Löffler · Schwarz · Kastell
Hausärzte

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Gesund abnehmen

Satt werden und trotzdem abnehmen: Mit ballaststoffreichen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln gelingt das ohne Kalorienzählen.

Kurz gesagt

- ✓ Essen Sie sich satt – an Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn und Obst.
- ✓ Trinken Sie keine Kalorien, essen Sie wenig Hochverarbeitetes.
- ✓ Bewegen Sie sich täglich und haben Sie Geduld: 5–10 % weniger Gewicht verbessern Blutdruck, Blutzucker und Blutfette bereits deutlich.

Die Grundregeln

1. **Mediterran und pflanzenbetont essen.** Basis sind Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn sowie Nüsse und Samen – nach der Übersicht unten.
2. **Täglich Hülsenfrüchte.** Sie sättigen lange. Steigern Sie die Menge langsam – anfängliche Blähungen vergehen meist nach 1–2 Wochen.
3. **Wenig Hochverarbeitetes** (Wurst, Kekse, Chips, Fertigsuppen) und Vollkorn statt Weißmehl.
4. **Selbst kochen**, wann immer es geht.
5. **Keine Kalorien trinken** – Wasser, Tee oder ungesüßten Kaffee statt Limonade, Saft, gesüßtem Kaffee und Alkohol.
6. **Drei Mahlzeiten, bei denen Sie richtig satt werden.** Wenn Sie zwischendurch Hunger haben: Obst, Gemüsesticks oder Naturjoghurt.
7. **Die größte Mahlzeit früh am Tag.** Kalorien am Morgen führen zu weniger Gewichtszunahme als dieselbe Menge am Abend. Abends möglichst früh und leicht essen, z. B. nicht mehr nach 19 Uhr.
8. **Bewusst essen** – ungestört, ohne Fernseher oder Handy, und nur, wenn Sie wirklich hungrig sind. Klingt einfach, achten Sie einmal darauf!
9. **Kalorien nicht zählen – aber Energiedichte beachten.** Von Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten dürfen Sie reichlich essen. Olivenöl und Nüsse sind gesund, aber kalorienreich: etwa 1–2 Esslöffel Öl und eine Handvoll Nüsse pro Tag.
10. **Bewegen Sie sich** – je mehr, desto besser: mindestens 150 Minuten pro Woche, dazu zweimal Kraftübungen, um die Muskulatur zu erhalten.

Der Teller zum Abnehmen

½ Teller	Gemüse und Salat – roh, gedünstet, aus dem Ofen
¼ Teller	Eiweiß: Hülsenfrüchte, Tofu, gelegentlich Fisch, Ei oder Naturjoghurt
¼ Teller	Vollkorn: Vollkornbrot mit ganzen Körnern, -nudeln, -reis, Kartoffeln
Dazu	ein Schuss Olivenöl, Kräuter und Gewürze – und Wasser zum Trinken

Löffler · Schwarz · Kastell
Hausärzte

Mediterran und pflanzenbetont: die Übersicht

Täglich & reichlich Basis jeder Mahlzeit	• **Gemüse und Salat** – zu jeder Mahlzeit, bunt und gern die Hälfte des Tellers • **Obst** – etwa 2 Portionen, am besten ganz statt als Saft • **Hülsenfrüchte** – Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Tofu • **Vollkorn** – Haferflocken, Vollkornbrot, -nudeln, -reis, Gerste • **Nüsse und Samen** – eine Handvoll (ca. 25 g), dazu geschrotete Leinsamen • **Natives Olivenöl und Rapsöl** als Hauptfett, **Kräuter und Gewürze** statt Salz
Maßvoll ergänzend, kleine Mengen	• **Fisch** 1–2× pro Woche, gern fettreich (Lachs, Hering, Makrele) • **Naturjoghurt und Quark** in kleinen Mengen, ungesüßt • **Eier**, **Geflügel** und **Käse** gelegentlich
Vermeiden so wenig wie möglich	• **Rotes Fleisch und Wurst** • **Butter, Sahne**, Kokos- und Palmfett • **Weißmehl, Süßes, Fertiggerichte**, Chips, Fast Food • **Gesüßte Getränke, Säfte und Alkohol**

In Studien bewährt – probieren Sie es aus

- **Zwei Gläser Wasser** (ca. 0,5 l) vor jeder Mahlzeit.
- **Mit Salat, Gemüsesuppe oder einem Apfel beginnen.** Wer so startet, isst von der Hauptmahlzeit weniger – unterm Strich spart das Kalorien.
- **Essen in einem Zeitfenster** von höchstens 12 Stunden am Tag (z. B. 7–19 Uhr). Besonders gut wirkt es, wenn Sie abends früher aufhören – etwa ein Essensfenster von 9–17 Uhr.
- **Intaktes Vollkorn** statt Mehl: Brot mit vielen ganzen Körnern, Haferflocken, Vollkornreis.
- **Ausreichend Schlaf** – 7–8 Stunden. Schlafmangel steigert den Appetit.

Rezepte und Lesetipps

- biancazapatka.com · bevegt.de · elavegan.com · nikorittenau.com
- „How Not to Diet“, Dr. Michael Greger – fasst die Studienlage zum Abnehmen mit allen Quellen zusammen (ISBN 978-1-250-19922-5; Kochbuch ISBN 978-1-5098-9311-9). Vortrag: nutritionfacts.org · „Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch“, Niko Rittenau, Sebastian Copien – ISBN 978-3-8310-3885-5

Wenn es trotzdem schwer fällt

Abnehmen ist kein Willensproblem. Wenn Sie trotz Umstellung nicht vorankommen, besprechen wir gern weitere Möglichkeiten – von Bewegungs- und Ernährungsprogrammen bis zu einer medikamentösen Unterstützung.

Viel Erfolg!

Ihr Praxisteam

Fragen beantworten wir gern in unserer ernährungsmedizinischen Sprechstunde – Termine über die Online-Rezeption oder Doctolib.