

Abnehmen

Tipps und Tricks einer Expertin

Dickmacher Eiweißbrot

Warum es nicht schlank macht!

Superfood Süßkartoffel

Was sie wirklich kann!

BIA Messungen

Erfolge erkennen

Süßstoff Stevia

Ist Stevia besser als Aspartam?
Lösen sie Heißhunger aus?

Gesunde Rezepte zum Abnehmen

jetzt per Mail anfordern!

Gratis Rezept in diesem Heft



Ernährungsberatung Julia Emberger, Bakk BSc MSc

www.issdichfit.co.at

julia@issdichfit.co.at

0664 41 39 568

Inhalt

Das bin ich

Warum mein Herz für die richtige Ernährung schlägt und Konsumenten belogen werden

3

Abnehmen aber wie?

Die häufigsten Fehler und was hilft

4

Fit10

Abnehmen mit Nudeln und co.

7

Die Süßkartoffel

Superfood oder doch nicht?

8

Süßstoffe

Vorsicht Höchstgrenzen vor allem bei Kindern!

9

Eiweißbrot

Der pure DICKMACHER?

10

BIA Messungen

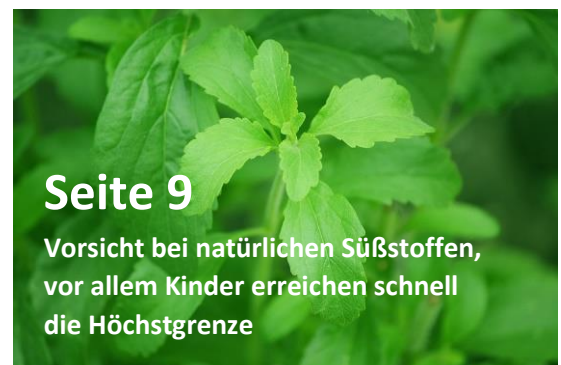
Warum sie so wichtig sind

11

Gesundes Wrap-Rezept

Weitere gratis Rezepte online anfordern

12



Seite 4

Abnehmen aber wie?
Welche Fehler werden am häufigsten bei einer Diät gemacht?

Über mich

*Julia Emberger, Bakk BSc MSc
Diätlogin, Ernährungswissenschaftlerin*

Nach der Matura an der HLF Krems habe ich mich entschlossen, Ernährungswissenschaften zu studieren. Dem Bachelorstudium habe ich dann das Masterstudium „Public Health“ angehängt. 2012 habe ich mich selbstständig gemacht und mit der Ernährungsberatung begonnen. Seitdem bin ich leidenschaftlich in diesem Sektor tätig. Um auch für die Ernährung bei Krankheiten und Intoleranzen professioneller Ansprechpartner sein zu können, habe ich mich noch für das zusätzliche Diätologie Studium entschieden.

Das Diätologiestudium war die beste Entscheidung meines Lebens!

Denn das Gewicht ist zwar ein spannendes Thema, allerdings verbirgt sich oft mehr dahinter, Krankheiten sind häufig schon präsent und um den rundum Blick zu haben und in alle Richtungen beraten zu können, benötigt man ein Diätologie Studium.

„Zu viel Falschinformation aus den Medien“

Was mich immer wieder wütend macht: nur 10% der Medien berichten auch wirklich die Wahrheit zum Thema Gesundheit. Informationen werden auch oft nur halb-richtig weitergegeben. Als Laie kann man hier nicht unterscheiden was stimmt und was nicht. Dies geht dann zu Lasten der Gesundheit, denn hinter vielen



Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln steckt reine Profitgier. Es ist traurig, denn oft werden tausende Euro umsonst ausgegeben.

„Aufklärung ist mir wichtig“

Viele Wege führen nach Rom – so das berühmte Sprichwort. Ich arbeite zwar mit dem Fit10 Programm, wenn es um das Gewicht geht, aber jeder soll selbst entscheiden wie er/sie eine Ernährungsumstellung angehen möchte. Ich halte laufend Vorträge zu diesem Thema und möchte eigenverantwortliches Handeln vermitteln. Konsumenten sollen verstehen können, was hinter diversen Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln steckt und ob diese Sinn machen. Das Resultat sollte ja in jedem Fall eine Ernährungsumstellung sein, die zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung führt.

„Mein Prinzip: Die Freude am Essen bewahren und dem Körper geben was er braucht!“

Meinen Patienten will ich eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Bewegung vermitteln – ohne ständiges Fasten/Diätpillen oder Shakes. Ernährung soll auch nicht den Lebensmittelpunkt einnehmen, sie soll zur Gewohnheit

werden, damit sie auch nachhaltig und vor allem mit FREUDE umgesetzt werden kann.

Evidenzbasierte Ernährungsberatung

Ein evidenzbasierter Ansatz (evidenzbasiert bedeutet so viel wie wissenschaftlich belegt) sollte aus folgenden 3 Säulen bestehen:

<p>wissenschaftlichem Beleg Erfahrung des Experten Wunsch des Patienten</p>

Dies ist gar nicht immer so leicht für einen Therapeuten umzusetzen. Denn wahrscheinlich hat man schon mit unzähligen Dingen Erfahrung gemacht und glaubt vieles besser zu wissen. Aber oft verbirgt sich hinter Einnahmen von z.B. bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln auch ein Placebo Effekt – und dieser ist nicht zu vernachlässigen.

Alles was nicht schadet und hilft ist gut!

Deshalb meine Devise: Was nicht schadet und persönlich hilft, ist gut, auch wenn es dafür keine wissenschaftlichen Beweise gibt. Sei es jetzt ein Glas Wasser mit Zitronensaft am Morgen, da es die Fettverbrennung anregen soll, etc. Es sollte aber immer die Anwendung von einem *Experten* abgeklärt werden. Ich habe auch schon Patienten erlebt, deren Darmprobleme durch harmlose Cranberry Tabletten verstärkt wurden. Beim Absetzen waren die Beschwerden sogar verschwunden. Man muss also immer auf der Hut sein und gegebenenfalls mit einem Experten herausfinden, was für einen persönlich der richtige Weg ist.

Zahlreiche Diäten versprechen schnelle Gewichtsverluste – welche Fehler man vermeiden sollte und was es mit dem Jojo Effekt auf sich hat:

Abnehmen – aber wie?

Wer abnehmen möchte, muss essen!

Auch wenn Sie das wahrscheinlich zum ersten Mal hören: Um abzunehmen muss man ESSEN! Und zwar ausreichend. Um genau zu sein, immer so viel wie der Körper mindestens benötigt. Nur wenn man sich in diesem Bereich bewegt, dann funktioniert die Fettverbrennung optimal. Wird gehungert, werden Fettreserven erst ab einer Woche abgebaut und da auch nur sparsam. Fett ist nicht ohne Grund unser Langzeitspeicher. Der garantiert uns, ohne Nahrung möglichst lange überleben zu können. Dazu kommt: im Hungerzustand greift der Körper auf schnell mobilisierbare Energie zurück. Diese kommt aus den Kohlenhydratspeichern von den Muskeln und der Leber. Sind diese leer wird auch Eiweiß aus den Muskeln zur Leber transportiert, wo es zu Kohlenhydraten umgewandelt und zur Energiegewinnung genutzt wird. Muskeln werden also abgebaut. Da in der Muskelmasse auch viel Wasser steckt, sieht man auf der Waage einen schnellen Gewichtsverlust – doch der Schein trügt.

Jojo Effekt durch Muskelabbau

Warum das schlecht ist? Dadurch sinkt unser Grundumsatz, also der Energieverbrauch. Das heißt wir

können weniger essen bzw. nehmen schneller zu, wenn wir wieder essen wie zuvor. Und eigentlich wollen wir doch viel essen können, oder? Außerdem sind unsere Muskeln wichtig um uns im wahrsten Sinne des Wortes bei Kräften zu halten. Dadurch sind wir beweglicher, stürzen seltener und fühlen uns einfach besser.



Träger Stoffwechsel

Wenn man nun zu wenig isst, dann wird der Stoffwechsel träge. Und hier die HIOBS Botschaft: Je länger man das vollzieht desto länger kann es dauern bis sich dieser wieder normalisiert. Wie man das erkennt? Man hat das Gefühl man isst immer weniger und weniger und auf der Waage tut sich gar nichts mehr. Man führt einen ewigen Kampf. Dieser ist leider nicht zu gewinnen. Es hilft in diesem Fall nur eines: Die Kalorien wieder auf den Grundumsatz erhöhen und hoffen, dass der Körper sich gleich wieder umstellt. Im besten Falle tut sich auch auf der Waage sofort wieder etwas.

BIA Messungen können Aufschluss geben

Zumindest den Verlust an Muskelmasse kann man durch BIA Messungen erkennen. Aber auch wie „fit“ und „vital“ der Körper ist. Das kann erahnen lassen, in welchem Zustand er sich momentan befindet. Wer also eine Diät mit Hilfe eines Programmes oder Shakes etc. macht, der sollte darauf achten, dass dort auch BIA Messungen inkludiert sind. Mehr dazu finden Sie im Artikel BIA Messungen in diesem Heft.

Nicht nur wie viel, sondern auch was man isst, ist ausschlaggebend

Der Körper benötigt ausreichend Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett um zu leben. Nicht ohne Grund sollen 55% der Energie aus Kohlenhydraten, 15% aus Eiweiß und 30% aus Fett kommen. Nur mit einem ausgeglichenen Verhältnis funktioniert der Körper einwandfrei.

Low-carb Diäten belasten Knochen und Niere

Kohlenhydratfreie Diäten haben schlimme Nebeneffekte: Der Körper wird sauer, da Ketonkörper gebildet werden um ihn mit Energie zu versorgen. Um die Säure abzupuffern wird unter anderem Calcium und Magnesium aus den Knochen gelöst. Das kann bis zu Knochenbrüchen/Einrissen führen. Gleichzeitig wird Eiweiß aus den Muskeln zur Leber transportiert und dort in Kohlenhydrate umgewandelt. Muskeln werden

wie schon erwähnt abgebaut – vor allem wenn die Energieversorgung nicht ausreichend ist. Außerdem werden die Nieren stärker belastet. Wer gerne Sport macht, der muss sich zusätzlich auf starke Leistungsverluste einstellen.

Der Zeitpunkt ist Gold wert!

Denn der Körper richtet sich nicht nach uns. Umgekehrt – wir müssen uns an die Bedürfnisse des Körpers anpassen. Das bedeutet es muss gegessen werden, wenn die Energie benötigt wird. Die Devise lautet also: Dem Körper DANN, SO VIEL zu geben wie er benötigt. Warum? **Energie kann man nicht nachtanken...** Wenn wir aufstehen kommt unser Stoffwechsel in Schwung und der Körper benötigt Nahrung um arbeiten zu können. Wird diese nicht zugeführt fällt er irgendwann in den besagten Hungerstoffwechsel.

Die abendliche Hauptmahlzeit – schlimmer geht's nicht

Durch die nächste Nahrungsaufnahme werden dann zwar leere Kohlenhydratspeicher gedeckt, aber die restliche Energie ist überschüssig und wird in Fett eingelagert. Vor allem wenn den ganzen Tag nichts gegessen und abends eine große Kalorienmenge aufgenommen wird, ist dies äußerst kontraproduktiv.

Das Wunder des stabilen Blutzuckers

Wenn wir Nahrung (in Form von Kohlenhydraten) aufnehmen, steigt unser Blutzucker an und fällt dann wieder ab. Sinn der Sache ist

es ihn ansonsten relativ konstant zu halten, denn da kann Fett effektiv verbrannt werden- UND wir fühlen uns wohl! Ohne Frühstück zum Beispiel sinkt der Blutzucker ab. Bei der nächsten Mahlzeit, die wahrscheinlich noch dazu größer ist, steigt er übermäßig an und fällt dann wieder ab. Er befindet sich also nie im konstanten Fettverbrennungsbereich. Wird angemess-



sen gefrühstückt, dann Mittag gegessen und zu Abend, können wir die Kurve zwischendurch konstant halten und Heißhunger vermeiden. Am besten ist eine Essenspause von 4–6 Stunden. Viele Studien belegen den positiven Effekt des Intervallfastens.

Die richtigen Mengen sind unterschiedlich

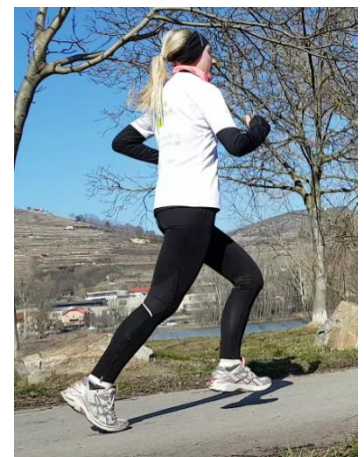
Entscheidend sind dabei auch die Mengen, diese sind individuell verschieden (je nach Muskelmasse, Grundumsatz usw.). Wer den Bezug zu den richtigen Portionsgrößen verloren hat, der kann sich diese berechnen lassen (Siehe Fit10).

Kalorienverbrauch beim Sport nicht überschätzen!

Die Rechnung +x Kalorien, die am Handy App angezeigt werden, zusätzlich essen zu können geht meist nicht auf. Ein 1-stündiges Training im Hobbysport benötigt auch keine spezielle Sporternährung. Sport ist für vieles gut, und gerade dafür sollte man ihn machen: man wird fitter, fühlt sich besser und aktiver. Auch für die

Psyche ist er besser als viele Psychologen. Stress wird abgebaut, Depressionen gemindert. Wichtig ist, den inneren Schweinehund zu überwinden. Die ersten paar Male weiß man wahrscheinlich noch nicht warum man sich das antut. ABER wenn man ihn überwindet, sieht alles ganz anders aus! Dann kann man die körperliche Betätigung so richtig genießen. Wichtig ist: Nicht zu wenig, nicht zu viel. Grob gesagt ohne schwitzen kein Effekt, unter 10 Minuten Training wird keine Ausdauer erhöht. Der Puls

sollte mindestens im Grundausdauerbereich sein, man kann sagen dort ist man, wenn das Reden dabei schon schwerer fällt. Und das nächste Training nicht zu früh ansetzen, denn sonst nimmt die Ausdauer wieder ab statt zu – also lange genug regenerieren.



Das Sozialleben nicht vergessen!

Nachhaltig kann nur abgenommen werden, wenn auch das soziale Umfeld in die Ernährungsumstellung integriert werden kann. Wer das nicht vereinbaren kann wird bald das Handtuch werfen. Denn was kann wichtiger sein als Freunde und Familie mit denen man lachen und entspannen kann? Bei einer Diät sollten also auch Heurigenbesuche oder Restaurantbesuche möglich sein.

Vorsicht vor dubiosen Ernährungsberatern

Sich Hilfe bei einer Ernährungsumstellung zu suchen ist immer eine gute Idee. Vor allem die finanzielle Verpflichtung kann helfen den inneren Schweinehund zu überwinden. Vergleichbar mit einem Abo eines Fitnesscenters - wenn man es hat und dafür schon gezahlt hat, ist die Wahrscheinlichkeit zu trainieren schon viel höher. Ernährungsberatungen obliegen nur Ernährungswissenschaftlern und Diätologen. Aus gutem Grund – denn das Fachwissen haben nur diese Berufsgruppen erlernt. Viele Berater, die keine Befähigung haben, beraten in Richtungen in denen es für sie einfacher wird. Denn Kohlenhydrate lassen sich schnell streichen (und zeigen garantiert einen – wenn auch falschen- Erfolg auf der Waage), Shakes oder Nahrungsergänzungsmittel sind eine zusätzliche Einnahmequelle. Die Rechnung geht oft zu Lasten der Konsumenten.

Fazit – Eigenverantwortung übernehmen

Man sollte sich deshalb immer gut informieren – welche Ausbildungen wurden von der beratenden Person absolviert und worum geht es bei der Umstellung dann genau. Auch auf den Körper hören macht Sinn, denn wenn man sich bei einer Diät schlapp, müde und energielos fühlt, dann ist es auch für den Körper alles andere als gesund!



Mein Tipp zum Schluss – ein Experiment:

Versuchen Sie einmal eine Woche auf Ihren Körper zu hören. Essen Sie ausreichend Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten bis Sie wirklich satt sind! Dafür streichen Sie Snacks und Süßigkeiten. Mit dem Eiweiß bitte nicht übertreiben und magere Produkte wählen. Frühstück, Mittag und Abendessen sollte dabei sein. Das Abendessen dann kleiner gestalten. Langsam essen! Wenn zum Frühstück und Mittagessen genug gegessen wurde, dann sollte auch am Abend kein Heißhunger auftreten. Zu jeder Mahlzeit mindestens 2 Hände Gemüse essen, Obst maximal 2 kleine Stück pro Tag und nicht am Abend. Trinken bitte nur Wasser oder ungesüßte Tees.

Viel Erfolg!



Einmal richtig satt essen mit Vollkorn, Gemüse und co. Die notwendigen Mengen haben wir verlernt!



Speisenauszug aus dem Leben einer Diätologin: wer sich - vor allem Mittags - satt isst, hat keinen Heißhunger auf Süßes und spart Kalorien!

Fit10 – mehr als nur eine Diät

Die richtigen Mengen, zum richtigen Zeitpunkt, individuell berechnet, praktisch umgesetzt.

Wie das funktioniert?

Zuerst wird eine BIA Messung gemacht, um genau zu ermitteln wie viel Energie der jeweilige Körper benötigt. Danach wird von mir gerechnet. Dies wird dann auf Lebensmittel umgelegt. Denn gerade die Mengen sind DER häufigste Knackpunkt warum es mit dem Abnehmen nicht funktioniert.

Das könnte zum Beispiel so aussehen:

Als Beispiel einer Mittagsmahlzeit aus einem Tag im Fit10 Programm einer Person mit niedrigem Grundumsatz:

200g Nudeln
+ 90 g Fleisch
+ 1 – 2 Hände Gemüse

Als Nachspeise dürfte ein kleines Stück Kuchen oder ein kleines Stück Schokolade dabei sein.



Schnelle Erfolge durch die individuelle Berechnung

Durch die individuelle Anpassung purzeln die Kilos so schnell es für den jeweiligen Körper maximal möglich ist, im besten Fall gänzlich **ohne Hungergefühl**. Denn Sinn ist es, dem Körper dann SO VIEL zu geben wie er benötigt. Dadurch wird ein Verlust an Muskelmasse und so der Jo-Jo Effekt verhindert.

Nachhaltiger Verlust von Fettmasse

Es gibt keinen Jo-Jo Effekt, da sich der Körper nie im Hungerzustand befindet. Es werden keine Muskeln abgebaut und der Stoffwechsel bleibt auf Trab.

Praktische Umsetzung

Umgesetzt werden kann Fit10 überall. Natürlich muss man sich mit dem Thema und den Mengen einmal auseinandersetzen und ein Gefühl dafür bekommen. Das passiert meistens innerhalb der ersten Woche. Dann sind Restaurantbesuche oder eine Kantine in der Firma kein Problem.

Der Plan hält ein Leben lang!

Sind die Mengen einmal berechnet, dann ändert sich daran nichts, zumindest nicht so lange man nicht zum Bodybuilder wird. Wer



also einmal vom Weg abkommt und alles schleifen lässt, der kann den Plan immer wieder hervorholen und strikt von vorne beginnen.

Intervalle

Um den Erfolg zu unterstützen werden Essenspausen von 4 – 6 Stunden eingebaut. Ob warm oder kalt gegessen wird ist übrigens egal. Es kann alles gegessen werden, solange die vorgegeben Mengen eingehalten werden. Natürlich wird der Erfolg durch fette Speisen gemindert. Schnitzel und Pommes sollten vermieden werden.

Lerneffekt

Die Ernährungsumstellung soll keine dauerhafte Abwiegeübung werden. Anfänglich soll gewogen und dann nach Augenmaß weitergemacht werden. Nach den 10 Wochen sollte dies dann schon aus Gewohnheit automatisch funktionieren. Wer dann schon am Ziel ist, der kann sich auch natürlich wieder mehr Ausnahmen erlauben. Die Grundzüge der gesunden Ernährung beizubehalten ist natürlich sinnvoll. Dies wird aber wahrscheinlich aufgrund des gesteigerten Wohlbefindens ebenfalls automatisch passieren.

Die Süßkartoffel (Batate) ist momentan DER Ernährungstrend. Sie soll unheimlich gesund sein – hört man immer wieder. Ist sie nun empfehlenswert?

Nun - jeder ist anders und jeder hat andere Anforderungen. So kann man schwer verallgemeinern ob sie für JEDEN empfehlenswert ist und der österreichischen Kartoffel vorgezogen werden sollte. Außerdem sollte man auch die Herkunft beachten. Hier ein Vergleich:

Vitamingehalt

Die Süßkartoffel punktet ganz klar im Vitamingehalt. Mit einer Portion deckt man das *3-fache des Vitamin A Tagesbedarfs* und immerhin *dreiviertel des Vitamin E und des Vitamin C Bedarfs*. Die österreichische Kartoffel trägt gar nicht zur Vitamin A und E Versorgung bei.

Vorsicht!

Zu beachten ist aber der *Oxalsäuregehalt*: Die Süßkartoffel enthält nennenswerte Mengen an Oxalsäure, die sogar vergleichbar mit denen des Spinats oder Mangolds sein können (hier gibt es natürliche Schwankungen).

Oxalsäure hemmt die Aufnahme von Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Calcium.

Vor allem bei Nierensteinleiden mit Oxalatsteinen sollte man dies beachten. Für Gesunde stellt Oxalsäure kein wirkliches Problem dar – man muss sich aber bewusst sein, dass das im Lebensmittel enthaltene Kalzium und Eisen deshalb fast zur Gänze gebunden und nicht aufgenommen wird, weshalb die Süßkartoffel nicht zur Versorgung

Die Süßkartoffel

ist sie wirklich so gesund?

mit diesen Mineralstoffen beiträgt. Bei den geringen Mengen spielt das kaum eine Rolle – es kann aber unter Umständen Sinn machen nicht gleichzeitig eisenreiche oder kalziumreiche Lebensmittel zu konsumieren.

Nährwerte:

Die Batate liefert mehr Kalorien und auch Zucker – immerhin **80 Kalorien** Unterschied sind es bei einer Portion. 9g Zucker entsprechen **3 Stück Würfelzucker** – dessen muss man sich bewusst sein. Da sind unsere Erdäpfel schon besser für die Figur.

Ballaststoffvergleich:

Der Gesamtballaststoffgehalt ist annähernd gleich, wobei die Kartoffel einen **höheren Gehalt an wasserunlöslichen Ballaststoffen** hat, diese sind weniger blähend und erhöhen das Stuhlvolumen. Auch der Fruktosegehalt ist geringer als bei der Süßkartoffel, was bei der geringen Menge aber wahrscheinlich auch bei Fruktosemalabsorption keinen Einfluss haben wird.

Der Preis und die Herkunft

Der Preis für österreichische Kartoffeln ist um einiges geringer und man bekommt günstig BIO Qualität. Die meisten

Süßkartoffeln kommen aus den USA – das sollte immer berücksichtigt werden. Im optimalen Fall kauft man Süßkartoffeln aus Österreich, die es zwar gibt aber man muss da schon lange suchen.

Süßkartoffeln aus Österreich: ca. 4,99 Euro

Süßkartoffeln aus den USA: 2,99 Euro

BIO Erdäpfel aus Österreich: 1,86 Euro

Fazit:

Geht es um das Gewicht würde ich zur einheimischen Kartoffel greifen. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung kann man den Vitaminbedarf auch ohne Unterstützung der Süßkartoffeln leicht decken. Für Gemüsemuffel ist die Batate aber sicherlich ab und zu ein netter Beitrag zur Vitamin A und E-Versorgung. Menschen mit Nierenoxalatsteinen sollten mit der Süßkartoffel aufpassen und wer auf Regionalität und biologische Qualität setzt der muss möglicherweise lange suchen.



Süßstoffe

Höchstgrenzen und Heißhunger

Die Behörde für Lebensmittelsicherheit führt in regelmäßigen Abständen Sicherheitsbewertungen von Lebensmitteln durch. Besonders Aspartam war in den letzten Jahren immer mehr in Verruf geraten – es soll in hohen Dosen krebserregend wirken. Die Überraschung folge vor kurzem bei der Risikobewertung der Steviapflanze. Außerdem wird immer wieder diskutiert ob Süßstoffe Heißhunger auslösen.

Neue Bewertung für Aspartam und Stevia

Für Aspartam wurde eine neue Bewertung und ein Höchstwert von maximal 40mg pro Kilogramm Körpergewicht festgelegt. Das entspricht einer Aufnahme von 2800mg Aspartam täglich, ohne dass negative Auswirkungen (wie erhöhtes Krebsrisiko) auf den Körper zu befürchten sind.

Stevia Süße – maximale tolerierbare Aufnahme wird leicht im Alltag erreicht!

Für Stevia (der Süßstoff aus der Stevia-Pflanze mit der 300-fachen Süßkraft wie Glukose) wurde eine maximal tolerierbare tägliche Aufnahme von 4mg pro Kilogramm Körpergewicht festgelegt. Bei einem Gewicht von 70kg bedeutet

dies, dass man maximal 280mg Stevia-Glykoside pro Tag aufnehmen sollte.

Mit **9g Stevia Streusüße** (bei einem Gehalt von 3% Steviaglykosiden) erreicht man also als 70kg schwerer Mensch die maximale Tagesdosis. Diese 9g entsprechen **einer Süßkraft von 90g Zucker**. Dies sollte man bei der Verwendung immer bedenken, denn vor allem Kinder erreichen die maximale Grenze leichter.



Weniger natürlich als gedacht

Wer Stevia verwendet, der muss sich bewusst sein – natürlich ist hier relativ. Denn es handelt sich bei dem zugelassenen Stevia-Extrakt um ein Resultat eines hochtechnisierten industriellen Extraktions- und Reinigungsverfahrens.

Sind Süßstoffe sinnvoll oder gefährlich?

Solange man es nicht übertreibt, ist es in Ordnung ab und zu zu Süßstoffen zu greifen. Allerdings muss man aufpassen, dass sich die Verwendung nicht summiert, denn man findet sie mittlerweile in

vielen Produkten. Gerade bei Kindern die ein geringeres Körpergewicht

als Erwachsene haben, ist somit die maximale ungefährliche Dosis schneller erreicht. Außerdem sollte es immer das Ziel sein sich dem süßen Geschmack zu entfernen!

Verursachen Süßstoffe Heißhunger?

Die Frage kann ich mit einem klaren NEIN beantworten. Nicht der Süßstoff verursacht den Heißhunger sondern Ernährungsfehler. Meist greift man schon aufgrund einer Heißhungerattacke zu den Süßstoffen. Eine Heißhungerattacke ist aber immer ein Zeichen des Körpers für einen Blutzuckerabfall. Das kann daran liegen, dass davor zu wenig – vor allem zu wenig „gute“ Kohlenhydrate gegessen wurden und der Körper sich momentan in einem zu großen Energie-Defizit befindet.

Heißhunger – ein Zeichen falscher Ernährung

Die Süßstoffe enthalten keine Kalorien und können dem Körper somit nicht das geben wonach er verlangt. Natürlich kommt es schon bald zur nächsten Heißhungerattacke. Dieser Kreislauf lässt sich nur durch eine angemessene Zufuhr an komplexen Kohlenhydraten unterbrechen. Wer also Heißhunger hat, der greift am besten zu einem Stück Vollkornbrot mit einer Scheibe magerem Käse und etwas Gemüse. Nicht vergessen langsam zu essen und gut zu kauen!

Eiweißbrot - ein Dickmacher?

Immer mehr boomt das Eiweißbrot, es soll beim Abnehmen unterstützen. Doch was ist wirklich dran?

Oft werde ich als Ernährungswissenschaftlerin gefragt ob ein bestimmtes Lebensmittel nun gegessen werden soll oder nicht. Dann ist meine erste Antwort immer die gleiche: Das kommt darauf an was man bezwecken möchte und wie die Ernährung gesamt aussieht. Denn was für den Einen förderlich ist um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, mag für den Anderen vielleicht nicht zielführend sein. So ist es auch beim Eiweißbrot.

Der Blick auf die Zutatenliste und Nährwert-tabelle

Prinzipiell kann JEDER selbst bewerten ob das Eiweißbrot für ihn zielführend ist. Dazu reicht der

simple Blick auf Zutatenliste und Nährwertverzeichnis.

Hier einige Fakten:

Auf den ersten Blick erkennt man, dass das Eiweißbrot mehr Kalorien und mehr Fett enthält. Was kein Wunder ist, denn das Eiweiß stammt meist von Samen wie Sonnenblumenkernen, Schrot, Sesam usw. Die Körner enthalten von Natur aus mehr Fett, dieses ist zumindest reich an ungesättigten

Fetten, die sich ja positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

Mehr Kalorien!

Auf die Frage ob man zum Abnehmen nun zu einem Eiweißbrot anstatt Vollkornbrot greifen sollte antworte ich also mit einem klaren NEIN. Denn es hat im Endeffekt mehr Kalorien. Der niedrigere Gehalt an Kohlenhydraten wirkt sich auf die Wunschfigur deshalb nicht aus.

Veganer, die ein Problem haben ihre Eiweißzufuhr zu decken. Wem es schmeckt und es nicht um die Kalorienzufuhr geht – natürlich warum nicht, immerhin liefern uns die Samen ja tolle Nährstoffe.

Achtung Sportler: Gerade hier sind die Kohlenhydrate ja enorm wichtig um Leistung zu bringen. In dieser Situation ist das Eiweißbrot natürlich nicht geeignet um zu regenerieren. Vor allem dauert die Verdauung aufgrund des höheren Fettgehalts länger.

Eiweißbrot vs. Vollkornbrot

	Eiweißbrot	Vollkornbrot
Preis	Teurer	Billiger
Kalorien	Ca. 260 kcal	Ca. 180 kcal
Fett	11,2g	1,1g
Eiweiß	19,7g	5,5g
Kohlenhydrate	14g	37,4g

Fazit:

Ein Werbegag um das eigene Produkt an den Mann bzw. an die Frau zu bringen. Ungeeignet wenn man abnehmen möchte und der teure

Preis ist einfach nicht gerechtfertigt. Lieber zu einem BIO Vollkornbrot greifen oder noch besser: Dieses einfach selbst machen. Manchmal gleich kohlenhydratfreie Abende einlegen und es mengenmäßig nicht übertreiben. Denn die **Menge** spielt sowohl beim Eiweißbrot (sogar noch mehr dank dem höheren Kaloriengehalt) als auch beim normalen Vollkornbrot für das Gewicht die entscheidende Rolle!



Wann man wirklich auf Eiweißbrot zurückgreifen sollte?

Möglicherweise ist es sinnvoll für

Die elektrische Bioimpedanzanalyse (BIA Messung)

Was ist eine BIA Messung?

Die BIA Messung ist eine der genauesten Methoden zur Messung der Körperzusammensetzung. Sie spiegelt einen aktuellen Zustand des Körpers wieder. Mit Hilfe von Strom werden die einzelnen Kompartimente des Körpers gemessen. Wo die Waage aufgrund häufiger Wasserschwankungen versagt, können hier genaue Rückschlüsse gezogen werden, was sich im Körper tut. Auch Trainings- und Diäterfolge werden hier schwarz auf weiß aufgezeigt.

Folgende Werte sind ersichtlich:

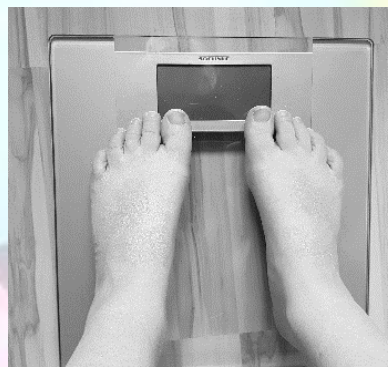
- Grundumsatz
- Muskelmasse
- Körperfett
- Körperwasser
- Phasenwinkel (Vitalität der Zellen)
- Body Mass Index

Der Grundumsatz

Der Grundumsatz ist der Energieverbrauch im Ruhezustand. Dieser ist bei jedem Menschen verschieden. Er hängt hauptsächlich von der Muskelmasse ab. Gerade wenn es um das Gewicht geht, ist es daher immer interessant zu wissen, wie viel der eigene Körper täglich verbrennt. Dies kann hier gemessen werden.

Trainingserfolge erkennen

Wer Fortschritte sehen möchte, der wird mit der Waage nicht sehr glücklich sein. Denn sie kann nicht zwischen Muskelmasse, Fett und Wasser unterscheiden. Auch Körperanalysewaagen sind dazu nicht im Stande, denn sie sind viel zu ungenau.



Die Waage – zu ungenau um Erfolge zu erkennen

Entscheidend bei einer Diät ist was verloren wird

Bei einer Diät lohnt es sich zu sehen, was nun wirklich bei einer Gewichtsabnahme verloren gegangen ist. Sollte sich ein Muskelverlust herausstellen, kann es leicht zum Jo-Jo Effekt kommen – hier sollte man entgegensteuern. Möglicherweise war die aufgenommene Kalorienmenge zu gering oder es wurden zu wenig Kohlenhydrate gegessen.

Wie die Messung funktioniert:

Strom wird durch den Körper geschickt. Dazu werden 2 Elektroden auf den Fuß und 2 auf die Hand geklebt. Durch die unterschiedliche Leitfähigkeit der einzelnen Kompartimente kann die genaue Zusammensetzung des Körpers bestimmt werden.

Fazit

Für alle die Trainings- oder Diäterfolge erkennen möchten, ist die BIA Messung eine sinnvolle Möglichkeit. Dabei kann man sich dabei auch gleich etwas Motivation mitnehmen.

Lesen Sie jetzt auf der letzten Seite das gesunde Wrap-Rezept →

Das Rezept für die ganze Familie: Gesunder Wrap selbst gemacht

Im Supermarkt gibt es mittlerweile fast schon überall fertigen Tortilla Teig. Pro Packung kostet dieser fast 3 Euro und ist reich an Konservierungsmitteln und Stabilisatoren. Nicht gerade gesund.

Die Zutaten für den selbstgemachten Wrap hat man immer zuhause und er schmeckt doppelt so gut!

Zubereitung des Teiges:

Alle Zutaten für den Teig zusammen kneten. In Frischhaltefolie einschlagen und 15 min rasten lassen. Dünn ausrollen und in der Pfanne (Vorsicht nicht zu heiß werden lassen, sonst verbrennt es) ohne Fett! heraus braten.

Für die Sauce:

Joghurt, 1 kleiner Löffel Rahm, Schnittlauch oder sonstige Kräuter, Knoblauch nach Belieben.

Wer es schärfer mag kann noch Chili Pulver oder Sambal Olek in den Wrap geben. Für orientalische Liebhaber eignet sich Kreuzkümmel, den man auch unter den Teig mischen kann. Befüllen kann man ihn dann z.B. mit Hummus und Gemüse.

Mahlzeit!



Zutaten für den Wrap:

- 200g Mehl (½ Vollkorn, ½ glatt, Dinkel oder Weizen)
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Salz
- 2 Esslöffel Rapsöl
- Wasser ca. 100ml (der Teig soll zusammenkleben aber nicht zu klebrig sein)

Zum Befüllen:

- Joghurt
- Zwiebel, Mais, Salat, Tomaten, Kräuter
- Hühnerfleisch oder Thunfisch

Jetzt weitere gratis Rezepte auf www.issdichfit.co.at anfordern!



Lesen Sie in der nächsten Ausgabe November 2018:

Vitaminaufnahme durch Ernährung – Ist dies noch möglich?
Nahrungsergänzungsmittel – Sinn und Nutzen
Und vieles mehr!



Ernährungsberatung Julia Emberger, Bakk BSc MSc
www.issdichfit.co.at
julia@issdichfit.co.at
0664 41 39 568