



Ratgeber *Übergewicht*

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.



4240



RATGEBER ÜBERGEWICHT

Viele Menschen kämpfen mit Übergewicht. Und die Suche nach der richtigen Methode, die überflüssigen Pfunde schmelzen zu lassen, läuft auf vollen Touren. Vielleicht haben auch Sie schon die eine oder andere Diät hinter sich gebracht oder sind am Jo-Jo-Effekt verzweifelt. Richtiges Abnehmen geschieht nicht von heute auf morgen. Aber mit dem nötigen Know-how und Durchhaltevermögen kann jeder sein Körpergewicht besser in den Griff bekommen. Dieser Ratgeber möchte Ihnen wissenswerte Grundlagen zum Thema Übergewicht und Gewichtsreduktion näher bringen, die Wichtigkeit einer Ernährungsumstellung vermitteln und praktische Tipps und Rezepte für den Alltag geben.

Impressum

Text: Katrin Faßnacht ● Medizinische Beratung: Dr. Martin Adler ● Rezepte: Marlis Weber
Redaktion: Doris Eschenauer ● Grafik: Ulrike Timmann ● © Deutscher Reform-Verlag GmbH,
Waldstr. 6, 61440 Oberursel ● 1. Auflage 2003

Inhalt

Wissenswertes	04
• Wer sollte abnehmen? • Wie entsteht Übergewicht?	
Ernährung bei Übergewicht	08
So sieht die Praxis aus	10
Lebensmittel-Auswahltablelle	14
Sinnvolle Nahrungsergänzung	16
Naturheilverfahren	17
Rezepte und Tipps	19
Weitere Informationen	30
Glossar	31

WISSENSWERTES

Ein fülliger Körper gilt in unserer Gesellschaft nicht gerade als Schönheitsideal, weshalb viele Menschen auch schon wegen ein bisschen zu viel auf den Rippen an sich zweifeln. Dabei kommt es gar nicht darauf an, dass jeder Mensch ideale Maße hat.

Liegt allerdings ein stark erhöhtes Körpergewicht vor, kann dies zu negativen gesundheitlichen Folgen und zu verschiedenen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen führen. Für extrem übergewichtige Personen lohnt es sich daher generell, eine schlankere Linie anzustreben – der Gesundheit zuliebe.

Wer sollte abnehmen?

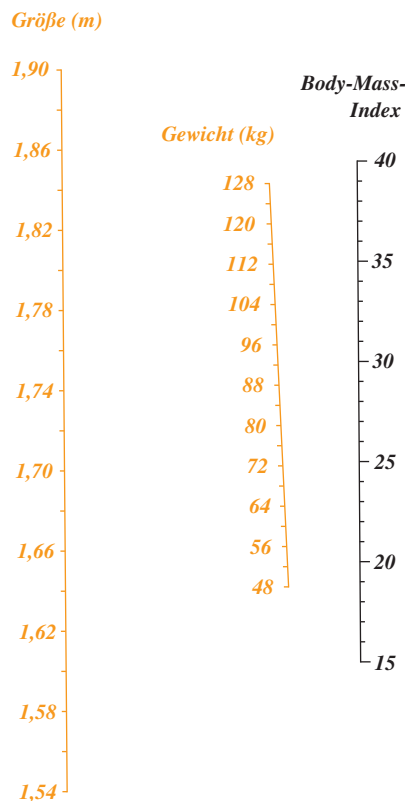
Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass jeder Zweite hierzulande Übergewicht hat und 20 Prozent der Bevölkerung fettleibig sind. Aber was verbirgt sich hinter diesen Einstufungen und Zahlen? In den letzten Jahren hat sich der so genannte **Body-Mass-Index (BMI)** zur Beurteilung der Körpermasse durchgesetzt. Andere Berechnungsgrundlagen wie die Broca-Formel (Körperlänge minus 100 gleich Normalgewicht in Kilogramm) sind relativ ungenau und bieten gerade bei extrem großen oder kleinen Menschen keine

gute Orientierung. Der BMI setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße und errechnet sich nach folgender Formel:

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2}$$

Beispiel: $80\text{kg} : (1,72\text{m} \times 1,72\text{m}) = 27$

Ohne Taschenrechner kann der BMI durch Anlegen eines Lineals in folgender Grafik annähernd ermittelt werden:



So wird's gemacht: Größe und Gewicht mit einer Geraden verbinden. In deren Fortsetzung lässt sich der Body-Mass-Index ablesen. Was der errechnete oder abgelesene Wert aussagt, zeigt untenstehende Tabelle.

Nicht jeder, dessen BMI zwischen 25 und 30 liegt, muss abnehmen. Zum Beispiel können auch Bodybuilder oder Schwerstarbeiter eine so hohe Körpermasse haben, ohne dass es sich dabei um zu viel Fett handelt. Hier macht die Muskelmasse das höhere Gewicht aus. Und selbst wenn sich das eine oder andere Pölsterchen festgesetzt hat, ist es nur bei Menschen, die außerdem unter einer Begleiterkrankung wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Bandschei-

benschäden, Rheuma oder Gicht leiden, wirklich dringlich, das Gewicht zu reduzieren. Natürlich können aber auch bei leichterem Übergewicht ein paar Kilos weniger für mehr Wohlbefinden sorgen. Sich herunterhungern auf ein vermeintliches Idealmaß braucht aber niemand.

Bei einem BMI über 30 macht sich bereits ein deutlicher Überschuss an Körperfett bemerkbar. In der Fachsprache wird diese Form von Übergewicht als Adipositas (Fettsucht) bezeichnet. Adipositas führt in den meisten Fällen zu einigen der anfangs genannten Folgeerkrankungen. Eine Gewichtsabnahme sollte unbedingt angestrebt werden, um das Risiko für gesundheitliche Störungen zu verringern.

BMI	Bewertung
unter 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25 – 29,9	leichtes bis mittleres Übergewicht
30 – 34,9	Übergewicht (Adipositas Grad I)
35 – 39,9	schweres Übergewicht (Adipositas Grad II)
über 40	extremes Übergewicht (Adipositas Grad III)

Typsache

Außer dem BMI ist zur Beurteilung von Übergewicht auch die Fettverteilung wichtig. Allgemein werden zwei Arten unterschieden.

Apfeltyp

Bei Menschen, die diesem Typ ähneln, verteilt sich das Körperfett im Bauchbereich. In der Regel entsprechen Männer der Apfel-form. Der Vorteil: Dieses Fettgewebe lässt sich generell leichter abbauen. Der Nachteil: Hat sich das Übergewicht bevorzugt in der Taille ange-lagert, ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Arterienverkalkung, Schlaganfall, Herzinfarkt etc.) zusätzlich erhöht.



Häufig wird im Rahmen von ärztlichen Untersuchungen auch der Anteil des Körperfetts in Relation zur fettfreien Körpermasse bestimmt, um Übergewicht zu beurteilen. Die einfachste Methode ist die Messung der Hautfaltendicke an vier verschiedenen Körperstellen. Aus den Werten lässt sich der Gesamt-Fettanteil des Körpers aus da-

für vorgesehenen Tabel-

len ablesen. Im Trend liegt auch die so genannte Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA). Hierbei leitet der Arzt einen nicht wahrnehmbaren Wechselstrom durch den

Körper. Durch Messungen können Körperwasser- und anschließend Körperfettanteil berechnet werden. Im Handel gibt es mittlerweile auch schon Waagen, die das Körperfett bestimmen können. Um genaue Ergebnisse zu bekommen, sollte man jedoch besser einen Fachmann messen lassen.

Der typische Körperfettanteil bei Männern liegt unter dem von Frauen, steigt aber mit zunehmendem Lebensalter relativ gesehen an, da die Muskelmasse im Vergleich zur Fettmasse abnimmt.

Wie entsteht Übergewicht?

Die Antwort auf die Frage erscheint zunächst leicht: durch zu viel Essen. Aber ganz so einfach ist die Lösung des Problems doch nicht, wie sicher viele schon am eigenen Leib erfahren haben.

Richtig ist, dass Übergewicht durch eine **positive Energiebilanz** verursacht wird. Das heißt, der Körper bekommt mehr Energie zugeführt, als er verbraucht. Dadurch wandern die überschüssigen Kalorien in die Fettzellen, was auf Dauer zu bleibenden Fetteinlagerungen führt. Häufig aber ist nicht nur **üppiges Essen** an den Pfunden schuld, sondern auch ein **Mangel an Bewegung**. Hinzu kommt, dass manche die aufgenommene Nahrung besser verbrennen als andere. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, dass Menschen bei gleicher Kost und Tätigkeit teils sehr große Gewichtsunterschiede aufweisen. Genauso ist bewiesen, dass eineiige Zwillinge, ob sie zusammen oder getrennt unter völlig anderen Bedingungen aufwachsen, immer große Ähnlichkeiten in Erscheinungsbild und Gewicht zeigen. Die **Gene** haben also tatsächlich einen Einfluss auf das Gewicht und machen vielen Abnehmwilligen das Leben schwer.

Aber bei aller Ungerechtigkeit: Auch gute Futterverwerter können durch die richtigen Maßnahmen schlanker werden – es muss ja nicht gleich die „Traumfigur“ sein.

Jo-Jo Falle

Jeder hat sicherlich schon einmal vom Jo-Jo-Effekt gehört oder selbst damit zu kämpfen gehabt. Gerade sind ein paar Pfunde runter, kommen sie schon wieder drauf – oder es wird sogar noch mehr. Auch hier spielt die positive Energiebilanz eine Rolle. Denn wer eine strenge Diät einhält oder mehrere Tage fast nichts isst, gibt seinem Körper das Signal: „Energieverbrauch einschränken, es ist eine Hungerphase angebrochen“. Bei Menschen, die wirklich noch Hunger leiden müssen, ist dies ein guter Schutzmechanismus, um möglichst lange mit wenig Essen zu überleben. Das Abnehmen bzw. Gewichthalten wird dadurch jedoch leider erschwert, da sich der Grundumsatz (Kalorienverbrauch für Körperfunktionen) reduziert. Wird nach einer Diät also wieder gegessen wie zuvor, bekommt der Körper, der immer noch auf Sparkurs ist, ungleich mehr überschüssige Energie zugeführt, so dass die Fettzellen sich ganz schnell wieder auffüllen. Deshalb ist es auch gerade nach einer Heilfastenkur so wichtig, die Aufbau-tage einzuhalten.

ERNÄHRUNG BEI ÜBERGEWICHT

Unzählige Blitz-Diäten werden jährlich als Wunderwaffe gegen Übergewicht angepriesen und zum Teil versprechen wunderliche Ernährungsformen Erfolg im Wettkampf gegen die Pfunde.

Doch was hilft wirklich?

Zunächst ist Abnehmen eine sehr individuelle Angelegenheit und was bei dem einen gut funktioniert, kann bei anderen auf Ablehnung stoßen.

Egal für welchen Weg Sie sich entscheiden, einige Dinge sollten Sie nicht aus den Augen verlieren:

- Natürlich möchten die meisten, wenn sie erst einmal den Entschluss gefasst haben abzunehmen, auch schnell Ergebnisse sehen. Doch Blitzdiäten ohne eine folgende Ernährungsumstellung zeigen nur kurze Erfolge und machen durch den Jo-Jo-Effekt auf Dauer häufig eher dick. Nur wer sich Zeit nimmt, kann gesund und dauerhaft abnehmen. Ein bis zwei Pfund in der Woche sind dabei schon genug.
- Stecken Sie Ihre Ziele nicht zu hoch. Der Wunsch 20 bis 30 Kilo abzunehmen erhöht nur den psychischen Druck. Schon eine Senkung des Körpergewichts um fünf bis zehn Prozent wirkt sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus.

- Bewegung verbrennt Energie und regelmäßiger Sport lässt die Kilos leichter schmelzen. Doppelt positiv daran: Der Körper verbraucht nicht nur einmalig die Kalorien, die er zum Beispiel für eine Fahrradtour benötigt. Der gesamte Energieverbrauch wird durch die Belastung angekurbelt, auch noch am nächsten Tag. Sport lohnt sich eben doch!

- Grundsätzlich gehört zum erfolgreichen Abnehmen eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Um dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun, sollte die gewählte Kost verträglich sein, alle nötigen Nährstoffe liefern und außerdem natürlich auch schmecken. Am besten eignet sich dafür eine kalorienreduzierte vollwertige Kost. Die Vollwertküche bietet eine große Auswahl an schmackhaften Lebensmitteln und Gerichten (ab Seite 19). Einen guten Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise mit reduziertem Kaloriengehalt bieten zahlreiche Kuren aus dem Reformhaus.

- Formuladiäten, bei denen nur fertige Pulvernahrung aufgenommen wird, zeigen zwar schnelle Erfolge und eignen sich bei extrem übergewichtigen Menschen, um die ersten Kilos purzeln zu lassen. Allerdings sollten diese balanzierten Diäten in Verbindung

mit einem Diätplan durchgeführt werden, bei dem die Fertignahrung Schritt für Schritt durch normale Mahlzeiten ersetzt wird. Denn letztendlich kommt es darauf an, sich im Alltag mit natürlichen Lebensmitteln gesund zu ernähren.

- Außenseiterdiäten mit extrem einseitiger Kost können langfristig gesundheitliche Störungen mit sich bringen. Die sehr fett- und eiweißreiche Atkins-Diät führt zum Beispiel häufig zu Verstopfung und begünstigt auf lange Sicht die Entstehung von Herz- und Kreislauf-Erkrankungen. Bei Gicht oder beeinträchtigter Nierenfunktion kann es zu gefährlichen Nebenwirkungen

kommen. Andere Diätformen mit einseitiger Lebensmittelwahl (z. B. Ananas-Diät etc.) können Mangelerscheinungen nach sich ziehen.

Ziel ist es daher, auf Dauer das Ernährungsverhalten umzustellen und eingefahrene Gewohnheiten, wie zum Beispiel fettreiches Kochen, aber auch Frustessen oder Essen aus Langeweile, in den Griff zu bekommen. Wer dies nicht alleine schafft, dem fällt es vielleicht leichter in einer Gruppe abzunehmen oder Unterstützung bei qualifizierten Ernährungsberatern zu suchen.

SO SIEHT DIE PRAXIS AUS

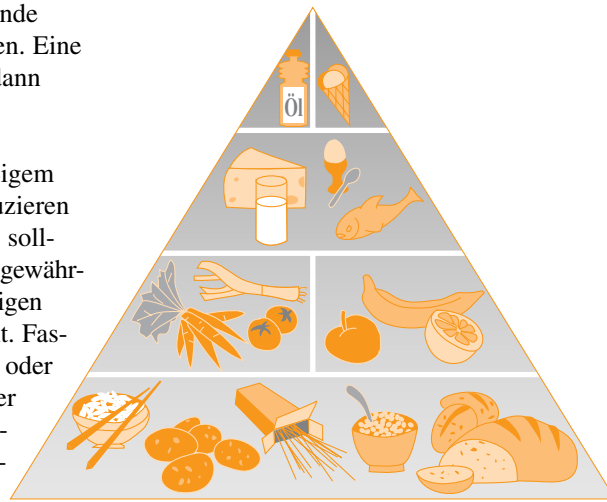
Um abzunehmen muss insgesamt mehr Energie verbraucht als aufgenommen werden. Am besten funktioniert dies durch mehr Bewegung gekoppelt mit weniger Essen.

Manchen Menschen fällt es leichter, das Abnehmen mit einer kurzen Fastenperiode oder einer speziellen Kur zu beginnen. Der Tagesablauf ist dabei meistens festgelegt, was es vereinfacht, sich an bestimmte Regeln zu halten. Auch auf lange Sicht ist es besser, einen regelmäßigen Essensrhythmus einzuhalten, zum Beispiel mit drei Hauptmahlzeiten und zwei kleinen Zwischenmahlzeiten. Wichtig ist, dass der Tagesplan in den Alltag passt. Gibt es an der Arbeitsstelle beispielsweise keine Möglichkeit warm zu essen oder ist das Kantinenessen zu üppig, können mitgebrachte Brote oder sättigende Salate mittags den Hunger stillen. Eine leichte warme Mahlzeit gibt's dann abends zu Hause.

Für eine sinnvolle Diät bei mäßigem Übergewicht gilt: Kalorien reduzieren ist gut, aber unter 1200 pro Tag sollten es nicht sein. Sonst ist nicht gewährleistet, dass die Zufuhr an wichtigen Nährstoffen langfristig ausreicht. Fastenkuren über mehrere Wochen oder Kostformen mit extrem niedriger Energieaufnahme sollten in speziellen Kliniken oder unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt

werden. Nach einer Diät ist zu beachten, dass die Nahrungsaufnahme möglichst nur langsam gesteigert wird, um den erwähnten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden. Außerdem ist der Kalorienverbrauch eines Menschen, der weniger Gewicht auf die Waage bringt, generell niedriger. Wer zehn Kilogramm abgenommen hat, verbraucht etwa 500 Kalorien weniger am Tag.

Weniger essen heißt nicht automatisch einseitig essen. Am besten ist der Körper versorgt, wenn die Lebensmittel nach der **Ernährungspyramide** ausgesucht werden: Alles, was sich in der Basis befindet, darf reichlich verzehrt werden, Lebensmittel aus der Spitze nur in geringen Mengen.



Vollkorn und Kartoffeln

Die Behauptung, dass Kohlenhydrate dick machen, ist falsch. Getreideprodukte und Kartoffeln sind die Grundlage einer gesunden, kaloriensparenden Ernährungsweise. Es kommt allerdings auch darauf an, dass bei Kartoffeln eine fettarme Zubereitungsmethode (Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln) und bei Getreide möglichst die Vollkornvariante gewählt wird. Denn bei der Verarbeitung von Getreide zu Weißmehlprodukten gehen viele Nähr- und Ballaststoffe verloren, da sich diese vor allem in den Randschichten der Körner befinden. Außerdem: Aufgrund der Ballaststoffe macht eine Scheibe Vollkornbrot länger satt als ein Stück Weißbrot. Wem die grob geschroteten Sorten nicht bekommen, kann auch feinkrumige Brote oder Vollkornbrötchen probieren.

Viele verschiedene Getreidesorten, wie unterschiedliche Arten von Naturreis, Hirse, Grünkern oder Quinoa, bringen als Alternative zu geschältem Reis oder als raffinierte Hauptgerichte Abwechslung auf den Tisch. Herzhafte Vollkornbrotwaren schmecken zu einigen Gerichten sogar besser als die normalen Hartweizennudeln.

Frisches in Mengen

Obst, Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte sind reich an wertvollen Vita-

minen, Mineralstoffen und Spurenelementen, enthalten aber wenig Kalorien. Daher können Abnehmwillige von diesen Lebensmitteln so viel essen, wie sie möchten – als Beilage zu Hauptmahlzeiten und zwischendurch als Rohkost oder Obstsalat. Ein weiterer Vorteil der pflanzlichen Nahrung: Die vielen Ballaststoffe sättigen, bringen die Verdauung in Schwung und sorgen dadurch unmittelbar für mehr Wohlbefinden.

Ballaststoffe und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe aus der frischen Kost spielen nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen außerdem eine wichtige Rolle bei der Vermeidung verschiedener Krankheiten, die mit Übergewicht in Verbindung stehen. Sie sind zum Beispiel in der Lage, Cholesterinwerte oder auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Außerdem helfen sie, Darmkrebs vorzubeugen.

Weg mit dem Fett

Das Nahrungsfett liefert die meiste Energie – stolze neun Kalorien pro Gramm! Im Vergleich: Kohlenhydrate und Eiweiß enthalten circa vier Kalorien pro Gramm. Wer also am Fett spart, reduziert seine Energiezufuhr gleichzeitig beträchtlich. Bei einer Reduktionsdiät werden ca. 50 Gramm Fett pro Tag empfohlen, bei Frauen

evtl. etwas weniger, bei Männern etwas mehr. Dies gelingt am besten, wenn von Natur aus fettarme Lebensmittel verzehrt werden. Der Blick auf die Nährstoffangaben von Lebensmittelpackungen oder in spezielle Tabellen (z. B. aus dem Reformhaus) ermöglicht, ein besseres Gefühl für versteckte Fette zu entwickeln. Zu meiden sind fette Wurst- und Fleischwaren, vollfette Käsesorten, frittierte oder in Fett gebratene Speisen bzw. Gerichte, die mit Sahne oder Crème fraîche zubereitet wurden. Auch in vielen Süßwaren wie Schokolade, Gebäckstücken, Kuchen und Torten sind Fette verborgen.

Wenn Fett, dann möglichst günstiges:

So sollten gesättigte Fette aus tierischen Lebensmitteln sowie gehärtete Fette, die in vielen verarbeiteten oder frittierten Produkten stecken, besonders von Menschen mit Fettstoffwechselstörungen gemieden werden (siehe auch Ratgeber „Ernährung bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten“). Wertvolle einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus kaltgepressten Ölen wirken sich in Maßen hingegen positiv auf die Gesundheit aus. Als Alternativen zu Wurst und Käse bieten sich verschiedene vegetabile Aufstriche aus dem Reformhaus an. Magerquark, Tomatenmark oder ungehärtete Margarine können gut die Butter ersetzen.

Zuckersüßes

Im Gegensatz zu den langsamen Kohlenhydraten aus Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten sollten schnell ins Blut übergehende Kohlenhydrate wie Zucker oder zuckerhaltige Produkte nur in Maßen verzehrt werden. Denn Süßigkeiten, süße Getränke oder gesüßte Speisen liefern viele Kalorien, aber nur wenige lebenswichtige Nährstoffe.

Außerdem wissenswert

Damit in erster Linie Fett und nicht Muskelmasse abgebaut wird, braucht der Körper auch in Fastenperioden ausreichend Eiweiß. Auch mit weniger Fleisch ist man bei einer vollwertigen Ernährungsweise mit reichlich wertvollem Eiweiß aus Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, fettarmen Milchprodukten sowie Tofu und anderen Sojaprodukten versorgt.

Viel trinken unterstützt jede Diät. Geeignet sind Mineralwässer, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen. Sie liefern keine oder nur wenige Kalorien, vertreiben aber manchmal ein kurzfristiges Hungergefühl, indem sie den Magen füllen. Grüner Tee enthält viele Flavonoide, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die

nach neuen Erkenntnissen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindern können. Kaffee und Schwarztee allerdings möglichst nur in Maßen trinken.

Alkoholische Getränke liefern viele Kalorien, hemmen die Fettverbrennung und erzeugen nicht selten Lust auf Knabberereien und deftiges Essen. Während einer Diät also nur in kleinsten Mengen zu festlichen Anlässen genießen.

Grundlage jeder Ernährungsberatung ist die Ernährungsanamnese. Dabei wird unter anderem mit Hilfe eines mehrtägigen Protokolls festgestellt, was Sie zu sich nehmen und welche Essgewohnheiten Sie haben. Auch ohne professionelle Betreuung hilft es oft, einige Tage genau aufzuschreiben, was in den Magen wandert. So können Sie Ihr Essverhalten in Ruhe reflektieren und noch einmal überlegen, was Sie in Zukunft anders machen wollen.

Jeder macht einmal einen „Diätfehler“. Das ist aber kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen. Verzeihen Sie sich die Schwäche und versuchen Sie dann mit neuem Elan wieder weiterzumachen.

Qualität zählt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

LEBENSMITTEL- AUSWAHLTABELLE

Die folgende Tabelle soll als Orientierungshilfe zur Auswahl von Lebensmitteln dienen. Bei der Einteilung wurden zwei Kriterien berücksichtigt: spezielle Empfehlungen bei Übergewicht sowie Richtlinien für eine vollwertige Ernährung.

Wählen Sie in erster Linie „günstige“ Lebensmittel, aber auch „eingeschränkt günstige“ können dann und wann den Speiseplan bereichern. Auf die Nahrungsmittel in der rechten Spalte sollte möglichst verzichtet werden.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst Gemüse Hülsenfrüchte	Frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, milchsauer eingelegtes Gemüse, Hülsenfrüchte	Trockenobst, ungesüßte Obstkonserven, Gemüsekonserven	Gezuckerte Obstkonserven
Nüsse Saaten	Leinsamen ganz	Nüsse, Nussmuse, Kerne (auf Kalorien achten)	–
Brot Backwaren Nudeln Getreide	Alle Getreide, Vollkorn-erzeugnisse, Vollkorn-nudeln, Getreideflocken, ungesüßte Müslis	Getreidebratlinge (mit wenig Fett gebacken)	Geschälter / polierter Reis, Weißmehlprodukte, fettreiches und süßes Gebäck
Fleisch und Fisch	–	Fisch, mageres Fleisch und Geflügel	Fettes Fleisch, fettreiche Wurstwaren, Geräuchertes, Konserven, Innereien, Krustentiere, Austern
Sojaerzeugnisse	Sojabohnen, Sojadrink, Tofu, Tofu-Aufstrich und -Aufschnitt, Soja-Knabbersnack etc.	Sojabratlinge, Soja-„Fleisch“	–

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Milch Milchprodukte Eier	FrISChe fettarme Milch- und Sauermilchprodukte, Molke, Magerquark, fettarme Käsesorten	Eier (maximal 3 in der Woche, inklusive verarbeitete)	Schlagsahne und Sahneerzeugnisse, fette Käsesorten mit mehr als 40 % Fett i. Tr.
Öle Fette	Pflanzenöle (kaltgepresst, nicht raffiniert), Pflanzenmargarine mit günstigen Fettsäuren	Ungehärtetes Kokosfett, Butter	Gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
Brotaufstriche	Fettarme vegetabile Brotaufstriche, Frucht-aufstriche	Honig und Konfitüren	Nuss-Schoko-Aufstriche mit gehärtetem Fett
Getränke	Kräuter- und Früchte-tees, ungezuckerte Saft-schorle, Mineralwasser, Getreidekaffee	Kaffee, schwarzer Tee, Wein und Bier	Stark gezuckerte Getränke, Spirituosen
Süßungsmittel und Süßigkeiten	–	Süßstoff, Honig, Voll-zucker, Urzucker, Birnen- und Apfeldick-saft, Fruchtschnitten	Süßigkeiten mit gehärteten Fetten

SINNVOLLE NAHRUNGS- ERGÄNZUNG

Auch eine kalorienreduzierte Vollwerternährung kann nicht immer dafür garantieren, dass der Körper ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt ist. In diesem Fall sind bestimmte Produkte zur Nahrungsergänzung zu empfehlen, die das Reformhaus in großer Auswahl und verschiedenen Darreichungsformen anbietet. Erscheint eine Nahrungsergänzung, evtl. in Absprache mit dem behandelnden Arzt, sinnvoll oder notwendig, sollten vor allem folgende Vitamine oder Mineralstoffe beachtet werden.

B-Vitamine

- B₁ hat wichtige Funktionen im Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel.
- B₂ ist Bestandteil verschiedener Enzyme, ebenfalls am Energiestoffwechsel beteiligt.
- B₆ spielt im Eiweißstoffwechsel eine wichtige Rolle.
- B₁₂ wird vom Körper besonders für die Blutbildung benötigt.

Alle B-Vitamine sind in Hefeprodukten enthalten, aber auch andere Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherte Säfte können den Körper zusätzlich mit diesen Vitaminen versorgen.

Folsäure

Das Vitamin erfüllt wichtige Funktionen bei der Bildung von Zellkernen und Blutzellen sowie beim Schutz der Schleimhäute von Mund, Magen und Darm. Folsäure ist von Natur aus vor allem in grünen Blattgemüsen, Kartoffeln, Vollkorn- und Milchprodukten enthalten. Studien ergaben jedoch, dass ein Großteil der Bevölkerung nicht genug Folsäure aufnimmt.

Vitamin C, E und Beta-Carotin

Diese Vitamine bzw. Vitaminvorstufen gelten als gute Radikalfänger. Das heißt, sie können die gefäß- und zellschädigenden Radikale im Körper ausschalten und schützen auf diese Weise vor Arteriosklerose. Vitamin E ist besonders reichlich in Weizenkeimöl enthalten. Sehr Vitamin-C-reich sind Sanddornbeeren, Hagebutten und schwarze Johannisbeeren. Beta-Carotin kommt vor allem in Möhren und anderen gelben Gemüse- und Obstsorten vor.

Ballaststoffe

Außer in frischem Obst, Gemüse und Vollkorn stecken Ballaststoffe auch in vielen Produkten zur Nahrungsergänzung, zum Beispiel in Flohsamen, Leinsamen, Apfelpektin oder Topinambur. Sie regen die Verdauung an, sorgen so für mehr Wohlbefinden und

können zum Teil auch den Cholesterinspiegel senken. Verschiedene Topinambur-Produkte können ein besseres Sättigungsgefühl bewirken.

L-Carnitin

Carnitin soll den Aufbau der Muskulatur fördern, während es die Fettverbrennung steigert. Es wird vom Körper selbst gebildet, ist in Fleisch (Carne = Fleisch) enthalten oder kann auch in Form von Kapseln oder Kautabletten aufgenommen werden.

MCT-Fette

Bei diesen Fetten handelt es sich um so genannte mittelkettige Fettsäuren, die zum Beispiel aus Kokos- und Palmkernöl gewonnen werden. Sie haben

etwa zehn Prozent weniger Kalorien als andere Fettsäuren und erhöhen den Energieverbrauch. Produkte mit MCT-Fetten und Tipps zur Anwendung bekommen Sie im Reformhaus.

Mineralstoffe

Wer längere Zeit seine Nahrungsaufnahme reduziert, sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium (Knochenaufbau), Eisen, Jod und Magnesium achten. Über geeignete Produkte beraten die Fachverkäufer/innen im Reformhaus.

Möchten Sie mehr zu Vitaminen und Mineralstoffen wissen, fragen Sie nach dem entsprechenden Ratgeber in Ihrem Reformhaus.

NATURHEILVERFAHREN

Bewegung und Entspannung

Abnehmen gelingt am besten, wenn gleichzeitig mehr Sport auf dem Programm steht. Denn Bewegung verbrennt Energie und erhöht gleichzeitig den Grundumsatz. Während ein 70 Kilogramm schwerer Mann mit vorwiegend sitzender Tätigkeit beispiels-

weise einen Energieumsatz von ca. 2600 kcal pro Tag hat, verbraucht ein Schwerarbeiter (z. B. Maurer, Dachdecker, Landwirt) gleicher Statur etwa 3500 Kalorien. Regelmäßiger Sport gleicht bei Schreibtischarbeitern das Bewegungsdefizit aus.

Generell geeignet sind Sportarten, bei denen die Ausdauer im Vordergrund

REZEPTE UND TIPPS

FRÜHSTÜCK

steht, beispielsweise Joggen, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen etc. Ein zusätzliches Plus: Bewegung an der frischen Luft vertreibt Langeweile, Stress und hilft gleichzeitig dem Kühlschranks fern zu bleiben.

Übrigens kann Stress, der als Risikofaktor für arteriosklerotische Erkrankungen im Zusammenhang mit Übergewicht eine große Rolle spielt, ebenfalls durch gezielte Entspannungsübungen vermindert werden. Das Angebot reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu verschiedenen Meditationstechniken.

Kneippen und Sauna

Durch gezielte Wasseranwendungen wird neben dem Immunsystem auch die Herz- und Kreislauffunktion ge-

stärkt. Insbesondere Durchblutungsstörungen in den Beinen kann mit „Kneippen“ und Sauna vorgebeugt werden.

Heilpflanzen

Bei der Behandlung des Übergewichts werden durch Abbau von Körperfett zahlreiche „Schlackenstoffe“ frei, die der Organismus ausscheiden muss. Stoffwechselanregende und ausscheidungsfördernde Heilpflanzen können daher eine Diät unterstützen. In Frage kommen Auszüge aus Brennnesselkraut, Löwenzahnkraut und -wurzel, Bohnenschalen, Zinnkraut, Artischocken, Spargel. Mate-Tee soll außerdem das Hungergefühl bremsen.

Lassen Sie sich im Reformhaus beraten.

Um den Tag gleich mit einem gesunden und sättigenden Frühstück zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus bietet unterschiedliche ungesüßte Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Um selbst zu mischen, sollte man immer verschiedene Flocken, Nüsse, ein paar Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben, die dem Müsli die nötige Süße geben.

Etwas zeitaufwendiger ist das Zubereiten von Frischkornmüsli. Dazu werden 2-3 EL frisch geschroteter Weizen über

Nacht in wenig Wasser oder Buttermilch eingeweicht und anschließend wie Müsli mit fettarmem Sanoghurt, Milch oder Sojadrink und frischem Obst vermennt.

Wer morgens gern Brot isst, hat die Auswahl zwischen vielen Vollkornbrotten, -Brötchen oder -Knäckebrötchen. Abwechslung beim Belag bringen die verschiedenen vegetabilen Aufstriche aus dem Reformhaus, körniger Frischkäse oder Magerquark, frisches Obst und Gemüse, oder auch mal etwas Fruchtaufstrich und Honig.

Tipps:

- Kleine Ziele stecken: Der Vorsatz „Nie wieder Schokolade“ ist schwierig einzuhalten. Leichter fällt es, die Schokoladenmenge zu reduzieren.
- Aus den Augen aus dem Sinn: Wenn Naschereien leicht zugänglich sind, greift man eher zu. Also möglichst keine süßen Vorräte im Haus oder am Arbeitsplatz anlegen.
- Bewusst essen: Die Mahlzeiten sollten nicht während der Arbeit oder vorm Fernseher eingenommen werden. Wer jeden Bissen genießt und sich für das Essen etwas Zeit nimmt, fühlt sich satter.
- Abwarten und Tee trinken: Ist die Essensportion vertilgt und Sie fühlen sich noch nicht satt, warten Sie eine Viertelstunde. Ein Sättigungsgefühl stellt sich gerade bei „Schnellesern“ erst nach einer Weile ein.

Sportart	Energieverbrauch in Kilokalorien/halbe Std.	
	65 kg	85 kg
Brustschwimmen (zügig)	316	412
Joggen (langsam)	264	330
Radfahren (15 km/Stunde)	196	256
Spaziergehen	144	192
Gymnastik	130	170

WARMER MAHLZEITEN



(Alle Mahlzeiten sind für 2 Personen)

Buchweizen-Tomaten-Suppe

Zutaten:

- 50 g ganzer Buchweizen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Reformhausmargarine
- 1 kleine Stange Lauch
- 3–4 enthäutete Tomaten
- Kräuter der Provence
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Meersalz
- 2 EL saure Sahne

Zubereitung:

Buchweizen kurz ohne Fett anrösten. Zwei Tassen Gemüsebrühe zugießen und ca. zehn Minuten kochen. Zwischenzeitlich Margarine erhitzen, geschnittenen Lauch, gewürfelte Tomaten zugeben und dünsten. Die restliche Gemüsebrühe zugeben und pürieren. Mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Sahne würzen. Buchweizen zugeben und alles miteinander mischen. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot oder ein Vollkornbrötchen servieren.

Pro Portion:

- 5 g Eiweiß • 5 g Fett • 24 g Kohlenhydrate • 160 kcal / 670 kJ

Hirsotto mit Honigmandeln

Zutaten:

- 80 g Hirse
- 200 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
- 1 Lorbeerblatt
- einige bunte Pfefferkörner
- Meersalz
- 1 TL Reformhausmargarine
- 40 g Mandelstifte
- 1 EL Korinthen
- 2 EL flüssiger fruchtiger Honig

Zubereitung:

Hirse kurz mit heißem Wasser übergießen, in kochende Gemüsebrühe geben. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Salz zugeben. Ca. 25 Minuten garen. Ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit völlig aufgesogen ist. Margarine erhitzen, die Mandeln und Korinthen darin anbraten und den Honig zufügen, alles mit der Hirse vermischen. Hirsotto zu einer Portion frischem Gemüse (z. B. Brokkoli) servieren.

Pro Portion:

- 8 g Eiweiß • 15 g Fett • 40 g Kohlenhydrate • 330 kcal / 1380 kJ

Gemüse-Quinoa-Auflauf

Zutaten:

- 1 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 1/4 Knollensellerie
- Hefestreuwürze
- Gemüsebrüheextrakt
- 80 g Quinoa
- 70 g geriebener Hartkäse
- 1 EL Vollkornsemmelbrösel
- wenig Majoran
- Meersalz

Zubereitung:

Gemüse vorbereiten, alles in kleine Stücke schneiden. In kochendem Wasser ca. fünf Minuten blanchieren. Abgießen, das Wasser auffangen. Gemüse in eine feuerfeste Form füllen. 1/2 Liter Gemüsewasser aufkochen, mit Gemüsebrüheextrakt würzen. Quinoa zugeben und 20 Minuten garen. 10 Minuten ausquellen lassen. Mit geriebenem Käse, Semmelbrösel, Majoran und Meersalz vermischen und auf dem Gemüse verteilen. Im Backofen bei 220 Grad ca. 15 Minuten überbacken.

Pro Portion:

- 21 g Eiweiß • 10 g Fett • 37 g Kohlenhydrate • 320 kcal / 1340 kJ

Gemüsevollkorntoast

Zutaten:

- 1 kleiner Fenchel
- 1/2 grüne Paprikaschote
- Meersalz
- 2 Tomaten
- 1 EL Streichfein
- 1 EL körniger Senf
- 3 Scheiben Vollkorntoast (kurz getoastet)
- Hefewürze
- 30 g Schnittkäse (30% Fett)
- 2 EL frisch gezogene Sprossen oder 1 Kästchen Kresse

Zubereitung:

Fenchel und Paprika in Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Tomaten in Scheiben schneiden. Streichfein und Senf verrühren, auf den Brotscheiben verstreichen. Tomaten, Paprika und Fenchel darauf verteilen. Mit Hefewürze bestreuen und mit Käsestreifen belegen. Kurz unterm Grill bräunen. Mit Sprossen oder Kresse servieren.

Pro Portion:

- ca. 19 g Eiweiß • 6 g Fett • 58 g Kohlenhydrate • 360 kcal / 1500 kJ

Gefüllte Kartoffeln

Zutaten:

- 1 EL Weinbeeren
- 2 große oder 4 mittelgroße Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereitet
- 1 Ei
- 1 EL Streichfein
- 1 EL geriebener Hartkäse
- Meersalz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 2 EL gehackte Erdnüsse
- 4 schwarze Oliven ohne Stein
- 150 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
- 100 ml Milch

Zubereitung:

Weinbeeren in Wasser einweichen, nach ca. 30 Minuten leicht ausdrücken. Pellkartoffeln der Länge nach durchschneiden und aushöhlen. Dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Die Kartoffelmasse zerdrücken, mit Ei, Streichfein und geriebenem Käse vermischen. Mit Salz, Cayennepfeffer und gehackter Petersilie abschmecken. Erdnüsse, klein geschnittene Oliven und Weinbeeren zugeben. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen. In eine gefettete Auflaufform setzen, mit Gemüsebrühe und Milch angießen und bei 180 Grad ca. 15 Minuten überbacken.

Dazu passt eine Portion Feldsalat mit fettarmem Dressing.

Pro Portion:

- 15 g Eiweiß • 16 g Fett • 26 g Kohlenhydrate • 310 kcal / 1300 kJ

Brokkoli-Fenchel-Fladen

6 Fladen

Teig:

- 150 g Magerquark
- 3–5 EL Milch
- 4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 1 TL Meersalz
- 1 Ei
- 280 g Weizenmehl Type 1050
- 1 Pck. Weinstein-Backpulver

Belag:

- 500 g Brokkoli
- 500 g Fenchel
- 2 Eier
- 5 EL süße Sahne
- 150 g Sanoghurt
- Meersalz
- Hefestreuwürze
- Muskat
- 4–6 EL geriebener Käse

Zubereitung:

Quark mit Milch, Öl, Salz, Ei verrühren. Weizenmehl und Backpulver ein-kneten. Den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen. 6 runde oder ovale Fladen ausrollen. Jeweils einen Rand hoch drücken. Brokkoli in kleine Röschen, Fenchel in Stücke zerteilen. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen und auf den Fladen verteilen. Eier verquirlen, mit Sahne und Sanoghurt verrühren und mit Gewürzen abschmecken. Vorsichtig über dem Gemüse verteilen. Geriebenen Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Pro Fladen:

- 21 g Eiweiß • 15 g Fett • 39 g Kohlenhydrate • 375 kcal / 1570 kJ

Kokos-Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Reformhausmargarine
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 unbehandelte Zitrone

- 50 g saure Sahne
- 80 g ungesüßte Kokosmilch
- 1 kl. Stück Ingwer oder Ingwerpulver
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Pr. Cayennepfeffer
- 1 TL Honig
- 1 mittelgroße Möhre
- 2 EL Kokosflocken, ohne Fett leicht angeröstet

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. In heißem Fett andünsten, mit Gemüsebrühe angießen, etwa 20 Minuten garen. Mit dem Pürierstab pürieren. Zitrone waschen, Schale fein reiben, Saft auspressen. Den Saft mit saurer Sahne und Kokosmilch verrühren. Zu der Kartoffelcreme geben. Nochmals aufkochen. Ingwer schälen und klein schneiden. Suppe mit Gewürzen, Honig und Zitronenschale abschmecken. Die Möhre sehr fein schneiden oder reiben. Zusammen mit den Kokosflocken auf die Suppe streuen. Dazu passt Vollkorn-Buttertoast.

Pro Portion:

- 5 g Eiweiß • 12 g Fett • 27 g Kohlenhydrate • 245 kcal / 1025 kJ

Gemüsefrittata mit Trockentomaten

Zutaten:

- 4 Trockentomaten
- zarte Blätter von 1/4 Wirsingkopf
- 1 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 3 Eier
- 50 ml fettarme Milch
- 3 EL Weizenmehl Type 550
- 80 g geriebener Hartkäse
- Meersalz
- Hefewürze
- gemahlene Muskatnuss
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Trockentomaten in wenig heißem Wasser einweichen, ca. 30 Minuten quellen lassen und ausdrücken.

Den Strunk der Wirsingblätter entfernen, in Streifen schneiden und ca. 1/2 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in einer kleinen Pfanne in heißem Olivenöl andünsten. Die in Streifen geschnittenen Trockentomaten zugeben, ebenfalls den Wirsing. Milch und Mehl vermischen, Eier und Käse einrühren.

Mit Salz, Hefewürze, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.

Die Ei-Käsemasse über dem Gemüse verteilen, bei geringer Energiezufuhr ca. 15 Minuten stocken lassen (entweder im Backofen bei 200 Grad in einer Pfanne ohne Plastikgriff oder mit geschlossenem Deckel auf dem Herd).

Pro Portion:

• 25 g Eiweiß • 20 g Fett • 12 g Kohlenhydrate • 325 kcal / 1360 kJ

Fettspar-Tipps

- Fertigdressings mit hohem Fettgehalt durch fettarme, selbstgemachte Salatsaucen ersetzen.
- Beim Binden von Saucen und Suppen anstatt zur Sahne beispielsweise zu Johannisbrotkernmehl, Pfeilwurzelsstärke oder Guarkernmehl greifen. Auch durch eine mitgekochte Kartoffel lassen sich Suppen leicht andicken.
- Fettarme Käse- und Quarksorten bevorzugen, so sparen Sie an versteckten Fetten.
- Kartoffelsalat und Co. schmecken auch mit Saucen aus Joghurt, saurer Sahne oder Dickmilch – alternativ zur Mayonnaise.
- Legen Sie Gebratenes auf fettaufsaugendes Küchenpapier, so lässt sich das Bratfett um die Hälfte verringern.
- In Aufläufen kann man die Sahnensauce gut durch 1/4 Liter Milch, vermischt mit 2–3 EL Schmand ersetzen. Zum Überbacken fettarmen Käse mit geriebenem Gemüse und Vollkorn-Semmelbröseln verwenden.

KALTE MAHLZEITEN

(praktisch für die Mittagspause)

Bunter Reissalat

Zutaten:

- 100 g Naturreis
- 300 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 Tomaten oder anderes Gemüse
- 2 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 2 TL Senf
- 2 TL Rotweinessig
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Reis in Gemüsebrühe kochen und abkühlen lassen. Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl, Senf, Essig, schwarzen Pfeffer und zerdrückten Knoblauch miteinander vermischen und zu den übrigen Zutaten geben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen und mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Der Salat eignet sich auch gut zum Mitnehmen.

Tipp:

Anstatt Reis kann auch Quinoa oder Couscous verwendet werden – beide haben eine kürzere Garzeit als Reis.

Pro Portion:

• 7 g Eiweiß • 16, 5 g Fett • 45 g Kohlenhydrate • 360 kcal / 1500 kJ

Rotkohl-Weinbeeren-Salat

Zutaten:

- 50 g Weinbeeren
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Honig
- 50 ml Rotweinessig
- Meersalz
- 2 EL Vollzucker
- 1/4 Rotkohl (ca. 250 g)
- 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 1 EL kaltgepresstes Walnussöl
- 2 EL roter Johannisbeernektar oder ähnlicher säurehaltiger Saft
- schwarzer Pfeffer
- Hefewürze
- zerstoßener Koriander
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- dünn abgeschälte Orangenschale (unbehandelt)

Zubereitung:

Weinbeeren in Zitronensaft, Honig und etwas Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Zwischenzeitlich Rotweinessig,



Salz und Zucker aufkochen. Den geputzten und in Streifen geschnittenen Kohl darin ca. 3 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen. Aus Öl, Johannisbeernektar, Pfeffer, Hefewürze und Koriander eine Salatsauce herstellen. Mit dem Rotkohl und den Weinbeeren mischen. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Zwischenzeitlich Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und mit der Orangenschale über den Rotkohl-Weinbeeren-Salat streuen. Dazu passt eine Scheibe Vollkornbrot.

Pro Portion:

• 5 g Eiweiß • 17 g Fett • 22 g Kohlenhydrate • 260 kcal / 1090 kJ

Bohnensalat mit Pasteten-Dressing

Zutaten:

- 300 g grüne Bohnen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Tomate
- 30 g vegetabile Pastete (neutraler Geschmack, z. B. Exquisit oder Delikatess)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- schwarzer Pfeffer

- Paprikapulver edelsüß
- 4 Minzeblätter
- 2 EL Pinienkerne

Zubereitung:

Bohnen waschen und putzen. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Zwiebel pellen, in Würfel schneiden, Tomate entkernen, ebenfalls in Würfel schneiden. Zimmerwarme Pastete mit Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Paprika cremig rühren. Mit den Bohnen, Zwiebel- und Tomatenwürfeln vermischen. Etwas durchziehen lassen. Minzeblätter hacken, Pinienkerne ohne Fett kurz anrösten, beides über den Bohnensalat streuen. Mit einem Vollkornbrötchen servieren.

Pro Portion:

• 9 g Eiweiß • 15 g Fett • 8 g Kohlenhydrate • 200 kcal / 840 kJ

REZEPTE FÜR ZWISCHENDURCH

(für 1 Person)



Fruchtquark

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 50 ml Milch
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Fruchtzucker oder Vollfrucht-Saft
- ca. 100 g Obst

Zubereitung:

Quark mit Milch, Zitronensaft, Fruchtzucker bzw. Vollfrucht-Saft cremig rühren. Obst pürieren oder klein schneiden und unter den Quark heben.

Pro Portion:

- 15,5 g Eiweiß • 2 g Fett • 23 g Kohlenhydrate • 170 kcal / 710 kJ

Pikanter Frischkäse

Zutaten:

- 100 g körniger Frischkäse
- 1 EL gegarter Grünkern
- 1/2 rohe Paprikaschote
- 1/2 Bund Dill
- wenig Meersalz
- etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Friskäse mit Grünkern mischen. Gewürfelte Paprika, gehackten Dill, Salz und Zitronensaft zugeben. Dazu zwei Knäckebröte oder eine dünne Scheibe Vollkornbrot essen.

Pro Portion:

- 15 g Eiweiß • 2 g Fett • 12 g Kohlenhydrate • 130 kcal / 540 kJ

Sauerkrautfrischkost

Zutaten:

- 150 g Frischkost-Sauerkraut
- 1 kleine Gewürzgurke
- 1 EL kaltgepresstes Leinöl
- Kümmel

Zubereitung:

Sauerkraut und Gewürzgurke klein schneiden. Mit Leinöl und Kümmel abschmecken.

Pro Portion:

- 2,5 g Eiweiß • 12 g Fett • 1,5 g Kohlenhydrate • 130 kcal / 540 kJ

Käsekuchen

Zutaten:

- 125 g Vollkornmehl
- 1/2 TL Weinstein-Backpulver
- 60 g Reformhausmargarine
- 70 g Vollzucker
- 4 EL Milch (1,5 % Fett)
- 500 g Magerquark
- 3 Eier getrennt
- etwas abgeriebene Schale einer Zitrone
- 1 EL Natur-Vanillepuddingpulver
- 1 Prise Bourbon-Vanille

Zubereitung:

Für den Teig Vollkornmehl, Backpulver, Margarine, 20 g Zucker und 2 EL Milch miteinander verkneten, so dass ein glatter Teig entsteht. Diesen circa 30 Minuten ruhen lassen. Zwischenzeitlich Quark mit Eigelb, 50 g Zucker, Zitronenschale, Puddingpulver, der restlichen Milch und Vanille verrühren. Eiklar steif schlagen und unter die Quarkmasse geben. Den Teig ausrollen, eine Springform auslegen und den Rand hochdrücken. Die Quarkmasse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen.

Pro Stück (bei 12 Stücken):

- 9 g Eiweiß • 3,5 g Fett • 14 g Kohlenhydrate • 125 kcal / 520 kJ

Weitere Ideen für zwischendurch

- 200 Gramm gemischtes Obst, aufgeschnitten und schön angerichtet
- 1 Becher Sauermilch (fettarm) mit etwas Vollfrucht-Saft vermischen
- 1 Glas Molke-Orangensaft-Drink (halb & halb) mit Leinsamen
- 2 Scheiben Knäckebrötchen mit Magerquark, Tomaten, Gurken oder Radieschen
- Grießbrei: 1 EL Grieß in 150 Milliliter fettarmer Milch aufkochen. Mit 1 Teelöffel Honig süßen
- 1 Möhre, 1 Kohlrabi oder 1/3 Salatgurke in Stifte schneiden und in Sauermilch stippen
- 2 Scheiben Vollkorn-Zwieback mit etwas Fruchtaufstrich bestreichen
- 1 Becher Sanoghurt mit 3 Stücken klein gehacktem Trockenobst vermischen

WEITERE INFORMATIONEN

GLOSSAR

Bücher

- **ICH nehme ab – Ein Dauerprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen**
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., zu bestellen bei:
DGE MedienService, Bornheimer Straße 33 b, 53111 Bonn
Fax: 0228-9092610
- **Moby Dicks Spaßdiät für Kinder**
Dr. Christiane Petersen, Prof. Dr. Michael Hamm, Ullstein
- **MCT – das Fett, das nicht dick macht**
Sven-David Müller, Cornelia Bäumker, midena
- **Fit ohne Fett, Das Kochbuch**
Klaus Oberbeil und Barbara Rias-Bucher, südwest
- **Reformhaus-Nährwerttabelle**
gegen Schutzgebühr im Reformhaus

Adressen

- **Akademie für gesundes Leben**
Gotische Straße 15
61440 Oberursel
Tel.: 06172/3009-822
Fax 06172/3009-819
www.akademie-gesundes-leben.de
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V. (ZÄN)**
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel.: 07441/91858-16
Fax: 07441/91858-22
www.zaen.de



Adipositas

Adipositas wird im Deutschen als Fettleibigkeit bezeichnet. Es handelt sich um eine extreme Form des Übergewichts, die in den meisten Fällen zu zahlreichen Folgeerkrankungen führt.

Bilanzierte Diät

Vollständig bilanzierte Diäten sind Flüssig- oder Pulvernahrungen, die so zusammengesetzt sind, dass sie mit ihrem Energie- und Nährstoffgehalt als ausschließliche Nahrungsquelle dienen können. Zum Teil werden bilanzierte Diäten als Schlankheitskuren eingesetzt. Um langfristig abzunehmen oder das Gewicht zu halten, ist eine anschließende Ernährungsumstellung allerdings unerlässlich.

Bioelektrische Impedanz

Messmethode, mit der durch einen Wechselstrom, der durch den Körper geleitet wird, der Körperfettanteil berechnet werden kann.

BMI

Hinter dieser Abkürzung verbirgt sich der Body-Mass-Index, der zur Beurteilung der Körpermasse dient. Näheres zur Berechnung und Bewertung des BMI auf Seite 4.

Broca-Formel

Mit der Broca-Formel (siehe Seite 4) wurde lange Jahre das Normalgewicht bestimmt. Da die Formel jedoch gerade bei sehr kleinen und sehr großen Personen zu ungenau ist, wird heute häufiger der BMI verwendet.

Jo-Jo-Effekt

Wer einige Tage weniger isst, um abzunehmen, reduziert seinen Kalorienverbrauch. Daher ist es wichtig, die Kalorienzufuhr nach einer Diät nur langsam zu steigern, da das Gewicht sonst – wie ein Jo-Jo – wieder nach oben schnell.

Positive Energiebilanz

Verbraucht der Körper weniger Energie als ihm zugeführt wird, bezeichnet man dies als positive Energiebilanz. Gewichtszunahme ist die Folge.