

Wie eine Ernährungsumstellung dauerhaft gelingt / Teil 2

Hier gibt es die nächsten drei Tipps für eine dauerhaft erfolgreiche Ernährungsumstellung

4. Erkunden Sie sich Ihre individuelle Essstruktur.

Insbesondere, wenn Sie Abnehmen wollen, ist es wichtig, einmal zu ergründen, wann Sie wirklich aus Hunger essen oder aus bloßem Appetit. Snacken Sie zwischen den Mahlzeiten regelmäßig, kann Ihr Körper die Essenspausen nicht zur Fettverbrennung nutzen, weil immer wieder Insulin ausgeschüttet wird, das dies verhindert. Die Fettverbrennung kommt nur in Gang, wenn Sie sich zwischen den Mahlzeiten mehrere Stunden keine Kalorien zu sich nehmen, auch nicht in Form von Getränken. Ebenso wenig sind kalorienfreie Lightgetränke geeignet, weil die darin enthaltenen Süßstoffe und künstlichen Aromen den Stoffwechsel belasten. Essen Sie regelmäßig zwischen den Hauptmahlzeiten, hinterfragen Sie einmal die Gründe dafür (Langeweile, Stress etc.). Da ein Erwachsener i.d. Regel keine Zwischenmahlzeiten benötigt, weil er „ausgewachsen“ ist, sind 2-3 Mahlzeiten am Tag hier ein optimaler Rhythmus.

5. Meal Prep – Seien Sie vorbereitet, wenn der nächste Hunger kommt

Eines ist gewiss: Ihr nächster Hunger kommt bestimmt! Also seien Sie darauf vorbereitet, indem Sie dass, womit Sie Ihren Hunger dann genussvoll stillen wollen, schon fertig vorbereitet haben. Idealerweise DIY, d.h. selbstgemacht, denn so wissen Sie, was in Ihrem Essen enthalten ist. Das lässt sich gut vorplanen, wenn Sie sich einen Menüplan erstellen, idealerweise gleich für eine Woche im Voraus. Danach schreiben Sie Ihre Einkaufsliste. Nach Ihrem Einkauf planen Sie Zeit für die Vorbereitung Ihrer Mahlzeiten ein und kochen gleich mehrere Portionen der einzelnen Gerichte zu. Wenn Sie drei verschiedene Gerichte in mehreren Portionen vorkochen, z.B. einen Gemüseeintopf, einen Kartoffelauflauf und ein Fleisch-, Fisch- oder Geflügelgericht, sind Sie für eine Woche abwechslungsreich und nahrhaft versorgt. Die vorgekochten Mahlzeiten lassen sich mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. So haben Sie auch nach einem langen Arbeitstag den Luxus, schnell auf eine nahrhafte Mahlzeit zugreifen zu können.

6. Seien Sie ehrlich zu sich und Ihrem Appetit: Das Verlangen nach etwas Süßem mit Diätsüßigkeiten zu stillen, nur weil Sie angeblich gesünder sind oder weniger Kalorien haben, führt oft dazu, dass die Gier auf das, was Sie sich verwehren, noch zunimmt. Auch bei Appetit auf Fleisch sind vegane Würstchen oder vegetarische Schnitzel kein adäquater Ersatz. Genießen Sie dafür das, was Sie sich eigentlich verkneifen wollen, lieber sehr bewusst und setzen sich das Ziel, die Dosis und die Häufigkeit auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Oder praktizieren Sie einmal ganz bewusst „Dopaminfasten“. Dopamin ist ein Nervenbotenstoff, der unser Suchtverhalten steuert. Wenn es Ihnen immer öfter gelingt, zu einer Nascherei bewusst Nein sagen zu können, verschafft Ihnen das ein Gefühl von Freiheit und führt zu einem entspannteren Umgang mit dem „Objekt der Begierde“.