



## Satt essen, genießen – und dabei abnehmen

Schlank ohne Diät? Effektiv und gesund abnehmen? Das geht! Indem Sie nicht die Essensmenge reduzieren, sondern Lebensmittel mit niedriger Energiedichte essen. Selbst süße Sünden sind erlaubt.

Sich immer satt essen und trotzdem abnehmen. Das funktioniert tatsächlich: Das Grundprinzip lautet: Die Essensmenge muss groß genug sein, um satt zu machen, darf aber möglichst wenig Energie enthalten. Denn entscheidend für die Sättigung ist vor allem die Essensmenge. An Lebensmitteln mit einer niedrigen Energiedichte – also einem geringen Kaloriengehalt – können sie sich richtig satt essen und verlieren trotzdem Gewicht!

### Kein Hunger, kein Verzicht – kein Jo-Jo-Effekt

Wer langfristig abnehmen möchte, muss essen können, was ihm schmeckt. Und er muss sich weiterhin satt essen, um gar nicht erst in die Spirale aus Verzicht, Hunger und Jo-Jo-Effekt zu geraten. Das gelingt, indem kalorienreiche Speisen durch kalorienarme Lebensmittel ausgetauscht werden. Wichtig ist, dass die „leichten“ Alternativen so ähnlich schmecken und der einzelne Mensch weiterhin zufrieden mit seiner Ernährung ist. Pommes aus der Fritteuse können Sie zum Beispiel durch Pommes aus dem Backofen austauschen, ein Schnitzel oder Fischfilet hat ohne Panade nicht einmal halb so viele Kalorien und ein Schokopudding ist eine leckerere kalorienarme Alternative für Schokolade!

Glossar: Die wichtigsten Fachbegriffe auf einen Blick

Appetit:

Definiert die Lust am Essen, im Gegensatz zum Hunger, der das körperliche Verlangen nach Essen meint

Ballaststoffe:

Unverdauliche Pflanzenfasern, besonders reichlich vorhanden in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Sättigen länger und helfen so beim Abnehmen

Bauchfett, inneres:

Fett, das sich in der freien Bauchhöhle anlagert und besonders bedenklich für die Gesundheit ist

BMI:

Body Mass Index, zu Deutsch: Körpermasseindex. Wird berechnet aus Körpergröße und Gewicht. Ist ein Anhaltswert, ob ein Mensch normal- oder übergewichtig ist

Brennwert:

Gibt den Kaloriengehalt eines Lebensmittels an, steht bei den Nährwertangaben auf der Verpackung

Diät:

Bedeutet im ursprünglichen Sinn "Lebensführung/Lebensweise". Wird heute zur Definition eines Ernährungsplans verwendet, hauptsächlich im Sinne der Gewichtsreduzierung

Eiweiß:

Gebäuchliches Synonym für ->Protein

Energiedichte:

Gibt den Kaloriengehalt eines Lebensmittels pro Gramm an und ist ein anderes Wort für ->Brennwert

Ernährungsumstellung:

Eine dauerhafte Ernährungsumstellung hilft beim Abnehmen und vermeidet den ->Jo-Jo-Effekt

Fett:

Einer der Grundbausteine des Körpers. Mit 9 kcal / g besonders energiereich

Grundumsatz:

Gibt den Kalorienverbrauch des Körpers in Ruhe an, also ohne Belastung durch Bewegung

Hunger:

Definiert das körperliche Verlangen nach Nahrung

Joule:

Maßeinheit der Energie. Der ->Brennwert von Lebensmitteln wird in Kilojoule und ->Kilokalorien angegeben. 1 Kilokalorie ist etwas mehr als 4 Kilojoule

Jo-Jo-Effekt:

Unerwünschte Gewichtszunahme nach einer Diät

Kalorie:

Maßeinheit der Energie. Der Brennwert von Lebensmitteln wird in Kilokalorien und ->Kilojoule angegeben

Kohlenhydrate:

Einer der Grundbausteine des Körpers

Protein:

Einer der Grundbausteine des Körpers. Besteht aus einzelnen Aminosäuren

Übergewicht:

Beginnt mit einem BMI-Wert von 25. Von Adipositas (Fettleibigkeit) spricht man ab BMI 30