

Schluss mit dem Diätenwahn

Essen Sie, was Sie wollen!

Ernährungswissenschaftler Uwe Knop erklärt, wie jeder ganz einfach sein Wohlfühlgewicht erreichen kann

Abends nur noch Salat, keine Süßigkeiten und bloß nicht zu viel Fett: Jeder zweite Deutsche hat mindestens eine, jeder Dritte sogar bis zu fünf Diäten hinter sich. Langfristig abgenommen haben jedoch nur die Wenigsten. „Diäten bringen immer nur kurzfristigen Erfolg, sobald man wieder normal isst, nimmt man wieder zu“, erklärt Ernährungswissenschaftler und Bestseller-Autor Uwe Knop (42). Statt sich ständig etwas zu verbieten, empfiehlt er, auf die Signale des Körpers zu achten und so langfristig sein persönliches Wohlfühlgewicht zu erreichen. Hier seine 7 besten Tipps:

Nur bei echtem Hunger essen
Langeweile, Stress oder Frust: Es gibt viele Anlässe, die einen zum Essen greifen lassen. Da das mit echtem Hunger in der Regel aber nichts zu tun hat, verursacht dieses emotionale Essverhalten langfristig ordentlich Extrapfunde. Essen Sie daher nur, wenn Ihr Körper auch wirklich Nahrung verlangt – und zwar unabhängig von festgelegten Uhrzeiten. Um das eigene Hungergefühl besser einschätzen zu können, kann es hilfreich sein, z. B. morgens mal nichts zu essen und abzuwarten, bis sich der Bauch von selbst meldet.

Nur das essen, was schmeckt
Jeder Mensch hat andere Vorlieben und nicht jeder verträgt alle Lebensmittel. Während z. B. die einen Milch lieben und sie täglich mit Genuss trinken, bekommen andere davon Bauchschmerzen. Daher macht es für den Körper auch nur wenig Sinn, sich an strikte Ernährungsregeln zu halten. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Er weiß am besten, welche Nährstoffe er gerade benötigt und was ihm guttut. Und genau nach diesen Lebensmitteln verlangt er auch.

Essen, bis man satt ist
Das Ziel jeder Nahrungsaufnahme sollte stets ein befriedigendes Sättigungsgefühl sein. Wählt man seine Portionen regelmäßig zu klein aus, etwa weil man abnehmen möchte, züchtet man sich ein andauerndes Hungergefühl heran, das dann zu Heißhunger und Fressattacken führen kann.

Zeit nehmen
Wer seine Mahlzeiten aus Zeitdruck verschlingt oder nur nebenbei isst, merkt nicht, wann er satt ist. Zudem bleibt der Genuss auf der Strecke, was dazu führt, dass man schnell wieder Appetit bekommt. Versuchen Sie sich Zeit zum Essen zu nehmen und sich ganz darauf zu konzentrieren, Aussehen, Geschmack und Geruch sollten bewusst wahrgenommen werden.



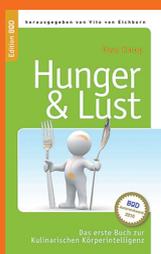
Süßigkeiten oder Gemüse? Wer das richtige Maß findet, kann alles essen

Nichts verbieten
Sie können den ganzen Tag nur an Schokolade denken, aber Ihrer Figur zuliebe verzichten Sie trotzdem darauf? Das ist genau der falsche Weg, denn wer sich ständig das verkneift, wonach der Körper verlangt, bekommt nicht nur schlechte Laune, sondern zwangsläufig auch Heißhunger. Gönnen Sie sich ruhig Süßigkeiten, wenn Ihnen danach ist. Keine Angst: Sie werden sehen, mit der Zeit verlieren die einst verbotenen Lebensmittel ihren Reiz und man findet ein vernünftiges Maß.

Neues probieren Um Ihrem Körper möglichst viele Nährstoffe anzubieten, sollten Sie mit neuen Kreationen immer wieder für Abwechslung auf dem Teller sorgen. Angenehmer Nebeneffekt: Das Gehirn reagiert auf Neues mit Glücksgefühlen.

Light-Produkte meiden
Fett- und zuckerreduzierte Produkte haben nicht nur weniger Kalorien, sondern oft auch weniger Geschmack. So greift man schnell doppelt so oft zu. Probieren Sie daher auch die „Vollversionen“ und lassen Sie Ihren Bauch entscheiden. NN

Buch-Tipp



Weitere Tipps von Uwe Knop finden Sie im Buch „Hunger & Lust: Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“ (Verlag: Books on Demand, 264 Seiten, 19,20 Euro)

auf einen Blick

Diät-Wahnsinn: Wir machen da nicht mehr mit!

Else Jurk (74), Rentnerin aus Neuss:

„Ich hab mal Weight Watchers gemacht. Hat auch was gebracht, aber auf Dauer war mir das zu aufwendig, um es im Alltag zu integrieren.“



Vincent Weide (23), Kaufmann aus Hamburg:

„Ich habe noch nie eine Diät gemacht und werde es auch nicht machen. Dafür esse ich einfach viel zu gerne!“



Mara Kräuter (23), Azubi aus Hamburg:

„Wenn man wegen der ganzen Mode Diät machen will, ist das völliger Quatsch. Den Idealen kann man eh nie wirklich gerecht werden.“



Angela Siegler (47), Bautechnikerin:

„Ich habe 14 Kilo abgenommen. Geholfen hat keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung. Diäten bringen gar nichts.“

