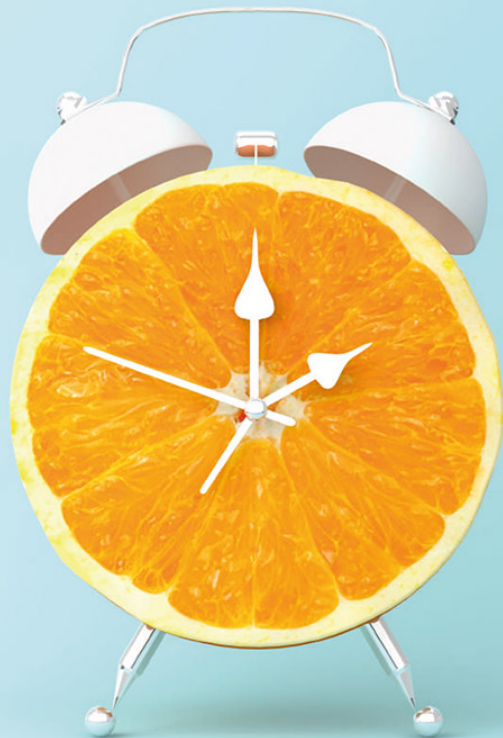


EAT BETTER NOT LESS

Schon Dalai Lama wusste: Lerne die Regeln, damit du weißt, wie du sie brichst! Das Leben in vollen Zügen genießen, geht erst, wenn wir uns auch wirklich in unserem Körper wohl fühlen. Ein paar Regeln einhalten und schon sind wir am richtigen Weg zum körperlichen und in weiterer Folge auch seelischen Wohlbefinden. Hier die zwölf "easy eating" Gebote von Ernährungsexpertin Ursula Vybiral.



1. Du sollst viel Wasser trinken

Trinken ist das Allerwichtigste bei einer gesunden Ernährung: Drei Liter Wasser am Tag sind der Optimalfall, zwei Liter sollte man unbedingt zu sich nehmen. Für die meisten Menschen stellt dies, vor allem in der kalten Jahreszeit, ein echtes Problem dar. Jedoch: Trinken kann man lernen. Zwei Gläser (1/4) am Morgen am besten gleich nach dem Aufstehen. Ich empfehle mit einem basischen Zitronenwasser den Tag zu beginnen. Vier Gläser sollte man auf den Tag verteilt konsumieren, zwei Gläser abends. Wer nicht unbedingt Leitungswasser trinken will, kann auch auf Mineralwasser, Kräuter-, Früchte- oder Grünen Tee (alle ungesüßt) sowie Soda-Zitron zurückgreifen. Bitte keine Light-Getränke, Alkohol nur mäßig. Sowohl Light-Getränke als auch Alkohol lassen den Blutzuckerspiegel sinken, damit ist die nächste Heißhunger-attacke vorprogrammiert. Kaffee sollten Sie ebenfalls nur mäßig genießen – am besten schwarz. Denn schwarzer Kaffee ist für den Magen deutlich verträglicher (und auch weniger kalorienreich) als Kaffee mit Milch.

2. Du sollst dich für die richtigen Kohlenhydrate zur richtigen Zeit entscheiden

Wählen Sie hochwertige Kohlenhydrate. Zu diesen zählen: Gutes, dunkles Brot und Gebäck (etwa Vollkorn, Roggen, Dinkel), Vollkornnudeln, Vollkorn-, Wild- oder Basmatireis, Kartoffeln, Couscous, Bulgur, Quinoa, Buchweizen und natürlich auch Obst und Gemüse. Alles »Weiß« sollte vermieden werden: Weizenmehl, klassische Nudeln, Gries, weißer, geschälter Reis. Warum? Die »schlechten« Kohlenhydrate werden besonders schnell vom Körper aufgenommen, dadurch steigt der Blutzuckerspiegel rapide an und die Bauchspeicheldrüse schüttet besonders schnell Insulin aus, um den Zucker im Körper zu verteilen. Heißhunger entsteht – am Ende eines Tages haben wir mehr gegessen als nötig. Zusätzlich: Bitte ziehen Sie abends Eiweiß den Kohlenhydraten vor.

3. Du sollst auf Fette achten

Achtung: Fett macht fett. Ausnahme: Die gesunden Fette. Daher achten Sie bitte auf die Fettzufuhr! Die schlechten Fette verstecken sich häufig in Cremesuppen, Käse, Aufstrichen, vielen Milchprodukten, Saucen, Wurst, Fleisch. Mageres Fleisch ist dem fetten vorzuziehen: Huhn, Pute, bestimmte Teile vom Rind und Kalb sowie Wild sollten eher auf dem Speiseplan stehen, als durchgezogene Stücke oder Schweinefleisch. Schinken ist besser als Wurst. Suppen bitte ohne Obers zubereiten, Fisch und Fleisch am besten pur, in gutem Olivenöl gebraten oder im Rohr zubereitet. Das bedeutet den Verzicht auf dicke Saucen aber auch den Gewinn von mehr Geschmack. Reichlich Fisch und Meeresfrüchte in den Wochenplan einbauen. Achtung: In oftmals light Puddings, Sahnejoghurts, Frischkäse-Sorten und Aufstrichen verbirgt sich nicht nur viel Fett, sondern auch oft sehr viel Zucker. Ungesättigte Fettsäuren sind den gesättigten vorzuziehen. Verwenden Sie daher hochwertiges Oliven-, Kokos-, Lein-, Avocado- Kern- oder Nussöl, aber bitte mäßig. Diese

Öle sind zwar gesund, können aber in großen Mengen das Abnehmen bremsen. Die allseits beliebte Avocado mag wohl eine fettreiche Frucht sein, aber diese zählt zu den guten Fetten, daher genießen Sie sie ohne Reue! Auch wichtig: Bitte keine Margarine verwenden, lieber etwas Bio-Butter!

4. Du sollst Obst und Gemüse in deinen Tagesplan einbauen

Obst und Gemüse können Sie jederzeit und reichlich essen. Nur bei den Früchten sollten Sie nicht extrem süße Obstsorten wählen. Wichtig: Obst nicht nach 16:00 Uhr essen. In der Nacht ist der Bedarf an Energie geringer, als am Tag. Kohlenhydrate (wie sie in Obst enthalten sind) sorgen dafür, dass der Körper mehr Energie bekommt. Diese werden nachts jedoch gar nicht benötigt und dann leider in unliebsame Fettpölster umgewandelt. Meine Empfehlung: Obst zum Frühstück oder direkt als Dessert nach dem Mittagessen. Abends sind allerdings Himbeeren erlaubt. Beim Gemüse spielt die Zubereitung eine wesentliche Rolle: Am besten ist Rohkost, denn diese enthält die meisten Vitamine und Mineralstoffe. Wenn Sie Rohkost nicht so gut vertragen oder nach Alternativen suchen, empfehle ich folgende Zubereitungsvarianten: Grillen Sie Ihr Gemüse im Rohr auf Backpapier, kochen Sie das Gemüse im Wasser, achten Sie auf kurze Kochzeit. Auch Dämpfen oder Braten im Wok stellen vitaminschonende Zubereitungsarten dar. Salate bieten eine unglaubliche Variationsbreite – als Dressing empfehle ich Zitrone, Avocado und etwas Olivenöl oder auch ein Joghurt-Senf-Balsamico-Dressing. Salate aber auch Suppen füllen uns und helfen bei dem Wunsch, Gewicht zu reduzieren.

5. Du sollst beim Naschen vorsichtig sein

Zucker ist wirklich böse. Aber viele von uns können bzw. wollen auf ihr Schoko & Co nicht verzichten. Und ich nehme sie Ihnen und mir nicht weg, denn bei einer realistischen Ernährungsumstellung



Foto: Tanya Hefes, Shutterstock/maill milis, Imago

muss ‚Der Kleine Nasch‘ einen Platz haben dürfen: Daher gilt eine einfache Regel: süß, ja – jedoch – süß und fett, nein! Meine Empfehlung ist: 30 g von dunkler Schokolade. Aber auch leichte Schoko-Puddings (Alpro Soja zB), Frucht- bzw. Wassereis. Sorbets oder Joghurteis sind super, aber auch gegen ein tägliches Brickerl ist nichts einzuwenden. Genauso ist ein selbstgemachter Apfelstrudel oder ein frischer Marillenkuchen erlaubt! Ab und zu eine Ausnahme ist durchaus in Ordnung, nur sollte diese nicht täglich stattfinden. Griechisches Joghurt, ein paar Nüsse und vielleicht mit etwas Bio-Honig gesüßt – ein köstliches Dessert. Geben Sie dem Obst als regelmäßigen Nasch eine Chance, allerdings vormittags oder eben als ‚Abschluss‘ nach dem Mittagessen.



6. Du sollst dich regelmäßig bewegen

Manche nennen es auch Sport. Egal, ob Sie Powerwalking, Nordic Walking, Easy Jogging oder Crosstraining im Fitnesscenter betreiben – Hauptsache, Sie bewegen sich. Joggen, Schwimmen im See, Tennisspielen, Bergsteigen, Golfen haben den Vorteil, dass sie an der frischen Luft ausgeübt werden. Für EinsteigerInnen: Bauen Sie ein Bewegungsprogramm mindestens drei Mal wöchentlich in Ihren Tagesablauf ein. 40 Minuten sollten Sie dabei jeweils investieren. Das steigert nicht nur die Kondition, sondern auch das Wohlbefinden. Außerdem erhöhen Sie damit langfristig Ihren Grundum-

satz: Durch regelmäßigen Sport bauen wir Muskeln auf, die im Ruhezustand mehr Kalorien verbrauchen – wir können also mehr essen. Und das alle Tage! Nicht nur an den sportlichen! Im übrigen ist noch keine Sportskanone vom Himmel gefallen. Hauptsache, Sie bewegen sich regelmäßig. Wer gerne mit seinem Smartphone spazieren geht und sich dabei die 10.000 Schritte als Ziel setzt, erfüllt auch seine Bewegungseinheit.

7. Du sollst den Alkoholkonsum limitieren

Alkohol bitte nur mäßig konsumieren und auch nicht an allen Tagen! Die Damen dürfen höchstens zwei, die Herren drei Gläser trinken – vorzugsweise Wein, Sekt, Prosecco oder Champagner. Bloß keine Cocktails, Schnäpse, Bier, Whiskey, Wodka, denn die haben deutlich mehr Kalorien. Denken Sie daran: Alkohol beeinträchtigt den Fettstoffwechsel und hindert uns daher am Abnehmen. Denn in der Zeit, in der unser Körper damit beschäftigt ist, den Alkohol abzubauen, wird Fett im Fettgewebe abgelegt. Zusätzlich wird durch die Ausschüttung von Insulin der Fettabbau gehemmt – und dies (bei zwei Gläsern Wein) bis zu vier Stunden lang. Dennoch: Genießen Sie weiterhin Ihren Weißen Spritzer oder Ihr Glas Rosé mit ruhigem Gewissen. Aber in Maßen.

8. Du sollst dich bevorraten

Mit diesem Thema muss sich jeder von uns im Detail auseinandersetzen. Zu Hause und dort, wo wir arbeiten müssen jene Lebensmittel vorrätig sein, die wir mögen und die uns angenehm satt machen. Organisation ist alles. Man muss sich nur einmal die Mühe machen, eine ausführliche Liste zu erstellen und immer wieder darauf achten, dass immer alles vorhanden ist, was schmeckt. Natürlich sollten Sie regelmäßig Ihre individuelle Bevorratungsliste erweitern, sonst wird Ihr Ernährungsplan irgendwann ein-mal langweilig. Die richtige Ernährung und das richtige Abnehmen beginnen beim Planen und in weiterer Folge beim Einkaufen!

» Bitte hungern Sie nicht!

9. Du sollst den Tag kalkulieren

Ich teile das (Ernährungs-)Leben nach unserem Schulnotensystem in Einer-, Zweier- und Dreier-Tage. Wie die Vierer- und Fünfer-Tage funktionieren, das wissen wir alle nur zu gut. Mit Einer- und Zweier-Tagen nehmen wir ab. Die Dreier-Tage gilt es zu definieren. Das sind die zukünftigen Erhaltungstage, diese brauchen wir, wenn wir unser Ziel erreicht haben. Wichtig ist auch, wie Sie mit den ungeplanten Ausnahme-Tagen umgehen. Dort liegt das Geheimnis einer gelungenen, nachhaltigen Ernährungsumstellung: Wie Sie nämlich mit Ausnahme-Tagen zB. auf Dienstreise, auf Seminaren, bei großen Einladungen oder Familienfeiern, im Urlaub usw. umgehen – das wird in Zukunft entscheidend sein. Am besten essen Sie vor dem großen Abendessen leichte Speisen und abends ist es wichtig, nicht die Kontrolle zu verlieren. Genießen Ja, feiern Ja, sich's gut gehen lassen Ja, die Kontrolle verlieren Nein! Man kann auch an herausfordernden Tagen den Überblick bewahren. Am nächsten Tag legen Sie dann bewusst einen Einer-Tag ein und schon sind Sie wieder auf Kurs! Kompensation ist das Zauberwort.

10. Du sollst auf Zwischenmahlzeiten verzichten

Viele Diäten empfehlen fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt => drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Ich aber rate davon ab! Wer abnehmen und sein neues Gewicht auf Dauer erhalten möchte, der ist mit zwei oder höchstens drei Mahlzeiten besser beraten. Zwischenmahlzeiten treiben das Gewicht eher in die

Höhe treiben, denn die zusätzlichen kleinen Mahlzeiten machen bald müde und oft auch träge. Außerdem wird unser ‚System‘ beim Verarbeiten und Verstoffwechseln der letzten Nahrung ‚gestört‘. Wer also zwei oder höchstens drei Mahlzeiten pro Tag isst, tut seinem Körper Gutes. Diese Essenspausen steigern nicht nur die Aktivität, sondern es wird auch zusätzlich der Fettstoffwechsel aktiviert und dabei bauen wir Fettreserven ab. Und das ist es ja, was wir schließlich wollen. Meine Empfehlung: Zwischen den Mahlzeiten jeweils 4-5 Stunden Pause einhalten. Sollten Sie doch mal unbändige Lust auf ein Goodie zwischendurch haben, dann gönnen Sie sich auch dieses. Eine Handvoll Mandeln, ein Obststück am Vormittag, eine Nicercream oder vielleicht sogar ein Stück Schokolade und schon geht's wieder mit vollem Elan weiter.



11. Du sollst regelmäßig intermittierend fasten

Intermittierendes Fasten (lat. Intermittere = unterbrechen = aussetzen). Durch das Intermittierende Fasten (auch 16/8 oder Intervallfasten genannt) und eine Ernährung ohne isolierte Kohlenhydrate (Zucker und Weizen) lernt der Organismus wieder, seinen Blutzuckerspiegel zu regulieren, so dass auch mehrere Stunden ohne Nahrung, ohne jegliches Hunger- oder Schwächegefühl überstanden

werden kann. Wir unterbrechen also die Nahrungsaufnahme, wir fasten 16 Stunden lang in einem Stück. Klingt schwieriger als es ist, die gute Nachricht: Die Nacht liegt dazwischen. Konkret bedeutet das: Zwischen 16 Uhr Nachmittag und 8 Uhr am nächsten Tag nehmen wir keine feste Nahrung mehr zu uns. Lediglich Wasser (mit Zitrone, Minze, Ingwer, Gurke...) und ungesüßte Kräutertees. Auch eine klare Gemüsesuppe oder Miso-Suppe ist okay.

Das funktioniert aber nur, wenn wir vorher etwas Gutes gegessen haben. Etwas Nahrhaftes, Schmackhaftes und auch so viel, dass wir satt geworden sind. Es sollte etwas Vernünftiges sein. Diese Nahrungspausen werden sich künftig zu Phasen höchster körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit entwickeln und zu dem ist es ein Fettstoffwechsel-Booster. Wir fühlen uns besser, wir schlafen besser und dabei nehmen wir ab. Daher meine Empfehlung: Einmal pro Woche intermittierend Fasten von 16 Uhr bis 8 Uhr morgens.

12. Du sollst dein Leben genießen

Das Wichtigste zum Schluss: Bitte hungern Sie nicht! Hungern hat bei einer Ernährungsumstellung keinen Platz. Diese ist nämlich keine Diät, die irgendwann endet, sondern vielmehr ist es das Erlernen einer gänzlich neuen Ernährungsweise. Es ist eine Entscheidung für einen neuen Lebensstil. Unsere Ernährung kann uns fit oder träge machen. Bewusste Ernährung und regelmäßige Bewegung sind daher der Schlüssel zu einem nachhaltigen Erfolg.

Deshalb: Essen Sie dreimal täglich etwas Gutes, etwas, das Ihnen Freude bereitet. Gehen Sie an die frische Luft, in die Natur! Bewegen Sie sich. Seien Sie gut zu sich! Bleiben Sie stets dem Genuss treu. Denn Essen ist etwas Schönes, etwas Lustvolles, etwas Wichtiges. Abnehmen funktioniert nun mal nur mit Essen und am besten mit Essen, das auch sehr gut schmeckt. 🍴

INFO

ÜBER URSULA VYBIRAL

Ursula Vybiral ist Ernährungsexpertin, Mindset Coach, Bloggerin und Entwicklerin der easy eating Methode – einer nachhaltigen und genussvollen Ernährungsumstellung mit dem Schwerpunkt der Gewichtsreduktion. Ihre Stärke ist es, ihr Konzept individuell auf die jeweilige Persönlichkeit abzustimmen und maßgeschneidert anwendbar zu machen. Durch ihre langjährige Erfahrung mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen und Sehnsüchten ihrer Klienten unterstützt sie diese dabei, ihre Ziele erfolgreich zu erreichen. Denn Abnehmen funktioniert nur mit Essen!

www.easyeating.at

