

15 Fett-weg-Tricks

1. Nur drei Mahlzeiten am Tag

Diese Mahlzeiten sollen sättigend sein. Jede Mahlzeit hat eine Auswirkung auf den Insulinspiegel. Kommen neue Nährstoffe rein, bevor die frisch in die Zellen geschleusten wieder verbraucht werden konnten, hat man einen stets hohen Blutzuckerspiegel, die Zellen werden weiter gefüllt und wandeln schließlich die KH in Speicherfett um.

2. Essenspausen: mindestens 4 Stunden, bis zu 6 Stunden

3-4 Stunden nach dem Essen werden die frisch eingeschleusten Nährstoffe verbraucht, so dass eine Pause von mindestens vier Stunden nötig ist. Bei Pausen über 6 Stunden könnten Heißhungerattacken ausgelöst werden, das der Körper „nach Nährstoffen zu schreien“ beginnt.

3. Bewegung

Bewegung erhöht den Umsatz und hilft, eine negative Energiebilanz zu erzeugen. Aerobes Ausdauertraining kurbelt die Fettverbrennung an und stärkt das Herz-Kreislauf-System (Trainingspuls von 180 minus Lebensalter). Muskelaufbau macht kräftiger und Muskeln verbrennen mehr Energie. Koordinationstraining ist wichtig für die tiefen Muskelschichten, führt zu besserer Körperhaltung und Beweglichkeit. Mindestens 1 Stunde Bewegung am Tag (Alltag plus Sport) sollte es im Wochenschnitt sein.

4. Ausreichend Schlaf

Schlafmangel bedeutet Stress für den Körper und Stress ist ein Faktor für Gewichtszunahme oder Schwierigkeiten bei der Abnahme.

5. Stressreduktion

Stress führt bei vielen Menschen dazu, zu viel und falsch zu essen. Der Körper muss außerdem mit den Stresshormonen fertig werden.

6. Immer frühstücken

Morgens benötigt das Gehirn dringend Kohlenhydrate, die Zellspeicher vom Vortag sind geleert. Frauen benötigen etwa 75 g und Männer etwa 100g. Führt man diese Mengen in biologisch hochwertiger Form dem Körper zu, ist die Essenspause bis zum Mittag kein Problem. Da der Gesamttagesbedarf an KH ist doppelt so hoch und soll mittags gedeckt werden.

7. Scharfe Gewürze

regen den Stoffwechsel an.

8. Versteckte Fette vermeiden

Wurstwaren, Milchprodukte, Kuchen, Kekse, Schokolade – wer das verzehrt, sollte auf den Fettanteil achten, um seinen Gesamtfettbedarf nicht zu überschreiten, zumal es sich hier großteils um ungünstige Fette handelt.

60 g Fett sind das Minimum während der Abnehmphase – hier auf Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren achten. Bis 80 g Fett am Tag sind in Ordnung und entsprechen dem normalen Bedarf.

Fette sorgen außerdem beim zeitgleichen Verzehr mit Kohlenhydraten für einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels, als wenn diese KH ohne Fett verzehrt würden.

9. Ausreichend trinken

Am besten Wasser (niedriger Natriumgehalt bei Mineralwässern!) und Kräutertees. 30 ml pro KG Gewicht / Tag gelten als optimal.

10. Abends auf Kohlenhydrate verzichten

wer abends nur Gemüse, Salat und Fleisch / Fisch isst und auf Beilagen mit Kohlenhydraten verzichtet, sorgt für einen niedrigen Insulinspiegel und damit dafür, dass der Körper für die nächtliche Energieversorgung sehr bald auf die Fettspeicher zurückgreift.

11. Mangelversorgung abklären

Bestimmte Nährstoffmängel begünstigen Übergewicht: Eisenmangel und Calciummangel. Hier ist auf ausreichende Zufuhr durch Nahrungsmittel zu achten.

12. Essen, wenn man Hunger hat

Bevor man nach etwas zu essen greift, überprüfen, ob wirklich Hunger der Auslöser ist, oder ob vielleicht ein anderes Bedürfnis, wie Durst, Langeweile, Ärger oder anderes dahinter steckt, welches dann anders gestillt werden sollte.

13. Essen mit Genuss und Ruhe

Mahlzeiten sollten nicht nebenbei eingenommen werden, sondern bewusst. Es ist sinnvoll, sich auf das Essen zu konzentrieren und auch langsam zu essen, um zu bemerken, wenn man satt ist.

14. Ausreichende Eiweißversorgung

Damit keine Muskeln abgebaut werden, benötigt der Körper eine Zufuhr von 1g Eiweiß pro KG Körpergewicht. In der Abnehmphase sollte unabhängig vom Körpergewicht mindestens 80 g Eiweiß am Tag bzw. 1,2 g pro KG Körpergewicht konsumiert werden. Bei hoher Belastung auf 1,5 g erhöhen (Muskelaufbautraining).

15. Stärkeresistenz

entsteht, wenn gekochte Kartoffeln auskühlen und dann wieder erhitzt werden (Pellkartoffeln -> Bratkartoffeln). Ein Teil der Stärke verwandelt sich dadurch in Ballaststoffe, so dass der Anstieg des Blutzuckerspiegels dann geringer ausfällt. Altbackenes Brot toasten erzeugt ebenfalls Stärkeresistenz.

Quelle: nach Judith Kölling, Gewichtskoaching