

RAN AN DEN WINTERSPECK – 5 TIPPS:

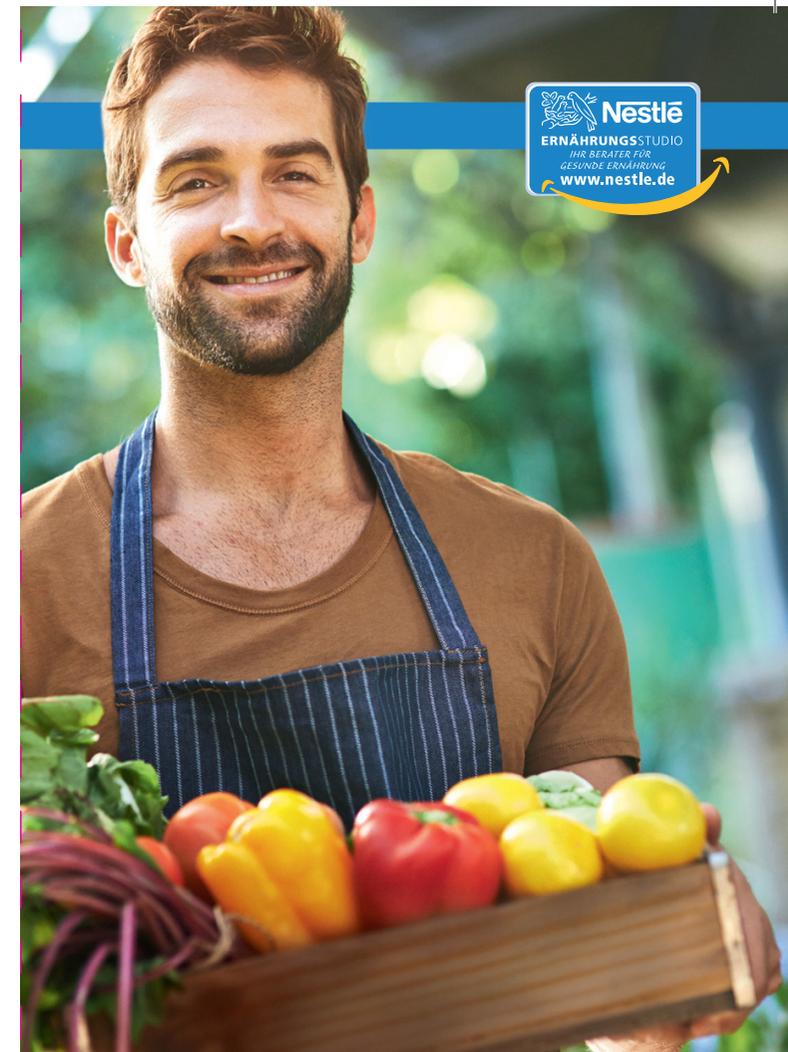
Machen Sie – wenn nötig – einen ersten großen Schritt, um dem Winterspeck zu Leibe zu rücken! Hier fünf einfache, aber effektive Tipps:

1. Für den kleinen Hunger zwischendurch halten Sie leckeres Obst, Rohkost oder ein Glas köstliche Buttermilch bereit. Das ist gesund, schmeckt gut und zügelt den Appetit bis zur nächsten Mahlzeit.
2. Je mehr Zeit Sie sich beim Essen lassen, desto schneller fühlen Sie sich satt. Also immer gut kauen. Essen Sie mit Genuss, nicht nebenbei vor dem Fernseher.
3. Überlegen Sie schon bei der Auswahl Ihrer Gerichte, wie Sie Fett und damit viele Kalorien sparen können. Einige einfache Beispiele: Statt Mayonnaise bevorzugen Sie Vinaigrette zum Kartoffelsalat, statt Bratkartoffeln oder Pommes wählen Sie besser Folien-, Salz- oder Pellkartoffeln. Das panierte Schnitzel ersetzen Sie durch Schnitzel natur. Und überlassen Sie die Haut vom Hähnchen lieber den anderen, Hähnchenbrust und -schenkel schmecken auch ohne Haut gut.
4. Außerdem können Sie bereits bei der Zubereitung unnötiges Fett vermeiden. Auch hier einige Beispiele: In beschichteten Pfannen, speziellen Edelstahltopfen oder im Tontopf brauchen Sie beim Kochen und Braten kaum Öl. Magerquark schmeckt auch cremig, wenn Sie ihn mit spritzigem Mineralwasser verrühren anstatt mit Sahne. Saure Sahne ist in vielen Rezepten eine gute Alternative zur wesentlich kalorienhaltigeren Crème fraîche. Geben Sie Ihren Gerichten mit frischen Kräutern und exotischen Gewürzen Geschmack anstatt mit viel Fett oder schweren Soßen.
5. Vor dem Essen und zwischendurch sollten Sie ausreichend trinken. Und zwar ausschließlich kalorienfreie Durstlöscher wie Wasser. Übrigens: Ausreichend Flüssigkeit kann auch helfen, ein leichtes Hungergefühl noch bis zur nächsten Mahlzeit zu überbrücken.

DER ERNÄHRUNGS-CHECK

Beantworten Sie einfach folgende Punkte, die in Anlehnung an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erstellt sind. Je öfter Sie mit „Ja“ antworten, desto besser ist Ihr Körper ausgestattet, um gesund und fit zu bleiben.

- Essen Sie vielseitig, das heißt eine bunte Vielfalt von Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Geflügel?
- Entscheiden Sie sich hin und wieder auch für die Vollkornvariante?
- Mögen Sie gerne Obst und Gemüse und essen Sie davon fünf Portionen täglich, egal ob roh, gekocht oder vielleicht eine Portion als Saft oder Smoothie?
- Bekommt Ihr Körper täglich Milch oder Milchprodukte wie Joghurt oder Käse?
- Essen Sie pro Woche nicht mehr als 600 g Fleisch (inkl. Wurst)?
- Essen Sie 1–2 mal pro Woche Fisch?
- Achten Sie beim Essen auf den Fettgehalt und die Fettqualität, d. h. wählen Sie die fettarmen Varianten und verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle, wie z. B. Rapsöl?
- Gehen Sie sparsam mit Zucker und Salz um? Verwenden Sie, wenn Sie salzen, jodiertes Salz?
- Denken Sie daran, täglich rund 1,5 Liter zu trinken, und achten Sie darauf, dass Sie kalorienfreie Getränke auswählen?
- Kennen Sie sich mit der schonenden Zubereitung von Speisen aus und verzichten Sie deswegen häufiger auf Frittiertes und Paniertes? Und bereiten Sie Gemüse vitaminschonend bei möglichst niedrigen Temperaturen zu?
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Essen und können Sie es genießen?
- Achten Sie auf Ihr Gewicht und denken Sie an die Energiebilanz bei der Auswahl und Menge Ihrer Speisen?
- Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung?



POWERFOOD IM FRÜHLING



POWERFOOD IM FRÜHLING

Wenn die ersten Schneeglöckchen und Krokusse aus der Erde sprießen, freuen wir uns auf den Frühling und die erwachende Natur. Das ist die ideale Zeit, um auch uns etwas Gutes zu tun.

STARTEN SIE JETZT IHR FRÜHLINGSPROGRAMM

Wer fit in den Frühling starten möchte, sollte seinen Körper dabei unterstützen, sich auf die wärmere Jahreszeit umzustellen. Die besten Maßnahmen sind dabei ohne Zweifel eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft!

Bevor Sie einige praktische Ernährungs-Tipps erhalten, noch eine kurze Anmerkung zum Thema Bewegung. Mittlerweile sind zahlreiche positive Effekte regelmäßiger Bewegung wissenschaftlich belegt: Beispielsweise können Sie mit Bewegung Ihr Herz-Kreislauf-System kräftigen, chronischen Erkrankungen vorbeugen, etwas für Ihr allgemeines Wohlbefinden tun und psychischen Stress abbauen. Zudem ist Bewegung in der Natur gerade im Frühling ein Genuss. Nichts ist schöner, als im Frühling bei einem ausgedehnten Spaziergang, beim Walken oder Joggen oder auf dem Fahrrad das Erwachen der Natur aus dem Winterschlaf zu erleben.

Daher unser Tipp: Suchen Sie sich eine Bewegungsart, die Ihnen Spaß macht, und bewegen Sie sich regelmäßig, am besten jeden Tag!

POWER AUS OBST UND GEMÜSE

Mit Obst und Gemüse frisch in den Frühling

In den Wintermonaten hatten wir meist mehr Appetit auf Süßes und Deftiges und schnell haben wir uns daran gewöhnt. Doch jetzt ist eine besonders gute Zeit, wieder zu leichterem Küche zu wechseln. Einmal, weil sich auf Dauer zu viel Deftiges und Süßes gerne auf der Waage zeigt und alles andere als fit, sondern eher müde macht. Zum anderen, weil jetzt wieder Kräuter, Kohlrabi, Radieschen, Spinat, Rhabarber und knackige Salate frisch und aus der Region angeboten werden. Greifen Sie also zu, essen Sie vermehrt Salat, wählen Sie auch mal Radieschen als Snack und geben Sie Ihrem Essen eher mit frischen Kräutern als mit viel Fett und Salz den besonderen Geschmack. Sie können die Gerichte auch mit Hülsenfrüchten wie Linsen oder Bohnen kombinieren. Das schmeckt nicht nur gut sondern liefert dem Körper noch zahlreiche Proteine und Ballaststoffe.

BUNT KOMBINIERT IST BESONDERS GUT

Dabei können Sie die Vielfalt heimischer Obst- und Gemüsesorten genießen, neben dem internationalen Obst- und Gemüseangebot, das Sie ganzjährig bei den meisten Lebensmittelhändlern finden. Die Vorteile: Erstens ist buntes und abwechslungsreiches Essen ein Genuss für die Sinne. Zweitens enthält jedes Gemüse und jedes Obst wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Diese gesundheitsförderlichen Stoffe sind je nach Obst- und Gemüsesorte ganz unterschiedlich verteilt. Um mit allen wichtigen Inhaltsstoffen versorgt zu sein, ist es daher besonders günstig, täglich für bunte Abwechslung auf dem Speiseplan zu sorgen.

POWER AUS GETREIDE

Getreide liefert unseren Kraftstoff

Der größte Teil der Energie, die unser Körper täglich braucht, sollte aus Kohlenhydraten kommen. Diese stecken vor allem als Stärke in Getreideprodukten und Kartoffeln. Deswegen sollten wir auch mindestens viermal täglich davon essen, beispielsweise ein Müsli oder eine Scheibe Vollkornbrot zum Frühstück, Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Beilagen aus Getreide zum Mittagessen und wiederum Kartoffeln, Brot, Haferflocken oder andere Getreideerzeugnisse zum Abendessen.

Tipp: Greifen Sie möglichst oft zu Vollkornprodukten, denn darin ist das volle Korn mit allen seinen wertvollen Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel den Ballaststoffen, enthalten.

KOHLLENHYDRATE

Je nachdem, welche Art von Kohlenhydraten wir in welcher Kombination mit anderen Nährstoffen essen, hat das unterschiedliche Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Dabei ist es besser, wenn der Blutzuckerspiegel langsam ansteigt und dann auch wieder langsam abfällt. Denn das ist ein Zeichen, dass dem Körper die Energie langsam zur Verfügung gestellt wird. So können Heißhungerattacken vermindert werden und man fühlt sich länger satt und fit.

Nehmen wir mehr oder weniger reinen Haushaltszucker zu uns, zum Beispiel mit süßen Getränken oder bestimmten Süßigkeiten, so steigt der Blutzuckerspiegel relativ schnell an und fällt auch schnell wieder ab. Essen wir hingegen ein Vollkornbrot mit Käse, so dauert es viel länger, bis die im Vollkornbrot enthaltene Stärke durch die Verdauung zerlegt ist und ins Blut gelangt. Ein wesentlicher Grund dafür: Vollkorngetreide enthält viele unverdauliche Ballaststoffe, die die Aufnahme des Zuckers ins Blut verlangsamen.