



Wohlfühlgewicht –

so bleiben Sie in Balance



Das richtige Gewicht



Rezepte zum Abnehmen



Der Weg zum Wohlfühlgewicht



Die folgenden Schritte helfen Ihnen, den Weg zum Wohlfühlgewicht anzutreten:

1. Schritt: Körpergewicht bestimmen und Ziele setzen

Bestimmen Sie zunächst Ihr Körpergewicht. Wenn Sie objektiv zu viel wiegen, stellen Sie sich folgende Fragen: Wie viel möchten Sie abnehmen? Was ist Ihr Ziel? Bitte schrauben Sie Ihre Erwartungen nicht zu hoch. 0,5 bis 1 Kilo Gewichtsverlust pro Woche ist ein realistisches Etappenziel.

2. Schritt: Essverhalten beobachten

Finden Sie heraus, ob und warum Sie zu viel essen. Und prüfen Sie auch, weshalb Sie eventuell zu Lebensmitteln greifen, die weniger figurfreundlich sind, weil sie viel Fett und viele Kalorien haben. Ungünstige Gewohnheiten können Sie z. B. sehr gut mit einem Ernährungs-Tagebuch aufdecken. Ein Beispiel-Tagebuch finden Sie auf Seite 26.

3. Schritt: Ernährung umstellen

Jetzt geht es darum, dass Sie Ihre Ernährung umstellen und ab heute ausgewogen und kalorienbewusst essen und trinken. Auch energiearme Lebensmittel schmecken gut. Essen Sie gemäßigt und vor allem regelmäßig und das Richtige. Tipps zur Lebensmittelauswahl finden Sie ab Seite 30.

4. Schritt: Mehr Bewegung und Entspannung

Der vierte Schritt heißt: Zeit für Bewegung und Entspannung. Bewegung kurzelt Ihren Energieverbrauch an und Entspannung beugt schnellem und stressbedingtem Essen vor. Ab Seite 46 lesen Sie Tipps, wie Sie Bewegung und Entspannung in Ihren Alltag integrieren können.

5. Schritt: Mit Motivation gegen den „inneren Schweinehund“

Manchmal will der „innere Schweinehund“ stärker sein als Ihre Disziplin. Dann ist es gut, wenn Sie Motivationshilfen parat haben. Überlegen Sie sich, was Sie zum Durchhalten motivieren kann: Ist es die Hose im Schaufenster gegenüber, auf die Sie schon lange ein Auge geworfen haben? Oder eine Eintrittskarte für den nächsten Auftritt Ihrer Lieblingsband, mit der Sie sich belohnen wollen? Was können Sie tun, wenn Ihre Motivation nachlässt? Unsere Tipps dazu lesen Sie ab Seite 48.

Ernährungs-Tagebuch – Essverhalten auf dem Prüfstand

Ein detailliertes Ernährungs-Tagebuch hilft Ihnen dabei, wichtige „Ess-Auslöser“ zu erfassen. Erst wenn Sie Ihre Essgewohnheiten kennen, können Sie Ihr Verhalten gezielt ändern. Notieren Sie genau, was, wie viel, warum und wann Sie essen und trinken. Halten Sie auch fest, was Sie während des Essens tun. Auf diese Weise bekommen Sie den Überblick über Ihr Ernährungsverhalten.

Häufig unterschätzen wir, was wir zwischendurch und ganz nebenbei in den Mund stecken. Wenn Sie die Art und die Menge des verzehrten Lebensmittels oder Getränks aufschreiben, erfahren Sie nicht nur genau, wie viel Sie tatsächlich essen, sondern auch, wie oft Sie zu Essbarem greifen. Es gibt Gründe, die dazu führen, dass wir ungewollt zu viel oder eher ungünstige Lebensmittel essen. So lassen uns manchmal Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten oder der Streit mit dem Partner zu Leckereien greifen. Vielleicht ist auch Langeweile oder Freude ein Ess-Auslöser. Notieren Sie, welche Situa-

tionen Sie zum Essen verführen. Auf diese Weise kommt Unbewusstes ans Tageslicht und Sie können gezielter dagegen vorgehen. Essen Sie nebenbei oder zwischen Tür und Angel? Oder konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihre Mahlzeit? Schreiben Sie genau auf, was Sie vom Essen ablenkt. Wenn Sie ungünstige Angewohnheiten entdecken, steuern Sie dagegen! Finden Sie auch Zeitpunkte heraus, zu denen Sie dazu neigen, zu viel oder sogar unkontrolliert zu essen. Ist es vorwiegend am Nachmittag oder abends vor dem Fernseher? Oder vielleicht beim Einkauf nach der Arbeit?

Notieren Sie, welche Situationen Sie zum Essen verführen.



Ihr Ernährungs-Tagebuch könnten Sie ganz einfach so gestalten:

Beispiel für ein Ernährungs-Tagebuch

Uhrzeit	Was esse bzw. trinke ich?	Warum esse ich?	Was tue ich während des Essens?
7.00 Uhr	Müsli mit Obst und Milch	Das esse ich immer zum Frühstück.	Ich höre jeden Morgen Radio und frühstücke nebenbei.
10.00 Uhr	1 Tüte Gummibärchen	Mein Chef nervt mich.	Ich sitze alleine am Schreibtisch und denke nach.
13.00 Uhr	Pommes und Bratwurst	Ich habe Hunger und es muss schnell gehen.	Eine Kollegin kommt mit. Wir beeilen uns und essen im Stehen.
17.00 Uhr	1/2 Tafel Schokolade	Beim Einkauf im Supermarkt habe ich plötzlich großen Hunger.	Ich renne durch den Laden, um das Notwendigste einzukaufen. Denn gleich bekomme ich Besuch.
20.00 Uhr	Salat	Eigentlich will ich ja abnehmen und meine Freundin ist auf Diät.	Wir unterhalten uns beim Essen.
21.00 Uhr	Tüte Chips und ein Bierchen	Wir sind nicht richtig satt vom Abendessen. Chips kann man gut nebenbei vor dem Fernseher knabbern. Bier dazu schmeckt lecker.	Wir schauen uns einen Film an.

Auch wenn Sie unterwegs sind, können Sie Ihr Ernährungs-Tagebuch führen. Nehmen Sie stets ein vorbereitetes Blatt und einen Stift mit. Es gibt viele Möglichkeiten, einem typisch emotional gesteuerten Essverhalten entgegenzuwirken. In nebenstehender Tabelle finden Sie Tipps und Anregungen, wie Sie

eingefahrenen Ess-Mustern begegnen können. Versuchen Sie aber nicht, gleich alles auf einmal zu ändern, sondern eins nach dem anderen. Schließlich sind Ihre Gewohnheiten auch nicht von heute auf morgen entstanden. Wenn Sie zu drastisch vorgehen, führt das zu Frust und Sie könnten rasch aufgeben.

Ess-Motiv / Ess-Situation

mögliche Maßnahmen

Stress im Beruf

Das Gespräch mit einem netten Kollegen, der ein offenes Ohr und vielleicht einen Lösungsvorschlag parat hat, kann helfen.

knappes Mittagspause

Mitgebrachtes von zu Hause kann beispielsweise den Hunger stillen, ohne das Kalorienkonto zu strapazieren. Brote oder Brötchen, belegt mit fettarmem Käse oder fettarmer Wurst, garniert mit frischen Kräutern, Salatblättern oder Gemüsestreifen, lassen sich in einer Kunststoffbox gut zur Arbeit mitnehmen.

hungrig einkaufen gehen

Gehen Sie möglichst nicht mit leerem Magen einkaufen, sonst geraten Sie leicht in Versuchung, den ersten Hunger mit kalorienreichen Leckereien zu stillen; besser vor dem Einkauf ein Stück Obst oder einen Joghurt essen, ein Glas Wasser trinken oder eine fettarme Instantsuppe löffeln, z. B. die MAGGI Meisterklasse Tomaten-Creme-Suppe »fettarm«.

Langeweile

Lenken Sie sich vom Essen ab und lassen Sie den Abend nett ausklingen, z. B. indem Sie ein spannendes Buch lesen, Sport treiben, mit Freunden telefonieren oder Ihre Lieblingsmusik hören.

Nebenbei essen

Richten Sie während des Essens Ihre Aufmerksamkeit nicht auf andere Dinge. Hintergrundmusik ist durchaus in Ordnung und kann zu einer entspannten Atmosphäre beitragen. Machen Sie aber den Fernseher aus und legen Sie die Zeitung zur Seite. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie zu schnell und zu viel essen. Außerdem kann Essen während bestimmter Tätigkeiten irgendwann zur lieben Gewohnheit werden. Dann bekommen Sie beispielsweise automatisch Appetit, wenn Sie vor dem Fernseher sitzen. Wie Sie bewusster essen, erfahren Sie ab Seite 37.

Quelle: Logue, A. W., Die Psychologie des Essens und Trinkens, Spektrum 2009

Abnehm-Diäten – Kriterien für die Auswahl

Überflüssige Pfunde loswerden und kalorienarm essen – das geht auch ohne Diäten. Oft reicht eine Ernährungsumstellung aus. Manchmal kann eine Diät aber als Einstieg in eine Gewichtsreduktion sinnvoll sein. Diäten, die eine Gewichtsabnahme versprechen, gibt es wie Sand am Meer. Da fällt es schwer, den Überblick zu behalten. Lesen Sie im Folgenden, woran Sie eine gute Diät erkennen.

Gewichts-Check empfohlen

Sinnvolle Diät-Ratgeber helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht richtig einzuschätzen. Sie sollten nur dann abnehmen, wenn Ihr Körpergewicht tatsächlich zu hoch ist und Ihre Gesundheit oder Ihr Wohlbefinden darunter leiden. Manchmal kann uns die eigene Wahrnehmung unseres Spiegelbildes täuschen. Wir fühlen uns zu dick, obwohl wir normal oder sogar untergewichtig sind. Auf der anderen Seite halten wir uns für gesund und leistungsfähig, obwohl der Zeiger auf der Waage seit geraumer Zeit stetig nach oben geht. Machen Sie deshalb zunächst einen objektiven Gewichts-Check. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 10.

Finger weg von Blitzdiäten

Blitz- oder sogenannte „Crash-Diäten“ locken meist mit unhaltbaren Versprechungen. „10 Kilo weniger in 10 Tagen“, so oder ähnlich lauten die vollmundigen Verheißungen. Natürlich sind solche Versprechungen unrealistisch. Fakt ist, dass Sie, um ein Kilo Gewicht zu verlieren, etwa 7.000 kcal bei der


Energieaufnahme einsparen müssen. Oder Sie erhöhen Ihren Energieverbrauch entsprechend durch Bewegung und Sport. Wenn Sie pro Tag 1.200 kcal aufnehmen – weniger sollten es nicht sein – sparen Sie bei einem tatsächlichen Energiebedarf von z. B. 2.300 kcal täglich 1.100 kcal. Das bedeutet, Sie brauchen etwa 7 Tage ($7 \times 1.100 \text{ kcal} = 7.700 \text{ kcal}$), um ein Kilo Gewicht zu verlieren. Planen Sie also 7 bis 10 Tage für ein Kilo Gewichtsverlust ein – das ist ein realistisches Ziel.

Blitzdiäten, die eine Kalorienaufnahme unter 1.200 täglich vorgeben, sind nicht zu empfehlen. Erstens wird es schwierig, alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. Zweitens werden Sie nicht satt und Ihr Körper stellt sich auf die sehr geringe Energiezufuhr ein. Er nutzt das Wenige optimal und kommt schließlich mit viel weniger Energie aus. Wenn Sie nach der Diät wieder normal essen, schnellt Ihr Körpergewicht wieder in die Höhe, weil Ihr Stoffwechsel weiterhin auf Sparflamme läuft – der sogenannte Jo-Jo-Effekt. Sie beginnen die nächste

Blitzdiät, um endlich Erfolg zu haben, fördern damit aber nur den Jo-Jo-Effekt. Ihr Gewicht sinkt und steigt im

rasanten Wechsel. Und am Ende zeigt die Waage mehr an als vor Beginn der Diätenspirale.

Merkmale einer guten Diät	Merkmale einer nicht empfehlenswerten Diät
Ist abwechslungsreich, macht satt und schmeckt.	Ist unausgewogen und einseitig in der Lebensmittelauswahl (weniger als fünf verschiedene Lebensmittel pro Tag).
Kennt keine Verbote.	Bestimmte Lebensmittel sind strikt verboten.
Verringert das Gewicht langsam, aber stetig, Schritt für Schritt.	Verspricht hohen Gewichtsverlust in kurzer Zeit (zum Beispiel drei Kilogramm in drei Tagen).
Berücksichtigt persönliche Vorlieben und Abneigungen.	Ist mit dem zusätzlichen Verkauf von Wunder- oder Schlankheitspillen verbunden.
Vermittelt einen neuen Ess- und Lebensstil, den man auf Dauer halten kann und der ausreichend Bewegung integriert.	Verspricht eine Gewichtsabnahme ohne Änderungen der Essgewohnheiten und gibt keine Empfehlungen für eine dauerhafte Ernährung nach der Diät.
Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Bewertung von Blitz-, Crash und Kurzzeitdiäten. In: DGE-Beratungsstandards. DGE, Bonn 2009	




Ernährungs-Coach im Nestlé Ernährungsstudio

Der Online-Coach im Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/MeinCoach>) kann Sie auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht begleiten. Er steht Ihnen mit vielen Informationen, praktischen Tipps, individuell auf Sie zugeschnittenen Rezept- und Fitnessplänen sowie einem Ernährungstagebuch zur Seite.

Abwechslungsreich und ausgewogen

Achten Sie darauf, dass die Diät Ihrer Wahl abwechslungsreich und ausgewogen ist und die in der oben stehenden Tabelle genannten Kriterien erfüllt. Im Zweifel sollten Sie die gewählte Diät auf jeden Fall mit Ihrem Arzt oder mit einem qualifizierten Ernährungsberater besprechen.

Hier finden Sie weiterführende Links zu den Themen Körpergewicht und Gewichtsreduktion: http://ernaehrungsstudio.nestle.de/wohlfuehlgewicht_links



Lebensmittel richtig auswählen – kalorien- und fettbewusst essen und trinken

Wenn Sie abnehmen und dann Ihr Wohlfühlgewicht halten möchten, sollten Sie Ihre Lebensgewohnheiten und Ihre Ernährung dauerhaft umstellen. Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten regelmäßig und passen Sie sie Ihren tatsächlichen Bedürfnissen an. Nur auf diese Weise verlieren Sie Gewicht und behalten auch dauerhaft eine gute Figur.

Unsere Nahrungspalette bietet viele leckere Lebensmittel, die wir unbeschwert genießen können, ohne dass die schlanke Linie darunter leidet. Obst, Gemüse, Kartoffeln, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Geflügel

sowie Vollkornerzeugnisse sind fett- und kalorienarme Sattmacher. Natürlich sind auch kleine „Sünden“ erlaubt, wenn sich die Mengen der kalorienreichen Leckereien in Grenzen halten. Eine Orientierungshilfe für die richtige



Menge und das richtige Verhältnis der Lebensmittel zueinander gibt Ihnen die Ernährungspyramide. Je größer das jeweilige Segment der Pyramide, desto häufiger können Sie bei den dort aufgeführten Lebensmitteln zugreifen. Wichtig ist, dass Sie verstärkt kalorien- und fettarme Lebensmittel auf Ihren Speiseplan setzen.

Obst und Gemüse – fünfmal täglich

Mit Gemüse und Obst liegen Sie immer richtig, denn die köstlichen Früchte der Natur bestehen überwiegend aus Wasser und sind in der Regel kalorienarm. Noch dazu liefern sie viele lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Ernährungswissenschaftler und Mediziner empfehlen mindestens drei Portionen Gemüse (etwa 400 g) und zwei Portionen Obst (etwa 250 g) täglich. Von Gemüse und Salat können Sie grundsätzlich nicht zu viel essen. Ausnahmen: Avocados und Oliven. Die sind zwar einerseits sehr gesund – vor allem,



weil sie viele wertvolle Fettsäuren enthalten. Andererseits haben sie reichlich Fett und damit auch viele Kalorien, also behalten Sie die Menge im Auge.

Wertvolles aus Vollkorn- erzeugnissen

Vollkornenerzeugnisse wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkorncerealien und Naturreis machen satt, aber nicht dick. Denn sie enthalten gesundheitsfördernde Ballaststoffe und weitere wertvolle Kohlenhydrate. Diese sogenannten Mehrfachzucker müssen vom Körper zunächst zerlegt werden, bevor sie ins Blut gelangen können. Deshalb steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an – eine Voraussetzung für längere Sättigung. Durch die Ballaststoffe wird die ausgleichende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel noch verstärkt. Ballaststoffe halten zudem den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht und sorgen für eine geregelte Verdauung. Das ist gut für die Figur, für unser Herz und den Kreislauf. Wenn Sie täglich Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst essen, sind Sie mit Ballaststoffen bestens versorgt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Menge von mindestens 30 g Ballaststoffen pro Tag.

Obst und Gemüse – zu jeder Tageszeit

Essen Sie Gemüse zu jeder Hauptmahlzeit und zwischendurch, wenn Sie der Hunger überkommt. Auch ein Stück Obst sollte zweimal am Tag auf dem Speiseplan stehen. So profitieren Ihre Gesundheit und Ihre Figur.

Ernährung langsam umstellen

Wenn Sie es nicht gewohnt sind, ballaststoffreich zu essen, sollten Sie Ihre Ernährung langsam umstellen, damit Sie keine Verdauungsbeschwerden bekommen. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an die ungewohnte Nahrung zu gewöhnen. Essen Sie beispielsweise zunächst nur eine Scheibe Vollkornbrot pro Tag und mischen Sie am Anfang Vollkornnudeln mit den gewohnten hellen Nudeln. Wichtig ist, dass Sie zudem ausreichend trinken – mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich.

Nicht jedes dunkle Brot ist aus vollem Korn

Brot mit dunkler Farbe ist nicht immer aus vollem Korn. Die dunkle Farbe kann auch von zugesetztem Malzextrakt oder Glukosesirup kommen. Vollkornbrot ist nur leicht dunkel und hat eine ähnliche Farbe wie Mischbrot. Um sicherzugehen, dass es sich um Vollkornbrot handelt, fragen Sie Ihren Bäcker bzw. schauen Sie bei verpacktem Brot auf die Zutatenliste.

Fettarme Milch und Milchprodukte wählen

Milch und Milchprodukte gehören täglich auf den Speiseplan. Denn der darin

enthaltene Mineralstoff Calcium ist unentbehrlich für die Gesundheit unserer Knochen und Zähne. Milch und Milchprodukte liefern Calcium in einer für den Körper optimal nutzbaren Form. Um die Empfehlungen der Calcium-Zufuhr zu decken, reichen täglich z. B. 250 ml fettarme Milch oder fettarmer Joghurt und 50 – 60 g (2 Scheiben) fettarmer Käse aus.

Calcium ist zudem auch in grünem Gemüse wie Spinat, Rucola und Grünkohl sowie in Hülsenfrüchten enthalten. Aber auch calciumhaltige Mineral- und Heilwässer können einen wichtigen Beitrag zur empfohlenen Tageszufuhr an Calcium leisten. Als calciumhaltig darf ein Wasser deklariert werden, wenn es mehr als 150 mg Calcium pro Liter enthält. CONTREX z. B. enthält 468 mg Calcium pro Liter.

Bei Milch, Joghurt, Quark und Käse gibt es fettarme Varianten, die Sie jeden Tag genießen können – ohne dass Ihre Figur darunter leidet. Zu den fettarmen Käsesorten gehören beispielsweise Harzer und Hüttenkäse. Achten Sie bei Schnitt-, Schmelz- und Weichkäse auf den Fettgehalt in der Trockenmasse (Fett i. Tr.). Dieser sollte unter 30 Prozent liegen. Bei Quark bevorzugen Sie am besten Magerquark. Mit etwas Mineralwasser aufgerührt schmeckt er cremiger.

Natürlich können Sie ab und zu auch fetteren Käse essen. Achten Sie auf die Menge und lassen Sie in diesem Fall die Butter weg.



Wir hoffen, Ihnen hat die Leseprobe von „Wohlfühlgewicht - so bleiben Sie in Balance“ gefallen.

Falls Sie noch mehr zu diesem Thema erfahren und weiterlesen wollen, schauen Sie einfach im Nestlé Ernährungsstudio vorbei. Hier können Sie sich registrieren und die Broschüre **kostenlos** herunterladen.

Außerdem finden Sie auf unseren Seiten einfach alles, was Sie über Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erfahren möchten – von praktischen Informationen über spielerische Interaktion bis hin zu individueller Beratung und einer großen Ernährungs-Community.

alles unter www.nestle.de

