



Häufige Fragen: Ernährung

Was kann ich bei Heißhungerattacken tun?

Um Heißhungerattacken vorzubeugen, empfehlen wir Ihnen mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. Planen Sie neben den drei Hauptmahlzeiten kleine Zwischenmahlzeiten ein. Dabei eignen sich Gemüse (z.B. Möhren, Radieschen, Gurke) und Obst (z.B. Äpfel, Kiwis) aufgrund des geringen Kaloriengehaltes besonders gut. Auch fettarmer Joghurt oder ein paar Vollkornkekse sind eine mögliche Option für eine Zwischenmahlzeit.

Überprüfen Sie außerdem die Zusammensetzung Ihrer Hauptmahlzeiten. Jede Hauptmahlzeit sollte sowohl Kohlenhydratträger (z.B. Nudeln, Brot) als auch Eiweißträger (z.B. Joghurt, Quark, Fleisch) enthalten. Greifen Sie zudem zu Vollkornprodukten, da diese aufgrund der enthaltenen Ballaststoffe für eine längere Sättigung sorgen.

Übrigens: Verbote funktionieren nicht langfristig. Planen Sie pro Woche ein festes Budget für Süßigkeiten ein und versuchen Sie dieses nicht zu überschreiten.

Wie setzt sich eine gesunde Ernährung zusammen?

Eine gute Orientierung bietet die Ernährungspyramide der aid, welche Sie in der zweiten Kurseinheit kennen lernen werden bzw. kennen gelernt haben. Die Pyramide zeigt, welche Lebensmittel in welchen Mengen verzehren werden sollten. Dabei ist zu beachten, dass die Pyramide darauf ausgelegt ist das Gewicht zu halten. Wollen Sie Ihr Gewicht verringern, sollten Sie die Portionen aus den Kategorien: Fetten und Ölen, Süßigkeiten oder tierischen Lebensmitteln verringern oder sie durch die bereits genannten Alternativen ersetzen.

Hat meine sportliche Betätigung Einfluss auf meine Portionsgrößen?

Die Portionsgrößen der BZfE-Ernährungspyramide richten sich nach dem Handmaß. Durch Ihre sportliche Betätigung dürfen die Portionsgrößen jedoch größer ausfallen. Grundsätzlich gilt: Ob Sie ausreichend Nahrung zu sich nehmen, können Sie auch an Ihrem Gewicht kontrollieren. Wiegen Sie sich 1 mal pro Woche am gleichen Tag und um die gleiche Uhrzeit. Ist Ihr Gewicht konstant, entspricht der Energieverbrauch der Energiezufuhr, was bedeutet, dass Sie ausreichend Nahrung zu sich nehmen.



Häufige Fragen: Ernährung

Ich habe in einer Woche ca. 1,5 kg zugenommen. Meine Ernährungsgewohnheiten habe ich während der Woche beibehalten und mich eigentlich auch ausreichend bewegt. Woher kommen die Gewichtsschwankungen?

Gewichtsschwankungen im Rahmen von 2–3 kg sind völlig normal und kein Grund zur Sorge. Mögliche Ursachen sind z. B. vermehrte Wassereinlagerungen, hormonelle Veränderungen und die Füllung des Darms.

Kann ich durch Smoothies meine Obst und Gemüseaufnahme ersetzen?

Laut der BZfE sollte man am Tag 5 Portionen Obst und Gemüse verzehren. Smoothies können gelegentlich zwei Portionen ersetzen. Achten Sie bei der Auswahl bzw. Erstellung Ihres Smoothies darauf, dass er hauptsächlich aus Salaten und Gemüse sowie zu einem kleinen Teil aus Obst besteht. Ist der Obstanteil zu hoch, führt dies schnell zu Blutzuckerschwankungen. Wenn Sie sich einen Obst-Smoothie machen, achten Sie darauf, dass Sie die zwei Obstportionen nicht überschreiten. Strecken Sie den Snack lieber mit Wasser und ggf. Gemüse.

Macht es bezüglich der Nährstoffe einen Unterschied, ob ich mein Essen direkt nach der Zubereitung esse oder erst ein paar Stunden später?

Nein, das macht keinen Unterschied. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Sie das Essen während dieser Wartezeit nicht warmhalten, denn das führt zu einem größeren Verlust an Nährstoffen. Sie minimieren den Nährstoffverlust, wenn Sie Ihr Essen nach der Zubereitung direkt abkühlen und erst kurz vor dem Verzehr wieder erhitzen.

Wodurch entsteht das Mittagstief und wie kann ich es vermeiden?

Nach einer Mahlzeit werden die Verdauungsorgane besonders gut durchblutet. Dafür werden andere Organe etwas weniger durchblutet, wie auch das Gehirn. Das führt zu Müdigkeit. Dieser Effekt tritt besonders nach dem Verzehr von schwer verdaulichen, z. B. fettigen Speisen, ein.

Wenn Sie das Mittagstief vermeiden wollen, sollten Sie auf fettarme und leicht verdauliche Speisen, wie z. B. Salat und Gemüse zurückgreifen. Wählen Sie als Beilage Vollkornprodukte, da diese lange sättigen und den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lassen. Achten Sie bei Ihrer Mahlzeit auf Ihr Körpergefühl. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie sich satt fühlen. Wenn möglich, machen Sie nach der Mahlzeit einen kleinen Verdauungsspaziergang.