

## ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG ZUR GEWICHTSREDUKTION

### Frühstück: Eiweiß-Mahlzeit !

- Eier (in Maßen) – Achtung Fettanteil Eigelb !
- Low Carb Brot mit max. 5 % Kohlenhydraten
- Oder 100 % Roggenvollkornbrot
- Low Carb Müsli mit Soja oder Mandelmilch
- Omelette mit Gemüse oder Käse und Schinken (fettarm)
- Rohkost wie Kräuter, Radieschen, Gurke, Sellerie, etc.
- Naturjoghurt (-L) oder Sojajoghurt
- Frischkäse/Körnerkäse (fettarm) mit oder ohne Rohkost
- Eiweißshake (Pulver maximal 5 % Kohlenhydrate) mit Wasser
- **wenig** Kuh-Milch, Kaffee am besten Kaffeesahne (fettarm)
- wenig Obst und Kohlenhydrate sowie keine Milch mit Laktose – Insulinspiegelniedrig halten!!!
- Basentee mit gutem Wasser (z. B. Lauretana oder St. Leonhards Quelle)

### Mittagessen: Hier die Kohlenhydrate nehmen !

- Ca. 70-120g Kohlenhydrate: Vollkornnudeln oder Vollkornreis, Kartoffeln, Vollkornbrot oder Low Carb Nudeln!
- Mit Gemüse oder Salat: Spinat, Grünkohl, Zucchini, Gurken, Tomaten, Kohlrabi, Paprika, Rhabarber, Rotkohl, Wirsing, Linsen, Soja, Bohnen, Oliven, Spargel - **weniger Mais, gekochte Karotten, Rote Beete, Erbsen**
- Fleisch: helles Fleisch, mageres Rindfleisch (fettarm)
- Fisch: Seelachs, Gambas, Zander, Steinbutt (fettarm)
- Tofu als Fleischersatz ist gut
- Nachtisch: Obst mit geringem Zuckeranteil (je dunkler, desto besser)

### Abendessen: so früh wie möglich (mindestens 3 Stunden vor Bettruhe)

- Gemüse oder „Salat“ (nicht zu spät, verdaut schlecht) mit Fisch oder Fleisch/Wurst (fettarm)
- Eiweißshake (Pulver maximal 5 % Kohlenhydrate) mit Wasser
- Low Carb Brot mit max. 5 % Kohlenhydraten oder eine kleine Scheibe Roggenvollkornbrot
- Käse (fettarm) – z. B. Frischkäse (Körnerkäse)
- Suppen (Gemüse oder Rindfleisch) mit gutem Wasser zubereitet
- Frische Kräuter sind gut
- Tofu als Fleischersatz ist gut
- Abends keine Kohlenhydrate, kein Obst, kein Zucker, kein Alkohol oder süße Getränke (auch keine Light Produkte), keine Kuhmilch. Auch kein Joghurt oder Quark
- Mindestens 3 Liter gutes Wasser am Tag trinken, am besten energetisiertes Osmosewasser oder gutes Quellwasser wie (z. B. Lauretana oder St. Leonhards Quelle)
- Vor dem Schlafen gehen evt. Vitalstoffe einnehmen (Mineralien, Vitamine, Spurenelemente)

## TIPPS UND GUTER RAT:

| Themen                          | Empfehlung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zwischendurch:</b>           | Wenn Hunger entsteht, essen Sie Rohkost wie Gurken, rohe Karotten, Tomaten etc., oder trinken Sie einen Eiweissdrink bzw. essen einen Low Carb Eiweissriegel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Trinken:</b>                 | Trinken Sie immer genug hochwertiges stilles Wasser. Wir empfehlen mindestens 3 Liter am Tag. Wenn Sie Tee trinken am besten Kräutertee (auch mit gutem stillen Wasser). Kaffee trinken Sie am besten schwarz oder mit nur wenig Kondensmilch (fettarm), sowie evtl. 1 Tab Süßstoff oder Stevia. Trinken Sie keine Säfte oder Limonaden wie Fanta, Cola, Sprite, Apfelsaft etc. Diese Getränke haben Unmengen an Zucker und sind echte Dickmacher. Auch Lightgetränke machen dick, da sie ebenfalls den Insulinspiegel anheben.                                                           |
| <b>Zusatz:</b>                  | Nehmen Sie vor dem Schlafen gehen <u>pflanzliche</u> Vitalstoffe wie Mineralien, Vitamine und Spurenelemente. Diese führen zu einer besseren Regeneration des Stoffwechsels in der Nacht und erleichtern das Abnehmen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Eiweiß- und Vitalstoffe:</b> | Achten Sie darauf, genügend hochwertiges Eiweiß (Proteine) sowie pflanzliche Vitalstoffe wie Mineralien, Vitamine und Spurenelemente zu sich zu nehmen. Starten Sie den Tag so oft wie möglich mit einem Eiweißdrink mit Vitalstoffen. Beginnen Sie Mischmahlzeiten mit dem Eiweiß. Das führt zu geringeren Insulinausschüttungen. Die Mengenempfehlung lautet 1-1,5g pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.                                                                                                                                                                                 |
| <b>Fette:</b>                   | Nehmen Sie vorwiegend hochwertige (mehrfach ungesättigte) Fettsäuren zu sich mit einem ausgeglichenen Verhältnis aus Omega 3 und Omega 6. Sehr gut sind z.B. Rapsöl und Leinöl. Essen Sie keine Fett mit einfachen (Weißmehl) Kohlenhydraten zusammen. Der dadurch erhöhte Insulinspiegel sorgt dafür, dass die Fette nicht verstoffwechselt werden, sondern sofort in die Fettzellen eingelagert werden. Der Zucker aus diesen Kohlenhydraten wird immer zuerst verbrannt!!!                                                                                                             |
| <b>Kohlenhydrate:</b>           | Essen Sie keine oder nur sehr wenige Weißmehlprodukte wie Brot, Pasta, Reis oder Kartoffeln, da dieser Einfachzucker den Insulinspiegel zu schnell und zu hoch ansteigen lassen. Bevorzugen Sie reine Vollkornprodukte mit komplexen hochwertigen Kohlenhydraten und essen Sie diese auch nur in Maßen. Der Zucker aus zu vielen Kohlenhydraten wird nämlich sofort von der Leber in Fett (Lipogenese) umgewandelt und in den Fettzellen als Depotfett eingelagert.                                                                                                                       |
| <b>Alkohol:</b>                 | Trinken Sie abends keinen Alkohol. Dies führt zur nächtlichen Fetteinlagerung und behindert die nächtliche Regeneration des Stoffwechsels entscheidend.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Abends:</b>                  | Essen Sie abends auch keine Kohlenhydrate oder andere insulinausschüttende Lebensmittel wie Obst, Milchprodukte oder Süßes. Auch das führt zur nächtlichen Fetteinlagerung und macht dick. Beenden Sie den Tag so oft wie möglich mit einer reinen Eiweißmahlzeit bzw. Eiweißdrink. Auch für die Vorsättigung ist ein Eiweissdrink oft sinnvoll.                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Verhalten</b>                | Machen Sie sich gedanklich Bilder, auf denen Sie dick und fett aussehen. Verknüpfen Sie Dickermacherspeisen mit diesen Bildern. Auch wenn Sie schon etwas abgenommen haben, denken Sie daran, dass Sie noch zu dick sind und nicht wie schön sie aussehen würden, wenn Sie schlank sind. Wiegen Sie sich morgens und abends. Tragen Sie die Werte in eine Tabelle ein. Schreiben Sie Bemerkungen dahinter. Nach welchem Essen das Gewicht runter und nach welchem Essen das Gewicht angestiegen ist. So entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre passende Ernährung zu Ihrer Gewichtsreduktion. |
| <b>Bei Einladungen</b>          | Machen Sie sich vor der Einladung Strategien, was Sie essen und trinken könnten, um in Ihrem Ernährungskonzept zu bleiben. Dann überrascht Sie die Situation nicht und Sie sind vorbereitet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |