

EXKLUSIV
UNSERE

BESTEN TIPPS

Zum Jahreswechsel haben wir unsere Experten gebeten, uns ihre besten Tipps zu den wichtigsten Fragen der Ernährung zu nennen. Damit 2022 Ihr Jahr wird!

Wie Sie sich in Zukunft gesünder ernähren

Wie es Ihnen gelingt, dauerhaft abzunehmen

Wie Sie es schaffen, weniger Zucker zu essen

Wie Sie mit Intervallfasten Erfolg haben

Wie Sie mehr hochwertiges Eiweiß essen

Wie Sie es schaffen, dass Ihre Kinder gesünder essen

Wie Sie sich im Alltag mehr bewegen

Wie Sie endlich besser schlafen können

Wie Sie Stress besser bewältigen können

Wie Sie vermutlich länger leben werden

Wie Sie sich in Zukunft gesünder ernähren

DIE PROBLEME

→ Zeitmangel

Viele beklagen, dass bei all dem Stress kein Raum für smartes Essen bleibt. Etwa mit Wochenplanung, Meal Prep und klugen Lifehacks kann ein gesunder Alltag dennoch gelingen.

→ Kostentreiber

Nährstoffreiche Zutaten sind einfach zu teuer? Das muss nicht sein, wenn Sie auf regionale Saisonware setzen und weniger Lebensmittel wegwerfen (Tipps dazu finden Sie auf Seite 185).

→ Kein Talent

Wer meint, in der Küche ein hoffnungsloser Fall zu sein, dem fehlt es meist schlichtweg an Erfahrung. Kochkurse oder Bücher mit simplen Rezepten helfen.

→ Askese, nein danke

Gesundheit und Genuss sind kein Widerspruch, im Gegenteil. Frisch Zubereitetes lernen Sie sicher schnell zu schätzen.



MIT EAT SMARTER-EXPERTIN
DR. CONSTANZE LOHSE

Ganzheitliche Behandlungsansätze sind der Allgemeinärztin mit Spezialisierung auf Ernährung, Mikronährstoffe, Sportmedizin und Naturheilkunde wichtig.

1 Kochen Sie selbst und verzichten Sie auf Fertigprodukte

Natürliche, unverarbeitete Lebensmittel, also solche ohne Zutatenliste, sind gesund und gut für die Figur. Ein Brokkoli besteht nur aus Brokkoli, ein Ei nur aus Ei, ein Stück Fleisch nur aus Fleisch. Wurst gehört dagegen bereits zu den verarbeiteten Produkten, weil neben Nitritpökelsalz sowie Zucker weitere künstliche Zusatzstoffe darin stecken. **Aus einzelnen guten Grundzutaten wie Gemüse, Obst, Nüssen und Saaten, Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten wie Naturquark oder -joghurt sowie Fisch oder Fleisch ein komplettes Gericht selbst zu kochen, lautet also die Devise.**

Wenn Sie unsicher sind, beherzigen Sie bei der Lebensmittel-



auswahl eine einfache Regel: Von allen Produkten, die mehr als drei Komponenten im Kleingedruckten stehen haben, sollten Sie lieber die Finger lassen, es sei denn, es sind etwa einzelne Kräuter und Gewürze aufgezählt. Es hilft auch, beim Einkauf im Supermarkt nur die äußeren Gänge entlangzulaufen, denn dann kommen Sie ganz automatisch am Obst- und Gemüseregal, an der Kühlabteilung mit den Milchprodukten sowie an der Frischetheke mit Fisch und Fleisch vorbei. In den innen liegenden Regalreihen finden sich hingegen meist verarbeitete Produkte, um die Sie besser einen großen Bogen machen.





2 Essen Sie täglich reichlich Gemüse und etwas Obst

Die Fitmacher in allen Farben des Regenbogens liefern jede Menge **Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe**, dabei aber nur Minimengen Energie. Mindestens die Hälfte des Tellers sollte deshalb bei jeder Mahlzeit mit Gemüse gefüllt sein. Saisonal und regional geerntet schmeckt es übrigens intensiver und bietet mehr nützliche Inhaltsstoffe. Beim Obst raten Experten dazu, maximal zwei Portionen am Tag zu verzehren.

3 Ernähren Sie sich in erster Linie vegetarisch

Personen, die das tun, senken ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose und Diabetes. Aber nicht nur das: Sie sind **seltener übergewichtig und weisen meist auch normale Blutdruckwerte auf**. Vegetarier haben in der Regel eine bessere Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, ganz einfach, weil sie anstelle von Fleisch mehr Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte essen. Zusätzlich landet so auch ein Plus an komplexen Kohlenhydraten, Ballast- sowie sekundären Pflanzenstoffen auf dem Teller. Hin und wieder ein Stück Fleisch aufzutischen, ist aber völlig in Ordnung. Wer dann zu Bio-Qualität greift, profitiert übrigens von einer gesünderen Fettsäurezusammensetzung.



Clever austauschen

Geheimtipp

Dinkelmehl ist nährstoffreicher als Weizenmehl, hat aber ähnlich gute Backeigenschaften.

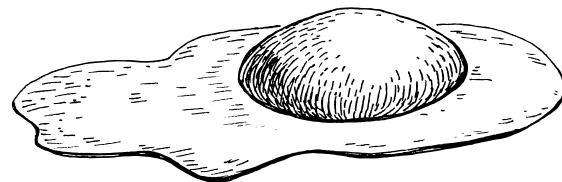
4 Vermeiden Sie raffinierten Zucker und weißes Mehl

Ein Zuviel des Süßmachers befeuert Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck. Deshalb sollten es nicht mehr als 25 Gramm oder sechs Teelöffel am Tag sein. *Tipps, wie das gelingt, finden Sie ab Seite 34. Zurückhaltung ist auch bei Weißmehl gefragt. Es enthält wenig Nährstoffe, liefert aber leere Kalorien, also Energie ohne Zusatznutzen. Zudem treiben die kurzkettigen Kohlenhydrate den Blutzucker in die Höhe, sodass der Hunger sich rasch wieder meldet. **Setzen Sie stattdessen auf die Vollkornvariante** (siehe rechte Seite).*



5 Achten Sie auf hochwertiges Eiweiß

Tierische Proteine sind körpereigenen sehr ähnlich und können daher besser verwertet werden als pflanzliche. Allerdings stecken sie in Lebensmitteln, die unerwünschte Inhaltsstoffe mitbringen, wie die entzündungsfördernde Fettsäure Arachidonsäure. Vegane Eiweißlieferanten punkten dagegen mit einer Fülle an nützlichen Begleitsubstanzen wie Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. **Optimal ist deshalb eine ausgewogene Mischung aus tierischen und pflanzlichen Proteinquellen**, wobei letztere überwiegen sollten. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 42. Verschiedene Eiweißbooster zu kombinieren, erhöht außerdem die Ausbeute der nutzbaren Eiweißbausteine. Das gilt für einen Mix aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, wie Kartoffeln mit Hühnerei, aber auch für rein vegane Optionen, etwa Reis mit Linsen.



6 Wichtig sind Vollkornprodukte und Ballaststoffe

Im ungeschälten Korn stecken noch alle wichtigen **B-Vitamine, Mineralstoffe, gesunde ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe**. Letztere fördern die Verdauung, aktivieren den Stoffwechsel und versorgen unsere nützlichen Darmbakterien mit Nahrung. Ideal sind 30 Gramm Ballaststoffe am Tag.



Neben Vollkornprodukten eignen sich **Gemüse, Nüsse, Pilze, zuckerarmes Obst und Hülsenfrüchte** zum Erreichen dieses Ziels.

7 Beachten Sie die Menge der Kohlenhydrate

Zucker und Stärke aus Lebensmitteln dienen primär als Energiespender. Vor allem Muskeln verbrennen sie – und zwar bei körperlicher Aktivität. Für Menschen, die sich wenig bewegen und viel sitzen, ist eine **moderate Low-Carb-Ernährung** empfehlenswert. Das bedeutet eine Höchstmenge von rund 100 Gramm Kohlenhydraten pro Tag, verteilt auf zwei oder drei Hauptmahlzeiten. Wer sich mehr bewegt, kann bis zu 150 Gramm einplanen.

9 Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie langsam

Rund 30-mal sollte jeder Bissen vor dem Herunterschlucken gekaut werden. Durch gemächliches Essen kann nicht nur die Nahrung besser im Darm aufgenommen werden – Sie verputzen so auch automatisch weniger. Grund dafür ist, dass sich das **Sättigungsgefühl erst nach 15 bis 20 Minuten** einstellt und Speisen mehr Zufriedenheit auslösen.



8 Die richtigen Fette halten Sie satt, gesund und schlank

Zu den Guten gehören bestimmte einfach sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Greifen Sie bevorzugt zu **Oliven-, Raps-, Lein- und Kokosöl**. **Nüsse, Samen, Avocado, Oliven und fettreicher Fisch** sind zudem eine prima Wahl. Auch **Butter, Milchprodukte, Eier und kleine Mengen Fleisch** – alles bio – liefern Fette, die sich neutral bis positiv auf den Körper auswirken.

10 Trinken Sie reichlich, aber keine gesüßten Getränke oder Alkohol

Ein Flüssigkeitsmangel schadet den Organen, wir leiden unter Verstopfungen, werden müde oder bekommen Kopfschmerzen. Daher sollten Sie **täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken, regelmäßig über den Tag verteilt**. Perfekte zucker- und energiefreie Durstlöcher sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Infused Water.



MYTHEN

TK IST SCHÄDLICH

Im Vergleich zu Frischem überzeugt Gemüse aus dem Froster – durch das Gefrieren direkt nach der Ernte – oft mit mehr Nährstoffen als normale Ware aus dem Supermarkt.

OBST GLEICH GEMÜSE

Früchte punkten wie Veggies zwar mit reichlich günstigen Inhaltsstoffen, liefern aber gleichzeitig je nach Sorte viel Fruchtzucker. Darum bedeutet „5 am Tag“: dreimal Gemüse, zweimal Obst.

SUPERFOODPFLICHT

Tatsächlich braucht es keine Exoten. Viele heimische Lebensmittel sind ebenso nährstoffreich, außerdem häufig frischer, preisgünstiger und weniger umweltbelastend als weit gereiste Waren.

PERFEKT GESUND

Smarte Ernährung geht nur ganz oder gar nicht? Ach was, schon kleine Änderungen bewirken Großes. Warum es auch Genuss braucht, erklärt Dr. Riedl ab Seite 86.