



# Ernährungstipps für dein Wohlfühlgewicht

## 1) Probiere eine Zeit lang eine kohlenhydratarme Kost aus

- ✓ **Verzichte auf schnelle Kohlenhydratbomben**, die deinen Blutzucker in die Höhe schießen lassen, wie z.B. Weißbrot, Weißmehlprodukte, Kartoffeln, Jasminreis, Zucker, Fruchtsäfte.
- ✓ Greife stattdessen **in geringeren Mengen zu „Slow-carbs**, also kohlenhydratreiche Lebensmittel, die deinen Blutzucker nur langsam ansteigen lassen und in einem ausgewogenen Verhältnis mit wichtigen Nährstoffen und Ballaststoffen stehen (z.B. Vollkornprodukte, Sauerteigbrot, Hülsenfrüchte etc.).
- ✓ **Reduziere eine Zeit lang die Gesamtmenge an Kohlenhydraten** in deinen Mahlzeiten und **ersetze Sie durch gute Proteinquellen** und fettreiche Lebensmittel. Nach und nach kannst du dann damit experimentieren wieder mehr Kohlenhydrate, bevorzugt „Slow-carbs“, in deinen Speiseplan aufzunehmen.

## 2) Mache dir den Eiweißeffekt zu Nutze

- ✓ **Eiweißreiche Lebensmittel sättigen** mehr als kohlenhydrat- und fettreiche Lebensmittel.
- ✓ Erwachsene sollten ca. 1- 1,5g / kg Körpergewicht pro Tag zu sich nehmen.
- ✓ Mache dir diesen Effekt beim Abnehmen zu Nutze und greife vermehrt zu eiweißreichen Lebensmitteln (Fisch, Meeresfrüchte, Bio-Eier, Nüsse, Samen, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Bio-Fleisch, Fisch, Spinat, Proteinpulver, Joghurt, Quark).

## 3) Iss in einem geregelten Zeitfenster

- ✓ Bis zu einem gewissen Grad gilt: Je kürzer das Zeitfenster, desto effektiver die Ernährungsumstellung.
- ✓ Ein Zeitfenster von z.B. 8-18 Uhr oder 9-19 Uhr ist für die meisten gut umsetzbar und fühlt sich nicht allzu sehr nach Verzicht an. Nach und nach kannst du das Zeitfenster dann auf circa 8 Stunden verkleinern.
- ✓ Es ist günstiger, den Großteil deiner Kohlenhydrate in der ersten Tageshälfte zu dir zu nehmen, da unser Stoffwechsel in dieser Zeit besser arbeitet und somit besser mit den Kohlenhydraten zurechtkommt.
- ✓ Vermeide nächtliche Kühlschrankattacken und versuche 3-4 Stunden vor dem Schlafen gehen nichts mehr zu dir zu nehmen (außer Wasser!).



#### 4) Mache dir den entzündungshemmenden Omega-3-Effekt zu Nutze

- ✓ **Omega-3-Fettsäuren mildern Entzündungen** im Körper und können dazu beitragen, das Sättigungsgefühl wieder besser wahrzunehmen.
- ✓ Keine Angst vor Fett. Greife sogar **vermehrt zu gesunden fettreichen Lebensmitteln**.
- ✓ Gute Quellen: Nüsse, Samen, Avocados, Kokosöl, Olivenöl, fettiger Fisch oder alternativ Omega-3-Präparate aus Algen-/Fischöl.

#### 5) Vermeide industriellen Haushaltszucker und Transfette

- ✓ **Meide Industriesnacks** wie z.B. Chips, Kekse und quasi alles, was beim Bäcker von Bienen umschwirrt wird. Backe lieber selbst und genieße in Maßen.
- ✓ **Meide auch frittierte und stark verarbeitete Lebensmittel**, wie Pommes, Hot Dogs, Wurst, Fertigpizzas etc. und stark zuckerhaltige Lebensmittel (Fruchtsäfte, Softdrinks, Fertigsaucen aber auch manche Smoothies etc.).
- ✓ Manche Lebensmittel, die von Natur aus etwas Zucker enthalten, können durchaus gesund sein (z.B. Obst), es enthält neben dem Zucker nämlich viele wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe. Der vergleichsweise geringe Zuckeranteil kann auf diese Weise viel besser vom Körper verarbeitet werden. Aber auch bei den Obstsorten gibt es große Unterschiede bzgl. des Zuckergehalts.

#### 6) Unterstütze deine Schilddrüse

- ✓ Die Schilddrüse ist ein sehr wichtiges Organ, welches eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen reguliert, daher sollten wir sie bestmöglich unterstützen.
- ✓ Um gut zu funktionieren, braucht sie **Selen**. Der Bedarf ist mit 1 Paranuss am Tag gedeckt (**Vorsicht:** Nuss über Nacht in Wasser legen, um Schimmelpilze abzuwaschen, nicht mehr als 2 Paranüsse täglich essen!)
- ✓ Auch **Jod** ist für eine gut funktionierende Schilddrüse elementar. Decke deinen Jodbedarf durch Lebensmittel wie Algen, Seefische, Meeresfische. Nicht so sehr über Jodsalz, lieber Meersalz oder Ursalz.
- ✓ Auch **Aminosäuren und Eisen** unterstützen unsere Schilddrüse.
- ✓ Tipp: wenn du Probleme mit der Eisenaufnahme hast, trinke deinen Kaffee und Grün-/Schwarztee zeitlich versetzt zu deiner Mahlzeit (ca. 1 Stunde)

*Gerne informieren wir dich im persönlichen Gespräch über die medizinisch zu checkenden (Blut-) Werte für deinen Abnehmerfolg. Unsere Ärztin im Team Dr. med. Julia Wengert berät dich gerne.*

