

SÜCHTIG



„Auch wenn Sie also proteinreiche Nahrung zu sich nehmen, dauert es ein bisschen, bis Ihr Gehirn realisiert, dass Ihr Magen bereits voll ist. Daher kann es passieren, dass Sie bei schnellem Essen trotzdem zu viel Nahrung aufnehmen.“

nach Essen

reportage

Menschen in aller Welt nehmen immer größere Portionen zu sich und werden folglich immer dicker. In den meisten Fällen kann Fettleibigkeit durch bewussteres Essen kleinerer, nahrhafter Gerichte vermieden werden.

Beachten Sie den Unterschied zwischen Portionsangaben und einer tatsächlichen Portion. Die Portionsangabe wird herangezogen, um den Nährwert eines Lebensmittels zu berechnen, und diese Nährwertinformationen werden als Richtwerte auf den Etiketten der Produkte angezeigt. Die tatsächliche Portion ist die auf der Packung vermerkte Mengenangabe zum Inhalt. Es ist wichtig, sich die Etiketten genau anzusehen, da die Angaben oft variieren und große Unterschiede bestehen.

Eine Dose Suppe, eine Flasche Limonade oder eine Packung Kekse – was auf den ersten Blick wie eine einzelne Portion aussieht, kann laut den Angaben auf dem Etikett auch mehrere Portionen enthalten. Dadurch würden Sie mit einer einzigen Mahlzeit die doppelte oder gar dreifache Menge an Fett, Zucker und Kalorien zu sich nehmen. Auf einigen Etiketten von ungesunden Snacks sind auch unrealistisch kleine Portionen angegeben, damit die Produkte einen gesünderen Eindruck erwecken.

Dadurch kann man sich leicht täuschen lassen. Wenn man gerade hungrig und in Eile ist, ist es oft sehr verlockend, sich einfach einen Snack zu greifen, ohne dabei auf die Nährwertinformationen zu achten. Erst nachdem man den gesamten Inhalt aufgegessen hat, erkennt man dann, dass der vermeintlich gesunde Snack große Mengen an Fett, Zucker und besonders viele Kalorien enthalten hat. Deshalb sollten Sie sich bei jedem Einkauf kurz Zeit nehmen, die Nährwertinformationen durchzulesen.

Die Portionsmengen werden immer größer und in den meisten Fast-Food-Restaurants werden extragroße Menüs immer beliebter. Aber größere Portionen bedeuten gleichzeitig auch mehr Kalorien, mehr Fett und mehr Zucker. Dieses Problem kann jedoch mit einigen einfachen Tricks umgangen werden. Sorgen Sie dafür, dass Sie immer einige gesunde Snacks griffbereit haben. Eine kleine Packung Vollkornkekse oder Karotten dämpfen das Hungergefühl, bevor es übermächtig wird. Wenn Sie dann eine Mahlzeit zu sich nehmen, reicht in der Regel eine normale Portion.

Sie können Ihren Appetit aber auch dämpfen und so die Größe der Essensportionen reduzieren, indem Sie

Nahrung zu sich nehmen, die Ihrem Körper nachhaltig Energie zuführt. Protein z. B. löst ein Völlegefühl aus, während komplexe Kohlenhydrate nachhaltige Energie liefern.

Der glykämische Index (GI) gibt an, wie schnell unser Körper Kohlenhydrate verdaut und in Zucker umwandelt, der anschließend in den Blutkreislauf gelangt. Je höher der Wert ist, desto schneller wird die Nahrung verdaut und in Energie umgewandelt. Umgekehrt bedeutet ein niedriger GI-Wert, dass die Verdauung länger dauert und unser Körper langsam und über einen längeren Zeitraum mit Energie versorgt wird – und genau das ist unser Ziel. Komplexe Kohlenhydrate und damit angereicherte Nahrung versorgen Sie länger mit Energie und somit bekommen Sie erst viel später wieder Hunger.

Stellen Sie sich das Essen als Treibstoff für Ihren Körper vor. Jedes Lebensmittel wird unterschiedlich schnell „verbrannt“. Lebensmittel mit vielen einfachen Kohlenhydraten sind wie Papier oder Benzin: sie verbrennen sehr schnell. Lebensmittel, die reich an komplexen Kohlenhydraten sind, sind hingegen wie Holz oder Kohle: sie verbrennen langsamer und liefern nachhaltige Energie. Stellen Sie sich nun Ihren Körper als den Motor vor, der den Treibstoff verbrennt und in Energie umwandelt. Würden Sie eher einen schnell oder langsam verbrennenden Treibstoff wählen? Natürlich ist der Treibstoff, der langsam verbrennt, die bessere Wahl, denn damit ist die Energieversorgung über einen langen Zeitraum gewährleistet, und Sie müssen sich keine Sorgen darüber machen, schon vor der nächsten Mahlzeit ohne Treibstoff dazustehen.

Der einfachste und am weitesten verbreitete Grund für übermäßige Nahrungsaufnahme ist Hunger. Er ist außerdem auch eine der häufigsten Ursachen für das Scheitern von Diäten. Wenn wir hungrig sind, essen wir oft zu viel und verwenden zu wenig Zeit auf die richtige Wahl von gesunden Lebensmitteln.

In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Protein die Leber zur Produktion von Glukose anregt. Der Körper reagiert entsprechend und sendet Signale an den für das Hungergefühl zuständigen Teil des Gehirns und löst so ein Gefühl von Völle und Sättigung aus.

Durch eine Erhöhung des Proteinanteils in unserer Ernährung können übermächtige Hungergefühle und die daraus folgende übermäßige Nahrungsaufnahme vermieden werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie

Wahre Schönheit kommt von innen.

Forever Young Skin Formula trägt zu einer gesund aussehenden Haut bei. Die Nährstoffkombination in diesem einzigartigen Produkt wird aus unternehmenseigenen Meeresextrakten gewonnen. Forever Young Skin Formula enthält außerdem Aminosäuren und andere Nährstoffe, die den Erhalt einer gesunden Menge von Kollagen im Körper unterstützen. Dank dieser Inhaltsstoffe behält die Haut ihr gesundes Aussehen.

Für glatte und
gesunde Haut



fy

skin formula



bei jeder Mahlzeit ein Steak verzehren sollten. Sie können auch einfach einen Salat mit einigen Streifen mageren Aufschnitts oder einem hartgekochten Ei garnieren. Rotes Fleisch ist nicht die alleinige Proteinquelle: Fisch, Nüsse und Sojabohnen sind weitaus gesündere Proteinlieferanten. Qualitativ hochwertiges rotes Fleisch ist aber natürlich eine großartige Ergänzung zu Ihrer Ernährung.

Doch Vorsicht, denn die Kommunikation zwischen dem Magen und dem Gehirn funktioniert mit etwas Verzögerung. Auch wenn Sie also proteinreiche Nahrung zu sich nehmen, dauert es ein bisschen, bis Ihr Gehirn realisiert, dass Ihr Magen bereits voll ist. Daher kann es passieren, dass Sie bei schnellem Essen trotzdem zu viel Nahrung aufnehmen. Die Folge ist, dass Sie sich unwohl fühlen und Ihr Körper mit dem Überschuss an Energie fertig werden muss und sie dann als Körperfett speichert.

Die Lösung für dieses Problem ist einfach. Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich, um weniger zu essen. Um effektiv Gewicht zu verlieren, müssen Sie das Aufkommen von Hungergefühlen vermeiden, denn das Hungergefühl ist ein biologischer Mechanismus, der Sie zum Essen anregt. Wenn Sie das Hungergefühl

ignorieren, nimmt Ihr Körper an, dass es nichts zu essen gibt und geht in den „Energiesparmodus“. Sobald Sie dann wieder Nahrung zu sich nehmen, speichert der Körper mehr Energie, als er eigentlich benötigt. Nach längeren Hungerperioden neigen Menschen außerdem dazu, ungesunde Nahrung zu essen. Zudem essen Sie dann wahrscheinlich mehr, als Ihr Körper benötigt, und dieser Überschuss an Energie wird wiederum gespeichert. Einige Personen bevorzugen daher, anstelle der üblichen drei großen Mahlzeiten pro Tag vier bis sechs kleinere einzunehmen. Dadurch wird der Stoffwechsel unterstützt, und der Körper legt keine Fettreserven an. Stellen Sie also am besten Ihre Denkweise um, um Ihr Hungergefühl unter Kontrolle zu halten. ●

Tipps zur Portionsüberwachung in Restaurants:

- *Essen Sie nur die Hälfte Ihrer Portion. Nehmen Sie den Rest mit nach Hause.*
- *Verzichten Sie auf Brot.*
- *Bestellen Sie wenn möglich Gerichte vom Kindermenü oder eine Seniorenportion.*
- *Teilen Sie sich die Vorspeise mit Ihrem Partner.*

