

## Wie eine Ernährungsumstellung dauerhaft gelingt Teil 1

### Essen, was ich wirklich wirklich will und brauche

Hier einige Tipps für Sie, wie es langsam, aber dauerhaft in ein gesünderes und vor allem entspanntes Essverhalten gehen kann.

1. Kauen Sie sich langsam runter von Ihren alten Ernährungsgewohnheiten. Auch wenn es sich erst einmal spooky anhört, aber wenn Sie anfangen, Ihre Nahrung bewusster zu kauen, schaffen Sie sich so die Möglichkeit, Ihren Geschmack nochmals neu für natürlichere Nahrung zu prägen und sich von dem zu entwöhnen (Süßigkeiten, industrieller Fertignahrung etc.), was Sie nicht mehr essen wollen und Sie in der Umsetzung Ihres Ziels hindert. Der Fallstrick des Verzichts wird so immer geringer und sich bald auch ganz aus Ihrem Leben verabschieden.
2. Setzen Sie sich kleine Ziele bei der Gewichtsabnahme. Crashdiäten mit ehrgeizigen nur 1000 Kalorien oder weniger sind von Beginn an zum Scheitern verurteilt, wenn Sie zurzeit 3000 Kalorien oder mehr am Tag zu sich nehmen. Daran ist Ihr Körper gewöhnt und sollten Sie die 1000 Kalorien Grenze wieder überschreiten, schlägt der gefürchtete Jojoeffekt gnadenlos zu. Mit realistischen und langfristigen Zielen und niedrigeren Kaloriendefiziten sind Sie da schneller, weil die Chance, dass die langsam abgenommen Kilos auch dauerhaft wegbleiben, am größten ist.
3. Finden Sie Ihren persönlichen Nährstoffbedarf heraus. Jeder Mensch hat einen individuellen Bedarf an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten. Wenn Sie das in Ihrer täglichen Ernährung schon optimal umsetzen, Sie von einer Mahlzeit lange gesättigt, ohne sich dadurch beschwert zu fühlen. Sie brauchen keine Zwischenmahlzeiten und Ihr Körper ist stets gut mit Energie versorgt. Ernährungskonzepte, die grundsätzlich bestimmte Nährstoffe reglementieren (Low Carb, Low Fat), sind deshalb nicht für jeden passend, auch wenn sie erst einmal zu einer Gewichtsabnahme verhelfen. Zu beachten ist die Wertigkeit der einzelnen Nährstoffe. Bei Kohlenhydraten sind die komplexen aus Vollkorn zu bevorzugen, weil diese, durch ihren Ballaststoffanteil länger sättigen. Bei Fetten wirkt sich ein hoher Anteil an pflanzlichen ungesättigten Fettsäuren positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und der Eiweißbedarf sollte aus ernährungsphysiologischer und ökologischer Sicht zu einem Teil über pflanzliche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Sojaprodukte oder Pilze gedeckt werden.