

Wuppertal, 6. Januar 2011

Abnehmen ohne Heißhunger

Wer an den Feiertagen ein paar Pfunde zugenommen hat und sie wieder verlieren möchte, muss nicht unbedingt hungern. Marianne Rudischer, Ernährungsmedizinische Beraterin bei der BARMER GEK, verrät ein paar einfache Tipps, mit denen das Abnehmen leichter fällt – und das Essen trotzdem noch schmeckt.

Kleine Zwischenmahlzeiten verhindern Heißhungerattacken

Eine klare Brühe, ein Salatteller, ein Glas Mineralwasser oder Tomatensaft vor der Hauptmahlzeit wirken als „Essbremse“. Den gleichen Effekt hat frisches Gemüse: Große Hungergefühle können durch eine Tomate oder Möhre, ein Stück Gurke, Paprika oder Kohlrabi zwischendurch verringert werden.

Fett sparen

Eine Portion Streichwurst (etwa 30 Gramm) enthält je nach Sorte zwischen fünf und 12 Gramm Fett. „Das entspricht einem halben bis einem Esslöffel“, erklärt Rudischer. „Alternativ kann man auf gekochten Schinken ohne Fettrand und Aspikwaren zurückgreifen.“ Auch Schweinefleisch ist nicht tabu: Filet, Steak und Schnitzel ohne Panade haben am wenigsten Fett. „Wer Lust auf Pommes hat, sollte sie zu Hause im Backofen und nicht in der Friteuse zubereiten“, rät Rudischer.

Gemüse dünsten

In überbackenem Gemüse versteckt sich viel Fett. Bei der Zubereitung ist es besser, das Gemüse in wenig Flüssigkeit zu dünsten. Besonders lecker ist gegrilltes Gemüse - im Winter kann man dafür auch gut einen Tischgrill einsetzen.

Mengen nicht mit dem Auge abschätzen

„Auf das Augenmaß ist kein Verlass“, meint Rudischer. „Beim Kochen sollte man Fett daher lieber mit einem Löffel abmessen. Als Faustregel für Salate

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0202 56 81 99 14 01
Fax: 0202 56 81 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0202 56 81 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 030 25331 44 3020
kai.behrens@barmer-gek.de

gilt: Nicht mehr als einen Esslöffel Sonnenblumen- oder Maiskeimöl verwenden.“

Überlisten Sie sich selbst

„Kleine Tricks helfen beim Abnehmen“, sagt Rudischer. „Wer sein Essen beispielsweise auf einem kleinen Teller anrichtet, hat das Gefühl, mehr vor sich zu haben. Außerdem hilfreich: Immer nur im Sitzen essen. Im Gehen oder Stehen wird mehr geschlungen als gegessen.“ Beim Abendessen wird man auch satt, wenn man die Brotscheiben dicker, Wurst und Käse dagegen dünn schneidet und das Brot zusätzlich mit Tomaten- oder Gurkenscheiben belegt. Auch auf einen Nachtschisch muss nicht verzichtet werden, wenn er richtig zubereitet wird. Für Quarkspeisen sollte man mageren Quark und wenig Zucker verwenden, zusätzlich mit dem Saft der Früchte süßen. „Auch bei Getränken gibt es Alternativen zu solchen mit einem hohen Zuckergehalt: Wasser, ungesüßte Tees oder selbst gemixte Fruchtsaftchorlen ‚sparen‘ Zuckerkalorien“, ergänzt Rudischer.

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0202 56 81 99 14 01
Fax: 0202 56 81 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0202 56 81 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 030 20 61 87 99 18
kai.behrens@barmer-gek.de