

Milena Wiese

# ISS klüger, NICHT weniger

60 gesunde und  
einfache Rezepte  
zum Abnehmen  
und Wohlfühlen

**riva**

© 2022 des Titels »Iss klüger, nicht weniger« von Milena Wiese (ISBN 978-3-7423-2026-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# VORWORT

Schön, dass dieses Kochbuch zu dir gefunden hat.

Der Diätmarkt sprudelt über vor Tipps, wie man am schnellsten und besten abnehmen kann. Wahrscheinlich hast du selbst bereits die Erfahrung machen müssen, dass hinter den meisten dieser Ratschläge nichts als heiße Luft steckt.

Abnehmen wird dabei oft mit Hungern gleichgesetzt, was aber nicht korrekt ist und sogar schädlich sein kann! Im Gegenteil: Mir ist es wichtig, dass du lernst, wieder auf dein Hungergefühl zu hören und zu vertrauen. Dafür sind eine geringere Energiedichte sowie eine kluge Nährstoffverteilung wichtig. Das mag furchtbar theoretisch klingen, aber du findest in diesem Buch 60 Beispielrezepte, die diese Kriterien wunderbar erfüllen.

Dabei geht es nicht darum, wie ein dünnes Model auszusehen oder die Zahl X auf der Waage

zu erreichen, die dir ohnehin niemand von der Nase ablesen kann. Ich sehe eine bewusste Ernährung vielmehr als eine Möglichkeit an, Selbstliebe zu üben, sich gut um sich zu kümmern und sich wohl in seiner Haut zu fühlen. Es geht darum, den inneren Palast zu pflegen, damit du deinen Alltag rocken kannst.

Da es mir primär um Wohlbefinden und Gesundheit geht, spreche ich mich sowohl gegen radikale Diäten als auch gegen einen Verzicht auf bestimmte Lebensmittel aus. Ich konzentriere mich stattdessen auf Rezepte, die dich mit all den Nährstoffen versorgen, die du wirklich brauchst. Ganz nach dem Motto: Iss klüger, nicht weniger.

Ich wünsche dir viel Freude beim Nachkochen – und lass es dir schmecken!

Deine Milena

Wenn du mehr von mir erfahren möchtest, dann schau gern auf meinem Blog [www.milenasrezept.de](http://www.milenasrezept.de), auf Instagram [@milenasrezept](https://www.instagram.com/milenasrezept) oder bei meinem Podcast »Iss klüger, nicht weniger« vorbei.

# WAS BEDEUTET ES, KLÜGER UND NICHT WENIGER ZU ESSEN?

Hinter dieser Aussage verbirgt sich viel mehr als nur ein kluger Spruch! Dass wir uns gesund oder ungesund ernähren können, ist jedem bewusst. Dass wir hingegen gesund oder ungesund abnehmen können, ist vielen nicht klar. Leider hat das in der Vergangenheit vielen unseriösen Anbietern dabei geholfen, mit unrealistischen und gesundheitsschädigenden Abnehmversprechen zu locken, die die Gefahr für den gefürchteten Jo-Jo-Effekt stark erhöhen.

Es wird dir leider nichts bringen, kurzfristige Diäten anzugehen, egal wie verführerisch einige Angebote klingen mögen. Letztlich führt kein Weg an einer echten Ernährungsumstellung vorbei – auch wenn das nicht so sexy klingt, ich gebe es zu. Wichtig ist kurz gesagt: klüger essen, nicht einfach weniger!

Aber was bedeutet das nun genau? Im Folgenden habe ich dir fünf wichtige Grundsätze zusammengefasst.

## Iss ausreichend

Fangen wir gleich mit dem Punkt an, der vermutlich im völligen Gegensatz zu dem steht, was du bisher gelernt hast. »Ausreichend essen? Hä? Siehst du nicht, wohin mich das die letzten Jahre geführt hat?«, wirst du vermutlich denken.

Machen wir an dieser Stelle einen kleinen Umweg und sprechen über den menschlichen Stoffwechsel. Auf der einen Seite benötigt dieser Energie, um deine Körperfunktionen aufrechtzu-

erhalten. Deine Organe laufen ja nicht von alleine! Dein Herz schlägt, Niere und Leber müssen arbeiten, Hormone werden gebildet. Das heißt, dass wir diese Kraft sogar brauchen, wenn wir im Bett liegen. Obendrauf kommt die Energie, die wir für die Bewegung benötigen. Da meine ich nicht nur den Sport. Auch deine ganz alltäglichen Aktivitäten wie spazieren gehen oder den Arm heben verbrauchen Energie.

Und all diese Energie muss irgendwie gewonnen werden. Hier kommt unsere Nahrung ins Spiel! Durch die Verdauung unserer Mahlzeiten ist der Körper in der Lage, einzelne Bestandteile in Energie umzuwandeln und zu nutzen, um alle Funktionen zu erhalten.

Diese Energie ist übrigens messbar. Wahrscheinlich hast du schon einmal von den Kalorien gehört. Bekannt und gleichzeitig gefürchtet als kleine Monsterchen, die nachts die Kleidung enger nähen, sind sie in Wahrheit eine Maßeinheit für diese Energie, genau wie wir mit Stunden die Zeit messen oder mit Metern eine Strecke.

Da der Körper in Form von Depotfett Energiespeicher anlegt, ist es übrigens nicht schlimm und sogar notwendig, entsprechend weniger Nahrungsenergie aufzunehmen, wenn du abnehmen möchtest und das Depotfett abbauen möchtest. Zugleich benötigt dein innerer Palast natürlich ein Mindestmaß, um weiterhin wie gölt zu laufen. Wenn du eine Zeitlang zu wenig isst, kann dies dazu führen, dass wichtige

Körperstrukturen wie Knochen und Muskulatur abgebaut werden. Auch spart der Körper an der Synthese einiger wichtiger Hormone. Leider bekommst du das gleich doppelt und dreifach zurück: Neben den ungesunden Folgen für den Körper kann dies dazu führen, dass sich nach der Abnahme der Energiebedarf des Körpers verringert. Das kann einen ärgerlichen Jo-Jo-Effekt nach sich ziehen. Auf eigene Faust nur 1000 kcal am Tag zu essen, kann sich daher schnell negativ auswirken.

Solltest du körperlichen Hunger oder sogar Heißhunger verspüren, lautet meine Empfehlung für dich, eine richtige Mahlzeit zu essen und dich nicht von Snack zu Snack zu hangeln.

Beobachte dich in den nächsten Tagen und Wochen: Hast du gerade wirklich Hunger oder isst du nur aus Langeweile, zur Belohnung oder weil alle um dich herum gerade eine große Mahlzeit zu sich nehmen? Zwischen körperlichem und psychischem Hunger unterscheiden zu lernen, ist einer der größten Fortschritte auf deinem Weg zu guter Gesundheit.

Wenn du Bedenken hast, ob du wirklich auf dein Hungergefühl hören kannst, dann keine Panik auf der Titanic. 😊 Das geht vielen so. Hast du Lust, neue Erfahrungen zu sammeln? Mit einer klugen Ernährung wird es dir viel leichter fallen, auf dein Hungergefühl zu hören. Dazu kommen wir gleich noch. Solltest du trotz allem aber das Gefühl haben, dass dein Magen ein schwarzes Loch ist, dann scheue dich nicht, eine Ernährungsberatung aufzusuchen und/oder deine Ärztin nach den Ursachen zu fragen. Das ist tausendmal besser, als sich übermütig auf die nächste schnelle Diät einzulassen.

## Lass keinen Nährstoff aus

Hier spreche ich nicht nur von Vitaminen und Mineralstoffen, sondern insbesondere von den Hauptnährstoffen.

Grob gesagt kannst du als energieliefernden Nährstoff Proteine, Kohlenhydrate oder Fette essen. Einige Diäten schwören darauf, die Kohlenhydrate wegzulassen, andere verbieten die Fette. In Studien wurde übrigens nachgewiesen, dass beides gleichermaßen effektiv für eine Gewichtsabnahme sein kann. Hier gibt es also nicht nur den einen Weg.

Aber warum einzelne Nährstoffe streichen, wenn es gar nicht sein muss? Eine Ernährungsumstellung an sich ist schon anstrengend genug. Ich würde mich nicht noch weiter einschränken wollen.

Übrigens hat jeder Nährstoff auch seine Aufgabe im Körper. Deshalb ist es durchaus möglich, es mit Low Carb oder Low Fat zu übertreiben. So sind Fette wichtig, um fettlösliche Vitamine aufzunehmen und um Hormone wie Cortisol oder Geschlechtshormone zu bilden. Einige Hormonstörungen sind daher die Folge, wenn wir dauerhaft zu wenige Fette essen. Zudem reagieren einige Hormone, die unserem Gehirn Sättigung signalisieren, besser auf Fette. Das sind wichtige Gründe für mich, in jedes meiner Rezepte eine Fettquelle einzubauen. Fette sind im Übrigen auch Geschmacksträger – umso besser für die Rezepte!

Proteine werden vom Körper auf solch eine vielfältige Art und Weise benötigt, dass eher die Frage ist, woran Proteine eigentlich nicht beteiligt sind. Wir finden sie in Geweben, Knochen und

Muskulatur wieder, aber sie mischen auch im Immunsystem mit. Wenn der Körper einzelne Nährstoffe ab- oder umbaut, sind Enzyme mit im Spiel. Diese bestehen aus kleinen Protein-Bausteinen. Kurz gesagt: Wir brauchen Proteine genauso sehr wie ein Dach über dem Kopf.

Die roten Blutkörperchen, unser Gehirn und unser Nierenmark sind übrigens auf die kontinuierliche Versorgung mit dem kleinsten Kohlenhydrat-Baustein namens Glucose angewiesen. Zudem nutzt der Körper Kohlenhydrate, um einen Glykogen-Speicher anzulegen. Sollte unser Blutzuckerspiegel mal abfallen, greift der gesunde Körper auf diesen Speicher zurück, um ihn wieder auf die richtige Bahn zu bringen.

Auf den nächsten Seiten findest du eine praktische Übersicht, welche Lebensmittel besonders kohlenhydrat-, fett- oder proteinhaltig sind.

Hand aufs Herz: Wir alle lieben Spaghetti, oder? Mir ist es nicht nur wichtig, jeden Nährstoff zu essen, sondern auch das zu essen, was ich persönlich gern mag. Verbieten wir uns zu viel, führt das zu Frust und psychischem Heißhunger. Deshalb findest du in meinem Kochbuch auch Lebensmittel wie Nudeln, Reis oder Öle, eben das, was andere als »böse« verteufeln. Diese Lebensmittel machen nicht per se dick! Wie immer kommt es auf die Menge und auf die Ausgewogenheit an.

## Achte auf die Energiedichte

Greifen wir an dieser Stelle noch einmal das Thema Energie auf, die wir ja in Form von Kalorien messen: Wir brauchen sie, aber sollten sie bewusster essen.

Man hat herausgefunden, dass sich bei Mahlzeiten mit hoher Energiedichte eher Übergewicht einstellt, eine geringe Energiedichte also beim Abnehmen hilfreich sein kann.

So weit die Theorie! Um dir ein greifbares Beispiel zu geben: Stell dir vor, dass vor dir zwei gleich große Schüsseln stehen. Die linke Schüssel ist voller Paranüsse, die rechte gefüllt mit Joghurt. Obwohl beide Schüsseln gleich groß sind, wirst du mit der linken ca. zehnmal so viele Kalorien aufnehmen als mit der rechten. Warum? Weil Paranüsse knapp 700 kcal pro 100g haben, während Joghurt gerade einmal 65 kcal pro 100g aufweist.

Eine Mahlzeit mit geringerer Energiedichte zu essen ist wichtig, damit wir unser erstes Sättigungssignal leichter spüren können: die Magendehnung. Füllt sich der Magen, sorgen entsprechende Dehnungsrezeptoren dafür, dass Sättigungssignale an das Gehirn gesendet werden. Dabei ist das Volumen der Mahlzeit der entscheidende Faktor, nicht die Kalorien. Ein Teller, der mit Schnitzel, Pommes und Mayonnaise gefüllt ist, kann durchaus mit 1000 kcal zu Buche schlagen, während eine Gemüsepfanne gleicher Größe nur die Hälfte davon hat. Hier kannst du also die Hälfte an Kalorien einsparen, ohne weniger zu essen, während dein Magen zum selben Zeitpunkt die Sättigungssignale sendet! Da bekommt der Leitspruch »Iss klüger, nicht weniger« doch direkt einen bunten Anstrich, oder?

Das Schöne an der Energiedichte ist, dass jeder Hersteller gesetzlich dazu verpflichtet ist, eine Nährwerttabelle auf die Lebensmittelverpackung zu schreiben. An dieser kannst du mit einem Blick erkennen, wie hoch die Energiedichte ist. Aber

Achtung: Schau hier immer nach der Kalorienangabe pro 100 g, nicht nach der Kalorienangabe pro Portion, da Letzteres die Werte stark verfälschen kann.

Lebensmittel mit niedriger Energiedichte sind zum Beispiel Obst oder Gemüse. Aber keine Sorge: Das bedeutet natürlich nicht, dass du nur noch Gemüse essen solltest! Für dieses Kochbuch habe ich die Energiedichte der einzelnen Rezepte bewusst zusammengestellt und Zutaten sinnvoll kombiniert. So schleuse ich auch kalorienreiche Lebensmittel wie Öle oder Nüsse ein, damit du ausreichend Fette isst.

### Achte auf Proteine und Ballaststoffe

Über die Aufgaben der Proteine in unserem inneren Palast haben wir schon eben gesprochen. Wer abnehmen möchte, kann einen besonderen Wert auf diesen Nährstoff legen: Proteine tragen wesentlich dazu bei, dass unsere Muskelmasse erhalten bleibt, während das Depotfett sich verringert. Man darf nämlich nicht davon ausgehen, dass der Körper genau weiß, ob er seine wertvolle Muskulatur oder doch das Depotfett abbauen sollte, wenn plötzlich weniger (Nahrungs-)Energie hereinkommt.

Unser Körper ist nicht oder nur in begrenztem Maße dazu befähigt, Ballaststoffe zu verdauen. Was zunächst wie ein ungesunder Nachteil klingt, hat sich in Wirklichkeit als wahrer Vorteil entpuppt: So bleibt eine ballaststoffreiche Mahlzeit länger im Magen-Darm-Trakt und lässt den

Blutzuckerspiegel nur in geringem Maße ansteigen. Dies führt dazu, dass wir uns viel gesättigter fühlen. Ciao, Heißhunger! Mit einer ballaststoffreichen Ernährung sorgen wir übrigens für eine große Menge an Dickdarmbakterien, die mit dem Körper symbiotisch zusammenleben. Das kann man sich wie ein harmonisches Zusammenleben im inneren Palast vorstellen.

### Ernähre dich alltagsgerecht

Jetzt habe ich viel über die Theorie der Ernährung geschwafelt. Nun ist es an der Zeit, in die Umsetzung zu kommen! Hier dürfen wir nicht vergessen, dass wir bei all den Dos und Don'ts, die uns eine gesunde Ernährung vorschreiben will, auch noch einen Alltag haben, in dem wir all das unterbringen müssen. Das ist oft gar nicht leicht! Schließlich haben wir Tage, die hektisch und stressig sind und an unserer Laune zehren. Oft mangelt es an Zeit. Keine guten Voraussetzungen, um eine neue Gewohnheit aufzubauen. Aber hey: Machen wir das Beste draus!

Sei gut zu dir und überfordere dich nicht. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen (und sogar die Leute, die gesunde Kochbücher schreiben, essen mal eine Tiefkühlpizza, hust).

Oft sind es die einfachen Mahlzeiten, die die wahren Superhelden unseres Alltages sind. Je kürzer die Zubereitungszeit und je weniger Zutaten du benötigst, desto besser. Dieses Buch wird dich hierbei mit 60 Rezepten unterstützen. Suche dir einfach die Rezepte heraus, die gut zu dir passen.

# MEIN GRUNDSATZ: MEHR, NICHT WENIGER!

Im Gespräch mit anderen stelle ich immer wieder fest, dass eine gesunde Ernährung oft wie ein Ballast angesehen wird. Da haben wir stressige Arbeitstage, eine nervige Heimfahrt mit Stau, müssen Sport treiben und dann noch etwas Kalorienarmes kochen! Puh! Lieber eine leckere Pizza, oder?

Auch in den Medien ist viel präsenter, auf was wir angeblich alles verzichten müssen, um gesünder zu leben. Bitte keinen Zucker (oder am besten gar keine Kohlenhydrate mehr!), keine schlechten Fette, keine Zusatzstoffe, keine Fertiggerichte, keine tierischen Produkte, kein dies, kein das.

Ich erinnere mich nur zu gut an die Zeit, in der ich angefangen habe, zu probieren, alles richtig zu machen. In jedem dahergelaufenen Ernährungstrend habe ich nach dem Fünkchen Wahrheit gesucht, immer mit dem obersten Ziel, gesund zu sein. Alles, was mir diese anstrengende Phase gebracht hat, war eine unreine Haut und ein gravierender Vitamin-B12-Mangel. Tatsächlich war ich von meinem wachen, fitten Ich genauso weit entfernt wie zu der Zeit, in der ich gar nicht auf meine Ernährung geachtet habe und am Wochenende liebend gern feiern gegangen bin.

Natürlich ist es hart, über die Jahre lieb gewonnene Gewohnheiten im Sinne der Gesundheit aufzugeben und durch nützlichere zu ersetzen. Das will ich gar nicht infrage stellen. Schnell fällt man in alte Gewohnheiten zurück. Dann ist es nicht leicht, sich aufzuraffen und klüger zu handeln!

Und weil eine Gewohnheitsumstellung per se schon schwierig genug ist, plädiere ich dafür, sich von Anfang an die guten Seiten einer gesunden Ernährung vor Augen zu halten und sich nicht mit Hunderten unnötigen Verboten die Umstellung noch schwerer zu machen.

Kurz gesagt: Konzentriere dich nicht auf die Schokolade, die du angeblich nicht mehr essen darfst (ich muss hier ein wenig schmunzeln, da ich täglich Schokoladiges esse). Lege deinen Fokus viel mehr auf die schönen Aspekte deiner Reise. Wenn ich dir ein paar Beispiele nennen darf:

- viele neue Rezepte, die du ausprobieren kannst,
- die Vielfalt an Obst und Gemüse, an der du dich satt essen kannst,
- vor dem Supermarktregal zu stehen und dich zu fragen, welche neue Teesorte du heute ausprobieren möchtest,
- die Zufriedenheit darüber, dass du in zehn Minuten ein Gericht kochen kannst, das dir gut schmeckt und ein gutes Gefühl in dir hinterlässt: keinen Heißhunger, kein Bauchweh, keine Trägheit danach.

Unsere Psyche kennt den Aspekt der verbotenen Frucht: Das, was man sich verbietet, möchte man danach umso mehr. Finde für dich also die Balance zwischen genießen und gesund: Wenn du Schokoladiges liebst, dann such dir ein leckeres

Schokomuffin-Rezept. Wenn du ohne Softdrinks nicht sein kannst, dann halte nach neuen Teesorten Ausschau. Ich spreche hier übrigens nicht von einem Ersatz, sondern einfach von gesünderen Alternativen. Hast du diese in Griffweite, dann wird es dir leichter fallen, die ungesunden Lebensmittel immer öfter oder ganz wegzulassen.

Übrigens isst das Auge mit! Auf Instagram erlebe ich täglich hautnah mit, wie viel attraktiver eine Mahlzeit wirkt, wenn man sie hübsch anrichtet. Liegt etwas frische Petersilie auf dem Curry, hat man gleich mehr Lust darauf. Auch ein kleiner Teller, auf dem eine Mahlzeit optisch größer wirkt, hat Einfluss auf dein Gefühl. Unterschätze diese Faktoren bitte nicht!

## ZUCKERALTERNATIVEN: WELCHE IST DIE BESTE?

Über den »richtigen« Zuckerersatz wird seit Jahren heiß und leidenschaftlich diskutiert – mit verschiedenen Ergebnissen. Einige schwören auf Süßstoffe, während andere sie verteufeln und lieber natürlich süßen. Kein Wunder, dass man bei den vielen Meinungen durcheinanderkommt!

Wenn du dir die verschiedenen Rezepte in diesem Kochbuch ansiehst, wirst du feststellen, dass ich bei den Zuckeralternativen abwechsle. Das hat einen simplen Grund: Ich bin der Ansicht, dass es »die eine« perfekte Zuckeralternative nicht gibt. Jede hat ihre Vor- und Nachteile.

Eigentlich geht es auch nicht um diesen perfekten Ersatz, sondern darum, uns einen übersüßen Geschmack abzugewöhnen. Süßigkeiten sind voller Zucker. Essen wir diesen häufig, gewöhnen sich unsere Geschmacksknospen daran. Dagegen schmeckt Obst dann ziemlich fad! Good news: Es dauert ungefähr zwei Wochen, bis sich die Knospen umgewöhnen. Wenn du insgesamt weniger süß isst, wird Obst wieder intensiver schmecken,

während die Vollmilchschokolade auf einmal ekelhaft süß ist.

Das ist übrigens der Hauptgrund, weshalb ich Süßstoffe nur in Maßen konsumiere: Sie sind um ein Vielfaches süßer als unser herkömmlicher Haushaltszucker. Ein bisschen reicht aus, um die gesamte Mahlzeit zu süßen. Dabei haben sie keine Kalorien! Auch ich hatte meine Phase, in der ich ein großer Süßstoff-Fan war, bis mir aufgefallen ist, wie abhängig ich eigentlich davon geworden bin. Ohne meine Geschmackspülverchen hat mir irgendwann gar nichts mehr geschmeckt. Sogar der Milchkaffee war ohne Vanille-Flavdrops langweilig.

Honig, Agavendicksaft, Kokosblütensirup und Co. als »zuckerfrei« darzustellen, ist komplett falsch. So falsch, dass es den Herstellern in der EU rechtlich verboten wurde. Ein Blick auf die Nährwerttabelle erklärt das ganz gut, denn Sirup besteht aus reinem Zucker. Ob natürlich oder nicht, spielt in diesem Zusammenhang eine



untergeordnete Rolle, da der Körper diesen genauso verstoffwechselt wie unnatürlichen Zucker. Auch die häufig genannte Mineralstoffmenge hält sich eher in Grenzen. In meinen Rezepten verwende ich sie daher in Maßen, da sie eine besondere geschmackliche Note beitragen können. So hat Kokosblütensirup einen sehr rauchigen Geschmack und unterstützt eine schokoladige Note besonders. Ansonsten ist meine Empfehlung, Sirup ähnlich wie Haushaltszucker nur in Maßen zu essen. Einer meiner Leitsätze: Menge und Ausgewogenheit sind entscheidend!

Am häufigsten findet man wohl Zuckeraustauschstoffe bei mir: Xylit und Erythrit haben weniger bis keine Kalorien, sind kein Zucker und werden dementsprechend anders vom Körper verstoffwechselt. Das hat den großen Vorteil, dass die Blutzuckerkurve nicht so stark ansteigt. Auch gilt Xylit als zahnfreundlich. Am liebsten verwende ich eine 1:1-Mischung aus Xylit und Erythrit, da diese optisch dem Zucker ähnelt und auch ähnlich süßt, aber viel weniger Kalorien hat. Übrigens fehlt einigen Tieren wie Hunden oder Kaninchen ein Enzym, um Xylit zu verstoffwech-

seln. Daher kann dieser Zuckeraustauschstoff für sie giftig sein. Wir Menschen besitzen dieses Enzym, allerdings nicht in unendlichem Maße. Wenn du Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall bemerkst, ist dies ein Zeichen, die Zuckeraustauschstoffe zu reduzieren. Als erste Faustregel kann ich dir raten, mit 20–30 Gramm am Tag zu beginnen. Es kann sein, dass du mit etwas Gewöhnung mehr davon verträgst.

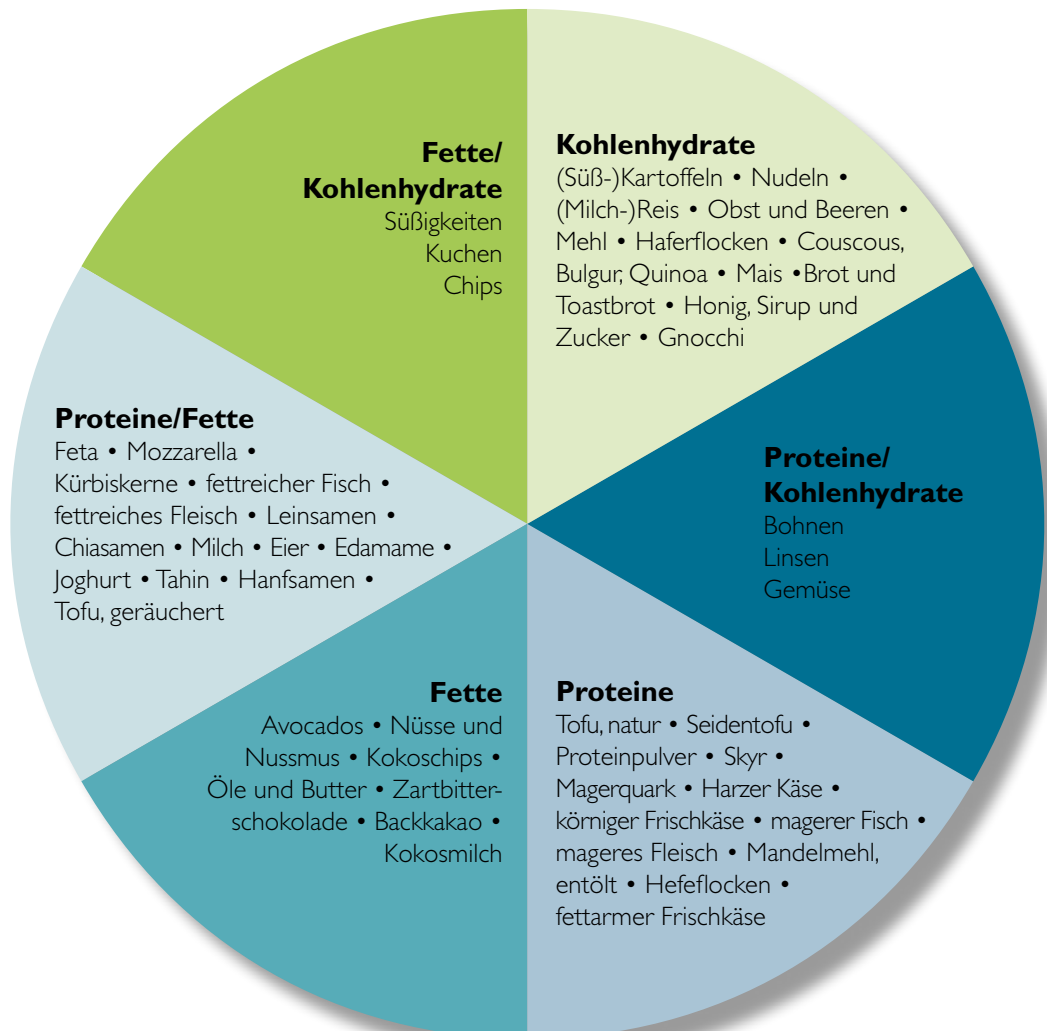
Wie du siehst, ist grundsätzlich alles möglich, aber nicht zu 100 Prozent perfekt. Experimentiere daher ein bisschen! Was verträgst du gut? Womit kommst du klar? Letztlich bist du niemandem eine Rechenschaft schuldig, denn es geht um dich und deinen Körper.

Bei den Zuckeralternativen werden übrigens häufig die Lebensmittel vergessen, die ein Rezept natürlich auch wunderbar süßen können: So sind Datteln eine gute Süßungsquelle und im Gegensatz zum Dattelsirup ballaststoff- und mineralstoffreicher. Auch Bananen sind super – hast du schon mal probiert, ein Bananenbrot ohne Zucker zu backen? Das geht!

# KOHLLENHYDRATE, FETTE, PROTEINE: EINE ÜBERSICHT

Für deinen inneren Palast (also: deine Gesundheit) ist es sehr wichtig, dass du dir keine einseitige Ernährung angewöhnst. Unter anderem bedeutet dies, dass du ausreichende Mengen von jedem Hauptnährstoff brauchst. Lies hierzu gern

den Abschnitt »Lass keinen Nährstoff aus«, um die genauen Gründe zu erfahren. Hier findest du eine grobe Übersicht, in welchen Lebensmitteln du überwiegend Kohlenhydrate, Fette oder Proteine findest.



# HEISSHUNGER – EIN HÄUFIGES PROBLEM

Starker Hunger oder sogar Heißhunger ist ein häufiges Problem, wenn wir abnehmen und uns wieder wohler in unserer Haut fühlen wollen. Gemein, oder? Da haben wir ein starkes Ziel vor Augen – und unser Körper macht einfach nicht richtig mit!

Deshalb gehe ich im Folgenden auf Heißhunger ein. Was sind die Ursachen? Wie gehen wir am besten damit um, um unser fürs Abnehmen benötigtes Kaloriendefizit bestmöglich zu realisieren? Es ist wichtig, zu verstehen, dass es nicht den einen Heißhunger gibt. Grob lässt er sich in zwei Kategorien einteilen:

1. Körperlicher Heißhunger
2. Psychischer Heißhunger

Es kann durchaus sein, dass sich für dich beides gleich anfühlt oder die Grenzen zwischen den beiden Kategorien verschwimmen.

Körperlicher Heißhunger ist häufig auf eine Fehlernährung zurückzuführen, einige Fehler gehen wir gleich durch. Es gibt aber noch andere Ursachen, zum Beispiel das prämenstruelle Syndrom. Vielleicht kennst du das, dass du kurz vor deiner Periode starken Hunger verspürst? Das liegt daran, dass sich dein Energieverbrauch in dieser Zeit tatsächlich leicht erhöht.

## Mögliche Gründe für körperlichen Heißhunger

### I. Du isst zu viele fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel.

Dazu zählen vor allem die stark verarbeiteten Lebensmittel wie Chips, Schokolade, Gummibärchen oder Salztangen. Theoretisch kannst du dein Lieblingsbrötchen mit der himmlischen Nuss-Nougat-Creme weiter essen. Solange du in einem Kaloriendefizit bleibst, nimmst du ab. Zumindest theoretisch, denn da liegt das Problem. Rein praktisch kann diese Form der Ernährung der Ursprung für Heißhunger sein. Und das hat zwei Gründe:

- Lebensmittel, die überwiegend aus Fett und Zucker bestehen, lassen deinen Blutzuckerspiegel stark in die Höhe schießen. Je schneller dieser in die Höhe schießt, desto stärker fällt er auch wieder ab. Dieser starke Abfall kann Hunger auslösen. Es geht hier nicht darum, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, sondern darum, einen starken Anstieg und Abfall zu vermeiden. Ein leichter Anstieg ist sogar gut, da die Insulinausschüttung im zentralen Nervensystem für eine Sättigung sorgt. Keine Sorge: Du musst dich nicht Low Carb ernähren.
- Diese Lebensmittel lösen den Drang in uns aus, weiter zu essen. In Fachkreisen hört man hier den Begriff *high palatability* – wenn du nach zwei Chips das Gefühl hast, hungriger zu

sein als vorher, ist es genau das, was ich hier meine. Das ist der Grund, weshalb es vielen so schwer fällt, nicht die gesamte Packung auf einmal aufzuessen. (Dass du es bislang nicht kannst, bedeutet aber nicht, dass du es nicht lernen kannst!)

## 2. Du isst zu wenig ballaststoffreiche Lebensmittel.

Ballaststoffreiche Lebensmittel sind ein echter Sättigungsbooster, da sie sogenannte Quellstoffe enthalten. Diese binden im Magen Wasser und sorgen so dafür, dass sich der Magen mehr ausdehnen muss. Eine größere Magendehnung bedeutet eine bessere Sättigung, was den Heißhunger ausschaltet. Zudem sorgen Ballaststoffe dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht so schnell in die Höhe schießt.

Wenn du mehr Ballaststoffe in deine Ernährung einbauen möchtest, dann empfehle ich dir vor allem Hülsenfrüchte, Beeren, Gemüse und Haferflocken.

## 3. Du isst zu wenig.

Leider sind 800-Kalorien-Diäten immer noch häufig im Umlauf. Wenn du so wenige Kalorien zu dir nimmst, kannst du noch so viele Ballaststoffe, Proteine und Co. essen: Es ist schlichtweg zu wenig. Du gibst deinem inneren Palast nicht einmal genug für die Versorgung deiner Organe. Natürlich reagiert er hier mit Heißhunger.

Es hat einen guten Grund, warum solche Crash-Diäten nur mit ärztlicher Betreuung sowie zeitlich begrenzt durchgeführt werden dürfen. Sie sind

für die meisten nicht hilfreich, und die Abbruchrate ist enorm. Häufig reagiert der Körper mit dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt: Es kann also sein, dass du nach einer stark kalorienreduzierten Diät deinen Heißhunger nicht mehr kontrollieren kannst und später mehr wiegst als vorher. Das hat rein gar nichts mit mangelnder Willenskraft zu tun, sondern ist eine simple körperliche Reaktion.

Aus diesem Grund ist es auch nicht clever, »einfach so wenig wie möglich« zu essen.

## 4. Du trinkst zu wenig Wasser.

Solltest du 2 bis 3 Liter Saft am Tag trinken, nimmst du zu viel Zucker auf, was durch den starken Anstieg des Blutzuckerspiegels ebenfalls Heißhunger (trotz der vielen Kalorien!) auslösen könnte.

Häufig ist es aber so, dass wir zu wenig Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Wasser ist ein essenzieller Bestandteil unseres Körpers, ohne den fast nichts läuft. Wenn du zu wenig trinkst, sendet dein Körper dir Signale, die mit Hunger verwechselt werden können. Probiere daher, mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee in deinen Alltag einzubauen. Vielen hilft es, sogar 2,5 Liter am Tag zu trinken. Mir hilft es, immer ein Getränk in Sichtweite zu haben.

Bedenke aber, dass Wassermangel nur *ein* Grund ist, weshalb du Heißhunger verspüren könntest. Wenn du bereits genug trinkst und immer noch Hunger hast, ist noch mehr trinken nicht die Lösung.

## Mögliche Gründe für psychischen Heißhunger

Ich habe eine spannende Aufgabe für dich: Schreibe eine Woche lang ein Ernährungstagebuch. Nicht mit einer Kalorienzähl-App, sondern mit folgenden Fragen:

- Wann habe ich gegessen?
- Was habe ich gegessen?
- Warum habe ich gegessen?
- Wie habe ich gegessen?
- Wie habe ich mich danach gefühlt?

Wenn du ein solches Ernährungstagebuch schreibst, wirst du schnell feststellen, dass wahrer Hunger selten der Grund ist, warum du zu Essen greifst. Kein Wunder: Wir leben in einem reichen Land und haben den großen Luxus, dass schmackhafte Nahrung schnell verfügbar ist.

Psychischer Heißhunger fühlt sich oft wie wahrer Hunger an. Das liegt daran, dass sich unser Körper mit der Zeit auf Essen vorbereitet, wenn wir in bestimmten Situationen gewohnheitsmäßig essen. So sinkt der Blutzuckerspiegel bereits vor der eigentlichen Nahrungsaufnahme, was Hunger auslöst.

### 1. Du hast in der Vergangenheit oft gegessen, um mit einem überfordernden Gefühl umzugehen.

Wir können essen, was, wann und warum wir wollen. Kombiniert mit der Tatsache, dass industrielle Nahrung unser Belohnungszentrum anspricht, ist es verständlich, dass es uns schwerfällt, *nicht* aus Traurigkeit, Einsamkeit, Freude oder einem Belohnungsgedanken heraus zu essen.

Das Gefühl, das uns dieses Essen vermittelt, fehlt, wenn wir die Ernährung umstellen. Plötzlich fallen alte Bewältigungsstrategien weg, die uns normalerweise helfen, mit überfordernden Gefühlen klarzukommen. Zudem kennt wohl jede von uns das bedrückende Gefühl, in einer Gruppe als Einzige etwas nicht zu tun, nicht zu essen oder nicht zu trinken.

### 2. Du verbindest bestimmte Situationen automatisch mit Essen.

Viele Situationen verleiten uns zum Essen, obwohl wir gar keinen körperlichen Hunger haben. Wir alle verbinden Kinobesuche mit einer Tüte Popcorn. Und wenn wir schon mal dabei sind, essen wir natürlich die ganze Tüte auf! Aber ist Popcorn überhaupt notwendig, um einen Film wirklich genießen zu können? Eigentlich wissen wir, dass das nicht stimmt. Trotzdem ist die Verknüpfung im Kopf da. Diese macht es uns schwer, eben kein Popcorn zu kaufen, wenn wir das nächste Mal ins Kino gehen. Dann ist da noch dieser herrliche Duft im Kino ...

Ich bin mir sicher: Der erste Schritt ist es, anzuerkennen und zu akzeptieren, dass wir gefühlsgesteuerte Wesen sind. Ja, Essen bereitet Freude. Ja, Essen ist schön, auch wenn wir eigentlich keinen Hunger haben.

Akzeptanz bedeutet allerdings nicht, sich der Situation einfach auszuliefern. Im Gegenteil: Erst wenn wir den Tatsachen ehrlich ins Auge blicken, können wir uns fragen, ob wir diesen Weg weiter gehen wollen oder zugunsten eines anderen Ziels mit alten Gewohnheiten brechen wollen.

Mit diesen zu brechen ist nicht leicht, da es sich oft völlig falsch anfühlt. Erschwerend kommt hinzu, dass wir allein vom Anblick oder Duft einer leckeren Mahlzeit Hunger bekommen können. Außerdem kann sich Hunger nach der Uhrzeit richten: Wenn du zum Beispiel dein Mittagessen immer um 13 Uhr isst, wird dein Magen immer um 13 Uhr knurren, auch wenn du mal keine Mahlzeit parat hast.

### 3. Manchmal scheint es sich »so zu gehören«, mehr zu essen.

In einem meiner Abnehmkurse bat mich eine Teilnehmerin um Hilfe. Sie hatte eine Einladung in ein Restaurant erhalten und war sich unsicher, wie sie sich verhalten sollte. Einerseits wollte sie ihr Abnehmziel weiter verfolgen, und ein Restaurantbesuch mit all dem fettigen Essen wäre dem nicht gerade dienlich gewesen. Auf der anderen Seite

wollte sie (verständlicherweise) nicht alleine zu Hause bleiben.

Ich habe ihr geraten, sich erst einmal ein kleineres Gericht als gewohnt zu bestellen. Wenn sie danach noch Hunger haben sollte, könne sie sich immer noch etwas nachbestellen.

Eine Woche später erzählte sie mir freudig, dass sie nach der Vorspeise tatsächlich schon satt war und nun stolz auf sich ist, auf ihr Hungergefühl gehört zu haben und nicht aus Gewohnheit mehr gegessen zu haben. Das mag erst einmal verrückt klingen: *Nur eine Vorspeise im Restaurant? Gehört sich das überhaupt? Aber wenn der Hunger nicht groß ist, warum eigentlich nicht? Nicht jeder muss eine 1500-Kalorien-Mahlzeit verdrücken, nur weil es sich »eben so gehört«.* Und wer bestimmt eigentlich, was eine Vorspeise und was eine Hauptspeise ist?

# AUF DAS HUNGERGEFÜHL HÖREN LERNEN

Für manche ist es selbstverständlich, für viele andere jedoch nicht: auf das eigene Hungergefühl zu hören und zu vertrauen. Vielleicht fühlst du dich ständig hungrig und befürchtest, immer weiter zuzunehmen, wenn du dich nicht zügelst.

Wann unser Körper Hunger und wann Sättigung signalisiert, ist sehr komplex und von vielen Faktoren abhängig. Das Gute daran ist, dass du viele dieser Faktoren selbst beeinflussen kannst. Deshalb rate ich dir: Lerne, auf dein Hungergefühl zu hören, da du dein ganzes Leben davon profitieren wirst und die ewigen Diäten so endlich ein Ende haben können.

Nachfolgend findest du einige Anregungen, wie du das wieder erlernen kannst:

## 1. Iss klüger und nicht weniger.

Das wird dich vermutlich nicht mehr wundern, dennoch möchte ich es an dieser Stelle nochmals betonen. Magendehnung und Blutzuckerspiegel sind die zwei größten Einflussfaktoren, wenn es um Sättigung geht. Diese sind von der tatsächlichen Energiemenge, die du zu dir nimmst, unabhängig. Das bedeutet, dass dich eine 1000-Kalorien-Mahlzeit genauso stark sättigen kann wie eine 600-Kalorien-Mahlzeit.

## 2. Wann und wie oft du isst, ist zweitrangig.

Zu welcher Uhrzeit sollte ich essen? Muss ich ein Zeitfenster fasten, und wenn ja, wie lange?

Diese Fragen bekomme ich häufig gestellt. Meine Antwort darauf ist: Gestalte es so, wie es für dich passt. Hier gibt es kein richtig oder falsch. Solltest du allerdings Probleme beim Einschlafen haben oder sollte dein Schlaf nicht erholsam sein, kann ich dir empfehlen, 3–4 Stunden vor dem Schlafengehen nichts Mächtiges mehr zu essen. Damit ist übrigens der perfekte Übergang zum nächsten Punkt geschaffen:

## 3. Schlafe ausreichend.

Eine Studie hat ergeben, dass wir 20 Prozent mehr essen, wenn wir unausgeschlafen sind. Schlaf fördert den Hunger enorm und hat zudem viele negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Deshalb thematisiere ich Schlaf in einem gesonderten Kapitel (siehe S. 24) nochmals besonders.

## 4. Sorge für ausreichend Bewegung.

Hier spreche ich nicht von Ausdauersport, sondern von einfacher Bewegung: Fahrrad fahren, einen Spaziergang machen, die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen oder Chef oder Chefin dazu überreden, im Büro einen Stehschreibtisch zu bekommen. Das klingt alles nach nicht viel, läppert sich aber über den Tag (und über die Wochen und Monate) gewaltig! Neben den gesundheitlichen Auswirkungen von Bewegung wird es dir so leichter fallen, auf dein Hungergefühl zu hören.

## 5. Meide häufiges Snacken.

Hier eine Banane, da einen Schokoriegel, dazwischen noch einen Joghurt? Ich lade dich dazu ein, häufiges Snacken zu unterbrechen. Nein, Snacks per se sind natürlich nicht schlimm! Doch sie verhindern oft, dass der richtige Hunger erst entstehen kann. Snacks sättigen nicht so gut wie eine richtige Mahlzeit, und die Kalorien summieren sich über den Tag. Wenn du lernen möchtest, wieder auf dein Hungergefühl zu hören, rate ich dir, mit dem Essen zu warten, bis du wirklich hungrig bist.

## 6. Vermeide Stress.

Dass uns Stress nicht gut tut, hast du mit Sicherheit bereits einige Male gehört. Doch wusstest

du, dass sich Stress auch auf unser Hungerempfinden auswirkt? Das liegt daran, dass über die Nebennierenrinde Kortisol ausgeschüttet wird. Gerade Dauerstress ist hier ungünstig, da ein ständig hoher Kortisolspiegel dafür sorgt, dass das Gehirn weniger auf unser Sättigungshormon Leptin reagiert. Außerdem spielt dann unser Belohnungszentrum im Gehirn verrückt, sodass wir Essensreizen schlechter widerstehen können. Ganz nach dem Motto: Mir geht es gerade nicht gut, also brauche ich etwas zu essen.

Daher ist es sinnvoll, dir zu überlegen, welche Stressoren es in deinem Alltag gibt und auf welche davon du besonders sensibel reagierst.