu verhindern, aber dennoch satt zu werden, müssen Sie Ihrem Körper die Gelegenheit geben Sie rechtzeitig zu informieren.

Essen Sie daher langsam und bewusst über mindestens 25 Minuten.

(In eigener Sache: sinoa® kann Sie bei der Kohlenhydratverwaltung und Insulinsteuerung unterstützen.)

4. Die Auswärts-Falle

Leider hat nicht jeder die Gelegenheit und manch einer unter Ihnen auch nicht den Drang sich täglich mittags mit eigenen Lebensmitteln zu versorgen. Die Alternativen sind dann meist Kantine, Imbiss, Fast-Food oder Restaurant. Die Falle schnappt in zweifacher Weise zu. Einerseits haben Sie keinen Einfluss auf die verwendeten Lebensmittel, Zutaten und Zubereitungen. Andererseits bestimmen Sie selten die Menge die Sie erhalten. In letzterem Fall kommt oft unsere "Sparmentalität" zur Geltung, denn wer lässt schon gern einen halben Teller stehen, den er bezahlt hat. Ist die Auswärts-Falle bei Ihnen eher die Ausnahme, machen Sie sich keine allzu große Gedanken darüber und genießen Sie es bedient zu werden. Kommen Sie allerdings regelmäßig in die Verlegenheit, ist eine individuelle Strategie angebracht. Das könnte ein spezielles Abkommen mit dem Wirt / Koch sein und / oder Sie gehen nur dort hin, wo Sie selbst Ihr Essen zusammenstellen können und / oder Sie schalten das "Geizmännchen" in Ihrem Kopf aus.

5. Der richtige Zeitpunkt

Bereits in 13.1.7 hatte ich auf den Sinn einer Planung hingewiesen. Der Zeitpunkt bzw. richtige Zeitpunkt ist ein wesentlicher Bestandteil davon. Stellen Sie sich selbst einmal die Frage, wie sinnvoll der Beginn einer ernsthaften Gewichtsreduzierung in der Weihnachtszeit oder im Urlaub ist. Jetzt wenden Sie diese Frage auf Ihre individuelle Situation an und finden damit einen für Sie richtigen Zeitpunkt.



CALAMANDO

6. Stressfreie Zeit

Und damit ein weiterer Punkt auf der Planungsliste. Eine Abnehmphase und / oder Ernährungsumstellung beinhaltet auch immer eine gewisse Belastung für Sie. Sorgen Sie dafür, dass es im Augenblick die einzige ist, auf die Sie sich konzentrieren wollen und müssen. Eine neue Beziehung ebenso wie eine Trennung, Prüfungen oder neue Projekte (privat wie beruflich) und Wechsel der Arbeitsstelle wie der Wohnung sind zusätzliche Belastungen für Sie. Vermeiden Sie besser Überschneidungen sowie das Eröffnen mehrerer Baustellen und konzentrieren Sie sich ganz auf das "Mein-Körper-und-ICH-Projekt".

7. Kleine Schritte, kleine Ziele

Was ist einfacher für Sie, jeden Monat € 100,- für den Urlaub zur Seite zu legen oder € 1.200,- auf einmal zu begleichen? Auf dem Weg zu Ihrer anderen Figur und bei Ihrer Umstellung wird es Ihnen ähnlich ergehen. Sie müssen nicht, aber Sie sollten Ihrem Gesamterfolg zuliebe den Ernährungsveränderungen in Ihrem Leben die notwendige Zeit geben.

Um ein Kilogramm körpereigenes Fett zu verbrennen, müssen Sie 7.000 kcal einsparen oder mehr verbrauchen. Um also 0,5 kg pro Woche abzunehmen, müssen Sie täglich 500 kcal einsparen. Tasten Sie sich in Ihrer Ernährung stufenweise, z. Bsp. über eine Woche, an dieses Level heran.

Haben Sie eine Vorliebe für Schokolade, dann fahren Sie Ihren Verbrauch bis zu einer für Sie annehmbaren Höchstmenge pro Zeiteinheit (Woche, Monat) langsam zurück.

Auch Ihre Essgewohnheiten nehmen Sie sich besser einzeln vor. Haben Sie eine Veränderung verinnerlicht, nehmen Sie sich die nächste vor.

Über jedes erreichte Ziel dürfen Sie sich freuen und dürfen sich zu weiteren motivieren lassen. Kleine Etappen bedeuten auch kleine Siege und mit vielen kleinen Siegen erreichen Sie Ihr Ziel. Und denken Sie daran, notieren Sie alle Ihre Ziele mit Zeitvorgabe, aber auch Ihre Erfolge.

8. Ernährungstagebuch

Wer es einmal angefangen hat, weiß es zu schätzen. Ich persönlich kann es nur jedem empfehlen. Eine Studie aus dem „American Journal of Preventive Medicine“ offenbart, dass Probanden mit Tagebuch doppelt soviel abnahmen wie die ohne. Beginnen Sie mit Ihrem bereits zwei bis vier Wochen bevor Sie Veränderungen in die Wege leiten und führen es anschließend in Ihrer Abnehm- und Umstellungsphase ebenso wie danach weiter. So können Sie nicht nur Ihre eigenen Veränderungen nachvollziehen, sondern auch Ihre persönlichen Fallen kennen lernen.

Die einzigen Voraussetzungen: Sie müssen ehrlich und präzise sein. Sie müssen alles was Sie essen und trinken mit Menge und Uhrzeit notieren.

Vorlagen und Beispiele finden Sie unter: http://www.calamando.com/Info-PLUS_LOGIN;523.html (Vorlagen & Infos)



CALAMANDO

9. Heimliche Diäten

Gehören Sie auch zu dem Personenkreis, der seine Abnehmübungen im Verborgenen hält. Der sich versteckt und tausend Ausreden findet, warum er die eine oder andere Gewohnheit gerade ändert oder ablegt? Falls ja, kann ich Ihnen nur raten, sich schnell von diesem Weg zu verabschieden. Allein schon die Angst aufzufliegen (siehe auch 13.1.5), belastet Sie mehr als Ihre gesamten Diätanstrengungen.

Gehen Sie besser offen mit ihren Plänen um und involvieren Sie Familie, Freunde und Kollegen. Bitten Sie um Unterstützung und Verständnis. Vielleicht findet sich sogar der eine oder andere Gleichgesinnte. Auch wenn Ihre Wege unterschiedlich sein sollten, der Austausch und das Miteinander gewährt Ihnen laut einer Studie einen bis zu 30% höheren Erfolg.

10. Obst ist gut für die Figur

Stimmt so leider nicht. Obst besteht bis zu 95% aus Wasser und die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie sekundären Pflanzenstoffe sind äußerst wichtig für unseren Körper. Obst enthält jedoch auch Zucker und dieser erhöht, wie alle Kohlenhydrate, den Insulinspiegel, was wiederum den Fettabbau hemmt. Als Beispiel, 100 g Banane zusätzlich pro Tag entsprechen ca. 33.580 kcal pro Jahr. Bei einer Umwandlung in Körperfett wären dies ca. 4,8 kg.

Wenn Sie also tagsüber Obst zu sich nehmen, sollten Sie dies in Ihre Kohlenhydratkalkulation mit einfließen lassen. Abends verzichten Sie besser auf Obst und weichen auf Gemüse aus. Ausnahmen hierbei sind Papaya und Karambole, die im kalorischen Vergleich etwa der Salatgurke bzw. der Tomate entsprechen.

Allerdings stellt Obst dennoch eine leichtere, gesündere und sättigende Alternative zu sonstigen Süßwaren-Snacks dar. Ein Apfelkuchen zum Beispiel enthält viermal soviel Kalorien wie die gleiche Menge an frischem Apfel.

11. Fünf mal Obst und Gemüse pro Tag

Das dürfte wohl einer der am weitesten verbreiteten Ernährungsgrundsätze sein. Hervorgebracht hat dies das amerikanische National Cancer Institute. Obwohl wissenschaftlich noch nicht eindeutig bewiesen, ist der Ansatz des NCT, Obst und Gemüse habe einen positiven Einfluss auf die Krebsprophylaxe, nachvollziehbar. Allerdings werden vom NCT nur die bereits zuvor erwähnten wichtigen Bausteine wie Vitamine in Betracht gezogen. Der Rest bleibt unbeachtet.

Somit dürfen Sie diese Aussage gern als ernährungsphysiologischen Irrtum bewerten.



CALAMANDO

12. Ananas vernichtet Fett

Bromelain heißt das Wunderenzym aus der Ananas, das Ihre Fettverwertung und damit Ihre Fettaufnahme verhindern soll. Leider wird das Bromelain sowohl beim Genuss aus der Frucht als auch von handelsüblichen Nahrungsergänzungsmitteln (die Qualität reicht von einfachen Fruchtpulvern bis hin zu höher konzentrierten Extrakten) bereits im Magen zersetzt. Da die eigentliche Fettverwertung aber im Darm stattfindet, hat Bromelain somit keinen Einfluss darauf.

Die Lösung wären magensaftresistente Darreichungsformen (Tabletten, Kapseln). Diese werden im medizinischen und sport- Bereich mit entsprechender Dosierung auch eingesetzt. Jedoch gegen Entzündungen, Schwellungen und Verletzungen. Mit Abnehmen und Fettkontrolle hat das nichts zu tun. Insofern genießen Sie Ananas einerseits als ballast- und mineralstoffreiche Frucht und verzichten Sie andererseits getrost auf Bromelain-Präparate.

13. Zitronen lösen Fett

Vollkommen richtig! Zitronensaft bzw. Zitronensäure löst Fett aus Ihrer Pfanne, von Ihrem Tisch und sonstigen Oberflächen. Auf Ihre körpereigenen Fettdepots hat Zitrone weder einen Zugriff noch eine Wirkung. Verwenden Sie Zitronen in Ihrer Ernährung als Vitamin C-Lieferant, als Erfrischung oder zum Verfeinern von Speisen und Getränken. Als Diätmittel ist sie gänzlich ungeeignet.