

APRIL 2023

NEWSLETTER



ESSEN IST WICHTIG!

Ein wichtiger Punkt bei der Ernährung ist, vor allem wenn es um das Thema Abnehmen geht, zu verstehen, dass Essen nichts Schlechtes ist. Viele bringen mit dem Essen nur die Kalorien in Verbindung. Dabei wird vergessen, wie wichtig Essen für unser Wohlbefinden ist, und was man bei der Auswahl der Lebensmittel beachten sollte. Denn um zum einen psychisch gesund zu bleiben und auch gut Fett verbrennen zu können, braucht der Körper alle wichtigen Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine, Minerale und noch vieles mehr.

Auch das Stresslevel ist entscheidend, denn wenn der Körper zu viel Cortisol ausschüttet, verbrennt er langsamer Fett. Das heißt nicht nur die Ernährung mit ausreichend Nährstoffen, sondern auch der Lebensstil insgesamt hat Einfluss auf das Abnehmen. Mit weniger Stress wirst du also vermutlich bessere Erfolge erzielen!

VERSTECKTE KALORIEN:

Um Gewicht zu verlieren, bedarf es einem Kaloriendefizit. Das bedeutet, dass mehr Kalorien verbrannt werden müssen, als zu sich genommen werden. Vor allem Kalorien in flüssiger Form sind hier wahre Abnehm-Killer! Zum einen ist der Zuckeranteil sehr hoch, aber dadurch, dass nicht gekaut werden muss, wird kein Signal an das Gehirn gesendet, um ein Sättigungsgefühl herbeizurufen. Des Weiteren werden sogenannte Dehnungsrezeptoren im Magen nicht stimuliert, wie es bei fester Nahrung der Fall wäre. Genau so ist es leider auch bei Säften oder Smoothies. Nicht, dass diese grundsätzlich ungesund sind, im Gegenteil. Säfte bringen häufig viele Nährstoffe mit sich, allerdings auch eine Menge Kalorien, die uns aber nicht satt machen. Falls man andere Ziele verfolgt und zufrieden mit seinem Gewicht ist, spricht natürlich nichts gegen ein Glas Saft oder einen Smoothie, um ein paar Vitamine zu tanken. Zu beachten sind hier nur die Kalorien in flüssiger Form, die einem das Abnehmen erschweren können. Am besten deckt man seinen Flüssigkeitshaushalt aber immer noch mit Wasser!

HEISSHUNGER:

Wer kennt es nicht, der Magen knurrt, die Laune wird schlechter und es überkommt einen der Heißhunger. Anstatt frisch zu kochen, entscheiden sich die Meisten für die schnelle aber meistens auch ungesunde Variante. Ob Schokoriegel, Chips, oder die Imbissbude – Die Angebote sind verlockend. Die Lösung dafür ist simpel: Habe immer gesunde Snacks bei dir, auf die du jederzeit zugreifen kannst, wenn dich mal der Hunger überkommt. Nutze freie Zeit, um Mahlzeiten vorzubereiten. Vor allem selbst zubereitetes Essen und Gesunde Snacks schmecken am Ende immer noch am besten. So bekommst du deinen Heißhunger in den Griff und fühlst dich am Ende des Tages viel wohler!

APRIL 2023

NEWSLETTER



DIESE LEBENSMITTEL SIND BESSER ALS IHR RUF

Eier erhöhen den Cholesterinspiegel und Brot macht dick? Manche Lebensmittel kämpfen mit einem schlechten Image. Dabei beweisen Studien, dass oft das Gegenteil der Fall ist. Während manche Lebensmittel zu sogenannten Superfoods stilisiert werden, eilt anderen Nahrungsmitteln ein schlechtes Image voraus: Sie werden als vermeintliche Dick- und Krankmacher abgestempelt und stehen auf der sinnbildlich Schwarzen Liste.

Ernährungsmythen rund ums Essen gibt es viele – stimmen müssen sie deswegen aber noch lange nicht. Wir klären zwei gängige Ernährungsmythen auf.

Eier Erhöhen Den Cholesterinspiegel?

Stimmt nur bedingt. Menschen mit hohen Cholesterinwerten im Blut haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und ein Hühnerei enthält in der Tat ziemlich viel Cholesterin, weshalb es lange Zeit als gefährliche Cholesterinbombe galt. Was viele jedoch nicht wissen: Das Cholesterin aus der Nahrung beeinflusst den Cholesterinspiegel im Blut kaum. Seit dieser Erkenntnis konzentrieren sich Ernährungswissenschaftler auf die positiven Eigenschaften von Eiern. Und von denen gibt es eine Menge. Denn Eier haben nicht nur Cholesterin an Bord, sondern auch reichlich Vitamine. Zum Beispiel Vitamin A, das gut für Augen, Haut und das Immunsystem ist. Außerdem enthalten sind die Vitamine D, K, B2, B6, B12, Folsäure, Phosphor, Natrium, Kalium und Calcium. Als idealer Proteinlieferant sind Eier zudem ein beliebtes Nahrungsmittel von Sportlern, da sie den Muskelaufbau fördern. Die gute Nachricht für alle Eier-Liebhaber: Laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) dürfen gesunde Menschen Eier bedenkenlos essen. Diabetiker und alle, die bereits eine Fettstoffwechselstörung haben, können sich zwei bis drei Eier pro Woche gönnen.

Brot Macht Dick?

Stimmt nicht. Deutsche essen im Schnitt 80 Kilogramm Brot jährlich. Keine Überraschung also, dass die Unesco die deutsche Brotkultur als Weltkulturerbe anerkannt hat. Umso erstaunlicher ist es, dass das Brot trotz seiner Beliebtheit seit einiger Zeit mit Vorurteilen zu kämpfen hat. Kritiker behaupten, dass das im Korn sitzende Klebereiweiß Gluten Darmprobleme auslöst, Alzheimer begünstigt, träge und müde macht. Mittlerweile ist bewiesen: Brot macht weder dick noch dumm. Es gibt nur sehr wenige Menschen (in etwa ein Prozent der Bevölkerung), die unter einer Glutenunverträglichkeit – einer so genannten Zöliakie – leiden. Alle anderen sollten Vollkornbrot – egal ob Dinkel, Roggen oder Weizen – unbedingt regelmäßig in ihre Ernährung integrieren. Denn: Brot ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel, das reich an sättigenden Ballaststoffen und entzündungshemmendem Zink ist. Dadurch wirkt es vorbeugend gegen Verstopfung, Gallensteine, erhöhte Cholesterin- und Zuckerwerte im Blut. Hinzu ist Vollkornbrot ein wertvoller Lieferant von B-Vitaminen, Magnesium, Zink, Jod und Fluor.

Wir freuen uns über Ideen, Anregungen und Rückmeldungen unter:
gesundheitslotsen@nideggen.de