

**10
TAGE**

AB
Circle
PRO™



**einfach
&
effektiv**

**Lose Your Love
~~HANDLES~~**

Abnehm- & Ernährungsplan

Warnung

Die Informationen und die Vorschläge in diesem Ernährungsplan sollen Ihnen helfen, die richtigen Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen. Dies kann keine Behandlung, die Ihnen Ihr Arzt vorgeschrieben hat, ersetzen.

Wenn Sie annehmen, dass ein medizinisches Problem auftauchen könnte, raten wir Ihnen, sich mit Ihrem Arzt abzusprechen. Fitness Brands Inc. und deren verbundene Unternehmen können nicht dafür verantwortlich gemacht werden, wenn Sie diesen Diätplan „Verlieren Sie Ihren Hüftspeck“ vorab nicht mit Ihrem Arzt besprechen.

Inhaltsverzeichnis

Extreme Fitness-Regeln	2
„Verlieren Sie Ihren Hüftspeck“ Ernährungsplan	3
Intelligentes Essen: Der Schlüssel zur gesunden Ernährung.....	5
Tipps für gesunde Ernährung	6
Gesunde Ernährung: Grundlegendes über Kohlehydrate, Eiweiße und Fette	7
Diät-Beispiel	13
10-Tages-Menüplan zum Abnehmen	14
Eiweiß und Kohlehydrate	17
Die Rolle von Zucker und Salz in einer gesunden Diät	20
Gesunde Fette	21
Mythen und Fakten über Fette und Öle	22
Fettarme Auswahl	31
Auswärts-Essens-Führer	32

Fitness Brands, Inc. 2008 und 2009 Fitness Brands, Inc. Alle Rechte vorbehalten
Fitness Brands, Inc. besitzt das Markenrecht des Ab Circle Pro™.

Lose your Love Handles™ ist eine registrierte Marke von Fitness Brands, Inc. Kein Teil dieser Broschüre darf in irgendeiner Form kopiert oder elektronisch vervielfältigt oder anderwertig verwendet werden – ohne ausdrückliche Anweisung des Urheberrechtsinhabers.



Wichtige Fitness-Regeln

Diese Regeln werden Ihnen helfen, Körperfett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und Ihren Stoffwechsel anzukurbeln. Das Essen kann Ihren Stoffwechsel anregen, wenn Sie öfters und mehrmals essen.

1. Kaufen Sie sich eine Waage. Wiegen Sie – wenn möglich - die ungekochten Nahrungsmittel. Die Portionsgrößen sind maßgebend.
2. Trinken Sie täglich 4 l Wasser. Wasser ist ein Fettverbrenner!
3. Essen Sie Eiweiß und Kohlehydrate. Während sich Ihre Aktivitäten gegen Ende des Tages verlangsamen, sollten die Kohlehydrate von den faserartigen Ursprüngen kommen.
4. Achten Sie darauf, dass die Nahrungsmittel frisch, sauber und unbehandelt sind. „Alles was man nicht töten kann und nicht gewachsen ist, soll man nicht essen.“
5. Essen Sie alle 3 Stunden. Kleinere dafür aber mehrmalige Mahlzeiten werden Ihren Stoffwechsel anregen. Lassen Sie keine Mahlzeit aus.
6. Die zwei wichtigsten Essenszeiten, sind in der Früh gleich nach dem Aufstehen und 30 Minuten nach dem Training. Eiweiß-Drinks sind gut für ein Training.
7. Versuchen Sie das Essen zu Hause selbst vorzubereiten. Wenn Sie auswärts essen, bestellen Sie gekochte, gegrillte oder gedämpfte Speisen. Keine Gewürze! Fügen Sie Ihre eigenen Gewürze hinzu.
8. Kein Obst nach 16:00 Uhr! Denn es wird direkt in Zucker umgewandelt.
9. Nehmen Sie täglich nicht mehr als 1500 mg Salz zu sich.
10. Zur Erinnerung: Künstliche Süßstoffe enthalten Dextrose = purer Zucker! Speisen mit Süßstoffen sind keine kalorienarme Kost. Süßstoff verhält sich wie Zucker. Nicht mehr als 75mg Zucker am Tag.
11. Herz- und Kreislauftraining sollte nur im fettverbrennendem Bereich stattfinden: $220 \text{ minus Ihr Alter} \times 75\text{-}80\%$ = der Zielbereich der Fettverbrennung; 40 min. pro Tag (5x in der Woche)
12. Nehmen Sie morgens Multi-Vitamine mit Mineralien zu sich plus Antioxidantien.
13. Gönnen Sie sich auch Pausen zum Erholen. Wenn Sie nicht pausieren, dann übernehmen Sie sich mit dem Training und Sie werden Ihr Ziel nie erreichen.
14. Dies ist keine Diät – dies ist ein Lebens-Ernährungsplan.
15. Für beste Ergebnisse – protokollieren Sie Ihre Speisen.

Viel Erfolg



Ernährungsführer

Tipps zum täglichen Gewichtsverlust

1. Lassen Sie keine Mahlzeit aus! Dinner Cancelling fördert die Esssucht oder unkontrolliertes Essen. Wenn Sie warten, bis Sie hungrig sind, werden Sie die falsche Auswahl treffen. Das Weglassen von Mahlzeiten fördert auch größere Fett-Einlagerungen.
2. Durchschnittlich essen wir ungefähr 2x mehr Fett, als wir sollten. Werden Sie sich bewusst wie viel Sie tatsächlich pro Tag essen. Die Fettkalorien sollten nicht über 20-30% Ihrer täglich aufgenommenen Gesamtkalorien ausmachen.
3. Trinken Sie genügend Wasser. Das wird Sie sättigen und zugleich erfrischen.
4. Essen Sie genügend Obst und Gemüse. Das schmeckt nicht nur hervorragend, sondern bietet viele Nährstoffe, Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe. Es wirkt zudem gegen freie Radikale.
5. Essen Sie kleinere Mahlzeiten alle 2-3 Stunden. Es hilft Ihnen, dass Ihr Stoffwechsel den Höhepunkt erreicht. Der Energie-Level ist somit über den Tag hinweg gleichbleibend. Kleinere regelmäßige Mahlzeiten helfen, den Blutzucker zu stabilisieren und Fettkalorien, werden davon abgehalten einen Speicher anzulegen.
6. Jede Mahlzeit sollte ein mageres Eiweiß, niedrige glykämische Kohlehydrate und maßgebend gute Fette für eine optimale Ernährungsbalance beinhalten.
7. Magere Eiweiße sind in Fisch, Hühnerfleisch ohne Haut oder Pute, in mageren Rindersteak, Tofu, Eiweiß-Mix-Getränken und Hülsenfrüchten enthalten.
8. Gemüse, das gedämpft oder roh gegessen wird, enthält mehr Nährstoffe, als in einer anderen Form zubereitet. Zum Beispiel bei gekochtem Gemüse gehen die Nährstoffe oft im Wasser verloren. Am Besten man bereitet das Gemüse in einem Dampfgarer oder in der Mikrowelle zu.
9. Zur Erinnerung – Salatdressings sind meist sehr fett! Verwenden Sie fettfreie Dressings oder als Alternative Zitronensaft oder Reissessig.



10. Alles sollte durchdacht und vorbereitet sein! Nehmen Sie täglich gesundes Essen mit zur Arbeit – und ganz wichtig – wenn Sie ins Kino gehen, nehmen Sie Ihre eigenen Snacks von zu Hause mit.
11. Versuchen Sie all Ihre Mahlzeiten vor 19:00 Uhr einzunehmen.



Für mehr Tipps um Abzunehmen
und über die weitere Diät,
und wie Sie das Neueste und Beste
auf dem Markt erhältliche bekommen,
loggen Sie sich bitte noch heute unter
www.abcircle.de
ein.



Intelligentes Essen:

Der Schlüssel zum gesunden Essen

Gesundes Essen beginnt damit, dass man lernt „intelligent“ zu essen. Das bedeutet nicht nur, was man isst, sondern auch wie man isst. Achten Sie darauf was Sie essen und wählen Sie die Nahrungsmittel, die nicht nur nahrhaft sind, sondern auch lecker schmecken, das hilft Ihnen zu einer gesunden Nahrungsumstellung.



- **Nehmen Sie sich Zeit beim Essen:**
Kauen Sie Ihr Essen langsam, genießen Sie jeden Bissen. Wir tendieren eher dahin, jedes Essen hinunter zu schlingen, und vergessen dabei ganz auf den Geschmack und die Konsistenz, die uns das Essen genießen helfen. Bringen Sie Freude und Essen wieder in Einklang.
- **Vermeiden Sie Stress während dem Essen:**
Wenn wir gestresst sind, kann unsere Verdauung gefährdet sein, dies wirkt sich wiederum auf Probleme wie Kolitis oder Sodbrennen aus. Essen sie nicht, wenn Sie arbeiten, während dem Auto fahren, im Streit oder beim Fernsehen. Versuchen Sie ein paar Mal tief durchzuatmen bevor Sie zu essen beginnen, oder essen Sie bei Kerzenschein oder leiser gemüthlicher Hintergrundmusik, um eine entspannende Atmosphäre zu schaffen.
- **Hören Sie auf Ihren Körper**
Fragen Sie sich selbst, ob Sie wirklich hungrig sind, und beenden Sie das Essen, wenn Sie wirklich satt sind. Es braucht einige Minuten bis das Signal satt zu sein an das Gehirn gesendet wird, also essen Sie langsam. Essen Sie gerade soviel, dass Ihr Hungergefühl gestillt ist, das wird Ihnen helfen, sich entspannt und gut zu fühlen, anstatt zu voll und überessen.
- **Essen Sie früh und oft**
Starten Sie mit einem gesunden Frühstück in den Tag – um Ihren Stoffwechsel in Schwung zu bringen, und essen Sie den Hauptbestandteil Ihres gesamten Essens in der früheren Tageshälfte, das gibt Ihrem Körper die Chance, die Kalorien zu verbrennen. Essen Sie wenig und gesund über den Tag verteilt, das ist besser als 3 große Mahlzeiten. Dies bremst eher Ihren Stoffwechsel und kann zu Heißhungerattacken führen.



Tipps für eine gesunde Ernährung:

- **Essen Sie genug Kalorien – aber nicht zu viel.** Halten Sie eine Balance zwischen Aufnahme der Kalorien und Verbrennung der Kalorien. D.h. essen Sie nicht mehr, als Ihr Körper benötigt. Der durchschnittliche Tagesbedarf liegt bei ca. 2000 Kalorien. Ihr persönlicher Tagesbedarf richtet sich nach dem Alter, dem Geschlecht, der Größe, dem Gewicht und der körperlichen Bewegung.
- **Essen Sie vielseitig.** Gesunde Ernährung ist die Gelegenheit um Ihre Nahrungsmittel-Auswahl auszubreiten – gerade beim Gemüse, den ganzen Körnern und den Früchten – welche Sie normalerweise nicht essen.
- **Halten Sie die Portionen angemessen.** Gerade bei fettreicher Kost. Früher waren die Portionen aufgeblasen, gerade in Restaurants. Wählen Sie einen Appetithappen anstelle einer Vorspeise, teilen Sie die Hauptspeise mit einem Freund, und bestellen Sie keine übergroßen Portionen.
- **Essen Sie genügend Obst, Gemüse, Körner und Hülsenfrüchte.** Diese Nahrungsmittel enthalten viel Kohlehydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien, sind fettarm und größtenteils cholesterinfrei. Versuchen Sie frische und ländliche Produkte zu essen.
- **Beschränken Sie zucker- und salzhaltige Speisen und auch raffiniertes Getreide.** Zucker ist in enormen Mengen in Speisen enthalten. In einem Jahr kann sogar eine Dose gesüßtes Soda (160 kcal.) täglich, Ihr Gewicht um 8 Kilogramm ansteigen lassen. Sehen Sie unten die Vorschläge, wie man Zucker, Salz und Raffiniertes gut einschränken kann.
- **Seien Sie nicht die Nahrungsmittel-Polizei.** Sie können Ihre Süßigkeiten und Ihr Frittiertes genießen, aber eben angemessen, solange Sie nur ein minimaler Teil Ihrer ansonst gesunden Ernährung sind. Essen ist der Ursprung des Genusses. Und Genuss ist gut für ihr Herz – auch wenn es die Pommes nicht sind.
- **Bewegen Sie sich.** Eine gesunde Diät verbessert Ihre Energie und Ihr Wohlfühl, während Sie die Risiken für viele Erkrankungen vermindert. Zusätzliches Training und jegliche körperliche Aktivität runden den gesunden Ernährungsplan noch ab.
- **Schritt für Schritt.** Neue Essgewohnheiten einrichten ist viel leichter, wenn Sie sich Schritt für Schritt auf eine Nahrungsmittelgruppe konzentrieren und Ihre geänderte Ernährung in die Tat umsetzen.



Gesunde Ernährung:

Grundlegendes über Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette

Trotz gewisser Mode-Diäten möchten wir Sie wissen lassen, dass wir alle eine Balance zwischen Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett, Ballaststoffen und Vitaminen benötigen, um einen gesunden Körper erhalten zu können. Aber was sind gute Kohlehydrate, Eiweiß und erlesene Fette um Ihren eigenen gesunden Ernährungsplan entwickeln zu können?

Kohlehydrate

Kohlehydrate – das Essen ist aus einigen Stärkekombinationen – Zucker und Ballaststoffe – zusammengestellt – versorgen den Körper mit Stoffen, die für die körperliche Aktivität notwendig sind, um in Glukose umzuwandeln, eine Art von Zucker, die unsere Zellen als universelle Energieressourcen benötigen.

- **Schlechte Kohlehydrate** sind Nahrungsmittel, die so verarbeitet wurden, dass sie schneller und leichter zu kochen sind, wie z.B. Mehl, raffinierter Zucker und weißer Reis. Diese verdauen sich so schnell, dass Sie eine dramatische Entwicklung des Blutzuckers verursachen und so zu Übergewicht führen.
- **Gute Kohlehydrate** können nicht so leicht verdaut werden, diese halten Ihren Blutzucker und das Insulin davon ab, zu rasch zu steigen und ebenso zu schnell zu fallen. Sie helfen, dass Sie sich schneller satt fühlen und dieses Sättigungsgefühl dann auch länger anhält.
- Gute Kohlehydrat-Lieferanten sind jegliche Getreidearten, Bohnen, Früchte und Gemüse, welche auch viele verschiedene gesundheitliche Vorteile mit sich bringen, inkl. besserer Herzleistung und geringerem Krebsrisiko.

Ballaststoffe

Diätische Ballaststoffe finden wir in pflanzlichen Essen (in Früchten, Gemüse, und allen Getreidearten) und sind ausschlaggebend für ein gesundes Verdauungssystem.



- **Sie helfen, dass Sie sich länger satt fühlen**, was helfen kann, dass man sich nicht überisst.
- **Sie halten den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht**, bei einer langsameren Verdauung und Schwächung hilft es, dass Glukose (Zucker) nicht so schnell in die Blutbahnen gelangt.
- **Aufrechterhaltung eines gesunden Darms** – die einfachen organischen Säuren werden produziert wenn die Ballaststoffe in die Verdauung übergehen, dieser Prozess hilft dabei den Darm zu schützen.



Es gibt lösliche und unlösliche Ballaststoffe

- **Lösliche Ballaststoffe** können sich in Wasser auflösen und können die Blutfette verringern und den Blutzucker im Gleichgewicht halten. Vorrangig sind diese Ballaststoffe in Bohnen, Früchten und Hafer-Produkten enthalten.
- **Unlösliche Ballaststoffe** können sich nicht in Wasser auflösen, deshalb gelangen diese direkt in das Verdauungssystem. Diese finden wir in Getreideprodukten und Gemüse.

Eine gesunde Diät sollte ca. 20 bis 30 g Ballaststoffe pro Tag enthalten, aber die meisten von uns nehmen nur etwa die Hälfte davon auf.

Eiweiß

Empfohlene Eiweißmenge pro Tag	
	Benötigte Menge Eiweiß pro Tag in Gramm
Kinder 1-3 Jahre	13
Kinder 4-8 Jahre	19
Kinder 9-13 Jahre	34
Mädchen 14-18 Jahre	46
Jungen 14-18 Jahre	52
Frauen 19-70+ Jahre	46
Männer 19-70+ Jahre	56

Während der Verdauung teilt sich das Eiweiß in den Nahrungsmitteln in 20 Aminosäuren, welche die Basis-Bausteine dafür sind, unseren Körper sein eigenes Eiweiß schaffen zu lassen. Unser Körper braucht Eiweiß um die Zellen, das Gewebe und die Organe zu erhalten. Ein Eiweißmangel in unserer Diät kann folgendes verursachen: verlangsamtes Wachstum, Reduktion der Muskelmasse, Verminderung der Abwehrkräfte, Herzschwäche und Atemnot. Eiweiße geben uns Energie, damit wir aufstehen und gehen können. Sie halten uns am Leben.

- **Eiweiße, die alle erforderlichen Aminosäuren enthalten** sind z.B. tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Milch, Eier und Käse.
- **Weiters gibt es Eiweiße, die nicht alle erforderlichen Aminosäuren enthalten.**



- **Ergänzungseiweiße** sind zwei oder mehr unkomplette Eiweißquellen, die zusammen die ausreichende Menge von allen erforderlichen Aminosäuren ergeben. z.B. Reis und Bohnen. Getrocknete Bohnen sind unkomplette Eiweiße, aber die Bohnen und der Reis zusammen versorgen den Körper wieder mit allen notwendigen Aminosäuren.
- **Müssen Ergänzungseiweiße im selben Menü gegessen werden?** Die Forschung hat ergeben, dass Ihr Körper die Ergänzungseiweiße eines Tages zusammenführen kann.

Fette

Meiden Sie die schlechten Fette und entscheiden Sie sich für die guten Fette.

Es ist die **Fettart**, die entscheidet, wie viel Sie konsumieren können.

- **Gesättigte Fette**, hauptsächlich in tierischen Produkten, wie auch in rotem Fleisch und in allen Milchprodukten, lassen den LDL-Cholesterin-Wert (schlechtes Cholesterin) ansteigen, welcher das Risiko an CHD-Koronare Herzerkrankungen steigen lässt. Setzen Sie dafür lieber mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut und fettlose bzw. fettarme Milchprodukte ein. Gesättigte Fette sind u.a. auch in pflanzlichen Ölen – wie Kokosnussöl, Palmöl und Produkten, die aus diesen Ölen gemacht werden – enthalten.
- **Transfette** lassen auch den LDL-Cholesterin-Wert (schlechtes Cholesterin) ansteigen, welcher das Risiko an CHD-Koronare Herzerkrankungen steigen lässt, aber sie vermindern den HDL-Cholesterin-Wert (gutes Cholesterin). Transfette sind in erhitzten flüssigen Pflanzenölen in den Wasserstoffgasen – ein Prozess, der Hydrierung genannt wird – enthalten. Hauptsächlich sind Transfette in pflanzlichen Backfetten, einigen Margarinen, Knabbergebäck, Bonbons, Keksen, Frittieren, Gebackenem und in anderen Produkten, welche mit pflanzlichen Ölen dehydriert werden.



- **Einfache ungesättigte Fette** – viele Leute befolgen auch die traditionellen Mittelmeer-Diäten, welche reich an einfachen ungesättigten Fetten sind – wie z.B. Olivenöl. Diese tendieren dazu, Herzkrankgefäß-Erkrankungen zu minimieren. Hauptsächlich sind diese Fette in Pflanzenölen – wie Rapsöl, Erdnussöl und Olivenöl enthalten. Andere gute Lieferanten sind Avocados, Nüsse, insbesondere Haselnüsse und Pekannüsse, Kürbiskerne und Sesam.



- **Vielfach ungesättigte Fette** – diese beinhalten die Omega3Fette, – eine Gruppe aus Fettsäuren, welche der Körper selbst nicht produzieren kann. Diese findet man nur in wenigen Produkten – hauptsächlich in Kaltwasserfischen und Fischölen. Produkte, die viel Omega3Fette enthalten, nennt man EPA und DHA – diese können Herzkrankgefäßerkrankungen mindern, verbessern die Stimmung und beugen Demenz vor. Weitere Lieferanten von vielfach ungesättigten Fetten sind Sonnenblumen, Getreide, Sojabohnen, Leinsamen-Öl und Walnüsse.

Wieviel Fett ist zuviel? Das hängt von Ihrer Lebensweise ab, Ihrem Gewicht, Ihrem Alter und hauptsächlich von Ihrer gesundheitlichen Verfassung. USDA empfiehlt folgenden individuellen Durchschnitt:

- Die tägliche Aufnahme von Fett soll 20-35% der Kalorien betragen
- Beschränken Sie gesättigte Fette auf 10% der Tageskalorien (bei einer 2000 Kalorien-Diät sind das 200 Kalorien der gesättigten Fette)
- Beschränken Sie die Transfette auf 1% der Tageskalorien
- Beschränken Sie die Cholesterine auf 300 g pro Tag, noch weniger wenn Sie Diabetiker sind.

Managen Sie alle Mahlzeiten Ihrer Diät

Produktgruppen in einer ausgewogenen gesunden Ernährung

Nun zeigen wir einige Grundnahrungsmittel-Gruppen, die Teil einer gut ausgewogenen gesunden Ernährung sind

OBST UND GEMÜSE: VITAMINE, ANTIOXIDANTIEN, BALASTSTOFF-LIEFERANTEN

Obst und Gemüse haben wenig Kalorien und sind voll gepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen, geschützten Pflanzenpräparaten und Ballaststoffen. Das ist ein großartiger Bestandteil aller Nährstoffe und grundlegend für eine gesunde Ernährung.



Obst und Gemüse sollte Teil einer jeden Mahlzeit und die erste Wahl beim Griff zu einem Snack sein. Essen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Die Antioxidantien und all die anderen Nährstoffe in diesen Nahrungsmitteln schützen vor vielen Krebsarten und anderen Erkrankungen.





- **Werden Sie bunter:** Die leuchtenden, knalligen Farben der Früchte und des Gemüses enthalten höhere Vitamingehalte, mehr Mineralstoffe und Antioxidantien – Broccoli, Kohl, Senfkörner, Butternusskürbis, Süßkartoffeln sind verschieden exzellente Auswahlen. Bei Früchten wählen Sie Frische oder Gefrorene, und schauen Sie auf Vielfalt. Beeren sind Krebsfeinde, Äpfel enthalten Ballaststoffe, Orangen und Mangos liefern viel Vitamin C usw.
- **Vermeiden Sie:** 1 Glas Fruchtsaft kann bis zu 10 Teelöffel Zucker enthalten. Meiden Sie diese oder verdünnen sie mit Wasser. Dosenfrüchte enthalten oft Zuckersirup und getrocknete Früchte, obwohl sie viele Ballaststoffe liefern, haben sie viele Kalorien. Meiden Sie gebackenes oder eingelegtes Gemüse – klar bekommen Sie hier die Vitamine, aber Sie nehmen auch viele ungesunde Fette und Extra-Kalorien auf.

Vollkorn für langes Leben und gesunde Kohlehydrat Energien.

Zudem dass sie köstlich sind und sättigen, sind Vollkorn und Getreide reich an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien, welche Ihnen helfen, sich vor Herzkranzgefäß-Erkrankungen, bestimmten Krebsarten und Diabetes zu schützen. Studien haben ergeben, dass Menschen, die mehr Vollkorn und Getreide essen, ein gesünderes Herz haben. Machen Sie Vollkorn und Getreide zu einem wichtigen Teil Ihrer Mahlzeiten.

Stellen Sie sicher, dass Sie tatsächlich Vollkorn nehmen. Die Wörter gemahlen und Mehrkorn, 100% Weizen oder Kleie, heißen nicht unbedingt, dass es sich um Vollkornprodukte handelt. Achten Sie auf das neue **Vollkorn-Zeichen** vom Vollkorn-Gremium oder auf die Wörter Vollkorn oder 100% Vollweizen, und überprüfen Sie die Inhaltsangaben auf Vollkorn. Gute Vollkorn-Lieferanten sind dunkles Brot, Vollweizen, Vollkorn-Reis, Haferflocken, Gerste, Hirse und geröstetes Weizengetreide.

Vermeiden Sie: raffinierte Körner wie Brote, Nudeln und Frühstücks-Cerealien, welche kein Vollkorn enthalten.

Gesunde Fette und Öle sind gut fürs Gehirn und die Körperfunktionen.

Nahrungsmittel, die reich an Omega3Fetten sind, nennt man EPA und DHA – diese können **Herzkranzgefäß-Erkrankungen mindern, die Stimmung heben und beugen Demenz vor.** Die besten Omega3Fett-Lieferanten sind fette Fische wie Lachs, Hering, Makrelen, Sardellen und einige Salzwasserfische. Konserven Thunfisch und Dosenforellen können ebenfalls gute Omega3Fett-Lieferanten sein, dabei kommt es immer darauf an, wie die Fische gezüchtet und zubereitet wurden.



- Sie hören wahrscheinlich oft, dass Sie Omega3Fette auch durch Nahrungsmittel bekommen, die reich an ALA-Fettsäuren sind. Hauptlieferanten dieser sind Pflanzenöle und Nüsse (speziell Walnüsse), Leinsamen, Soja und Tofu. Achten Sie darauf, dass unser Körper generell nur wenig ALA in EPA und DHA umwandeln kann, deshalb sollten Sie nicht zuviel von diesen Nahrungsmitteln zu sich nehmen.
- Einige Menschen meiden Meeresfrüchte, aufgrund des enthaltenen Quecksilbers und anderen möglichen Giften. Aber die meisten Experten stimmen zu, dass 2 Mahlzeiten pro Woche ausreichen, um die Risiken zu übertreffen.

Nüsse, Samen, Bohnen und Tofu: gesunde alternative Eiweiß-Lieferanten

- Bohnen, Nüsse, Nussbutter, Erbsen und Soja-Produkte sind gute Eiweiß-, Ballaststoff-, Vitamin- und Mineralstoff-Lieferanten. Viele dieser Nahrungsmittelgruppen enthalten Eisen, das besser aufgenommen werden kann, wenn man diese mit Vitamin C zu sich nimmt.
- **Wählen Sie:** schwarze Bohnen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen, Nüsse wie Mandeln, Walnüsse und Pekannüsse, Soja-Produkte wie Tofu und Sojamilch. Tempeh- und vegetarische Burger sind großartige Eiweißlieferanten für Vegetarier.
- **Vermeiden Sie:** gesalzene oder gesüßte Nüsse und Bohnenmus.



Milch-Produkte und andere Kalzium und Vitamin D Lieferanten

Milch-Produkte bieten viel Kalzium, dies ist wiederum gut für die Knochen. Viele sind mit Vitamin D angereichert, was wiederum hilft, das Kalzium im Darm abzubauen. Kalzium kommt auch in dunkelgrünem Blattgemüse vor, wie z.B. in Kohl und Blattkohl und auch in getrockneten Bohnen und Salat.

Der empfohlene Kalziumgehalt sollte bei 1000 mg pro Tag liegen, oder 1200 mg wenn Sie über 50 sind. Nehmen Sie Vitamin D und Kalzium-Präparate falls Sie aufgrund Ihrer Diät zu wenig davon aufnehmen sollten.

- **Wählen Sie:** fettarme Milch-Produkte, welche kein rBST (Rinder-Wachstumshormone) enthalten. Falls Sie eine Laktose-Unverträglichkeit haben, wählen Sie laktosefreie oder laktosearme Produkte, wie laktosefreie Milch, Hartkäse und Joghurt.
- **Vermeiden Sie:** vollfett Milchprodukte oder Produkte die von Kühen stammen, die mit rBST behandelt sind.



Beispiel Diät:

07:00	aufstehen
07:30	Eiweißshake mit Beeren: 3-5 Eiklar, ¼ Tasse Haferflocken mit Zimt und Vanille
10:30	gegrilltes Hähnchen ½ Tasse gekochter Vollkornreis
13:30	gegrilltes Hähnchen gemischter grüner Salat mit Balsamico-Essig und Olivenöl
16:30	ein Eiweißshake mit einem Schuss Wasser
19:30	gegrillter Fisch mit Gemüse

Bedenken Sie: Wenn Sie gleich nach dem Aufstehen Herz-Kreislauf-Training machen, essen Sie erst danach. Die Verdauung fängt erst 1 h nach dem Essen an.



Gewürze:

Balsamico Essig, Olivenöl oder Leinsamenöl, Senf, Ketschup, Zitrone, Vanille, Zimt, Mayonnaise (aus Rapsöl gemacht), fettarme Milch

Getränke:

Wasser, Wasser, Wasser und noch mehr Wasser
Kaffee, Tee, kohlenstoffreies Soda



10-Tages Diät Plan

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Frühstück	<p>3 Rühreier nur vom Eiklar 1 Scheibe Vollkornbrot getoastet 1 Glas Orangensaft 2 Gläser Wasser 1/2 Tasse Trauben</p>	<p>1 kleiner fettarmer Kleienmuffin 1/2 Melone 1 fettfreies Joghurt 2 Gläser Wasser</p>	<p>Orangensaft 1/2 Tasse Erdbeeren- Vollkorn-Omlette 1/2 Teelöffel leichter Ahornsirup 2 Gläser Wasser</p>
Snack	<p>Melone oder Eiweißriegel 2 Gläser Wasser</p>	<p>1 Apfel 2 Gläser Wasser</p>	<p>1 Teelöffel Erdnussbutter Sellerie 2 Gläser Wasser</p>
Mittag	<p>Hühnerbrust Nudeln mit Tomatensauce (1 Tasse) 1/2 Tasse Karotten 2 Gläser Wasser</p>	<p>Thunfisch-Vollkorn-Wrap 1 Tasse fettfreie Milch 4 Vollkorn Crackers 2 Gläser Wasser</p>	<p>Gemüse-Vollkorn-Wrap Fettarmer Käse Hühnerbrüstchen Salat und Tomaten 2 Gläser Wasser</p>
Snack	<p>fettfreies Joghurt 2 Gläser Wasser</p>	<p>fettfreier Stangenkäse 2 Gläser Wasser</p>	<p>frisches Obst 2 Gläser Wasser</p>
Abend	<p>Lachssteak grüner Salat mit einem fettarmen Dressing (1 Teelöffel) 3 gekochte Kartoffeln 2 Gläser Wasser 1 Tasse fettfreie Milch</p>	<p>magerer Truthahn 1 gebackene Kartoffel grüner Pfeffer 1/2 Tasse Gemüse 2 Gläser Wasser</p>	<p>gebackener Fisch grüner Salat mit einem fettarmen Dressing (1 Teelöffel) gedämpfter Spargel 3 kleine Ofenkartoffel 2 Gläser Wasser 1 Tasse fettfreie Milch</p>

10-Tages Diät Plan

	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Frühstück	<p>fettarmer Hüttenkäse 1/2 Banane 1 Scheibe Weizentost mit etwas Erdnussbutter 2 Gläser Wasser</p>	<p>1/2 Tasse ballaststoffreiches Getreide 3 Erdbeeren 1 Scheibe getoastetes Vollweizenbrot 1 Glas Orangensaft 2 Gläser Wasser</p>	<p>3 Rühreier vom Eiklar 1 Vollkorn-Tortilla mit 4 Teelöffel Salsa Sauce 1/2 Melone 2 Gläser Wasser</p>
Snack	<p>1 Apfel 2 Gläser Wasser</p>	<p>frische Früchte 2 Gläser Wasser</p>	<p>1 Orange 2 Gläser Wasser</p>
Mittag	<p>Truthahnsandwich (Weizenbrot, 1 Teelöffel Light-Mayonnaise, Salat, Tomaten) 1/2 Tasse Karotten 2 Gläser Wasser</p>	<p>Spinatsalat mit Hühnchen 1 Teelöffel Balsamico Essig 1 Teelöffel Olivenöl 1 Semmel 2 Gläser Wasser</p>	<p>Vollkornreis Shrimps Gemüse 2 Gläser Wasser</p>
Snack	<p>Smoothie: fettfreies Joghurt, 1/2 Tasse Beeren, 1 Tasse Orangensaft. 2 Gläser Wasser</p>	<p>fettfreies Joghurt 2 Gläser Wasser</p>	<p>Trauben 2 Gläser Wasser</p>
Abend	<p>Nudeln mit Gemüse und Shrimps grüner Salat mit fettarmem Dressing (1 Teelöffel) 3 gekochte Kartoffeln 2 Gläser Wasser 1 Tasse fettfreie Milch</p>	<p>Vollweizen-Pizza mit fettarmem Käse, Gemüse und fettarmer Sauce 2 Gläser Wasser 1 Tasse fettfreie Milch</p>	<p>Hühner-Vollkorn-Tortilla fettarmer Käse Salat, Tomaten & Zwiebeln 2 Gläser Wasser 1 Tasse fettfreie Milch</p>

10-Tages Diät Plan

	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10
Frühstück	1/2 Tasse ballaststoffreiches Getreide 3 Erdbeeren 1 Scheibe getoastetes Vollweizenbrot 1 Glas Orangensaft 2 Gläser Wasser	Orangensaft 1/2 Tasse Erdbeeren Vollweizen-Omlett (2 kleine) 2 Teelöffel leichter Ahornsirup 2 Gläser Wasser	1 kleiner fettarmer Kleienmuffin 1/2 Melone fettfreier Joghurt 2 Gläser Wasser	3 Rühreier vom Eiklar 1 Vollkorn-Tortilla mit 4 Teelöffel Salsa Sauce 1/2 Melone 2 Gläser Wasser
Snack	fettfreies Joghurt 2 Gläser Wasser	frische Früchte 2 Gläser Wasser	Eiweiß-Riegel 2 Gläser Wasser	fettarmer Stangenkäse 2 Gläser Wasser
Mittag	Hähnchenbrust Nudeln mit Tomatensauce (1Tasse) 1/2 Tasse Karotten 2 Gläser Wasser	Gemüse-Vollkorn-Wrap Fettarmer Käse Hühnerbrüstchen Salat und Tomaten 2 Gläser Wasser	Vollkornreis Shrimps Gemüse 2 Gläser Wasser	Thunfisch-Vollkorn-Wrap 1 Tasse fettfreie Milch 4 Vollkorn-Crackers 2 Gläser Wasser
Snack	fettarmer Stangenkäse 2 Gläser Wasser	fettfreier Joghurt 2 Gläser Wasser	Smoothie: fettfreier Joghurt, 1/2 Tasse Beeren, 1 Tasse Orangensaft, 2 Gläser Wasser	Trauben 2 Gläser Wasser
Abend	Lachssteak grüner Salat mit einem fettarmen Dressing (1 Teelöffel) 3 gekochte Kartoffeln 2 Gläser Wasser 1 Tasse fettfreie Milch	Vollweizen-Pizza mit fettarmem Käse, Gemüse und fettarmer Sauce 2 Gläser Wasser 1 Tasse fettfreie Milch	Nudeln mit Gemüse und Shrimps grüner Salat mit einem fettarmen Dressing (1 Teelöffel) 2 Gläser Wasser 1 Tasse fettfreie Milch	Hühner-Vollkorn-Tortilla fettfreier Käse Salat, Tomaten & Zwiebeln 2 Gläser Wasser 1 Tasse fettfreie Milch

Eiweiße und Kohlehydrate

Eiweiße

Eiweiße bilden die Zellstruktur im Körper. Eiweiße sind am Wachstum, der Erneuerung und Aufrechterhaltung der Zellen beteiligt. Eiweiße halten die Muskeln gesund und straff und sind aus individuellen organischen Komponenten gemacht – welche sich Aminosäuren nennen.

Unser Körper benötigt ca 24 angeordnete Aminosäuren um Eiweiß aufzubauen, welches Sie für ein gesundes Muskulatur-Wachstum und die Entwicklung, für gesundes Haar und gesunde Nägel, etc. benötigen. 8 Aminosäuren können vom Körper nicht selbst produziert werden, sie müssen jeder Diät zugefügt werden.

Eiweiß kann bekanntlich den natürlichen Stoffwechsel um 30% ankurbeln. Unser Grundumsatz ist so schnell, wie unser Körper Kalorien im Ruhezustand (nicht während des Schlafens) verbrennt. Eiweiß enthält viel Wasser. Fettarmes tierisches Eiweiß hilft schlank zu werden und Fett zu verbrennen.

Grundsätzliches: Eiweiß wird nicht im Körper gespeichert. Es sollte über den Tag verteilt auf 4-6 Mahlzeiten dem Körper zugeführt werden. Während eines regelmäßigen Sport & Trainingsprogramms benötigen Sie ca. 1,6 – 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht um Ihren Eiweißhaushalt in Balance zu halten.

Fett

Fett ist eines der 3 Grundkalorien-versorgenden Nahrungsmittel (zusammen mit Kohlehydraten und Eiweißen). Fett ist der höchste Energielieferant bei einer Diät (über 9 Kalorien pro Gramm). Die Fettkomponenten sind gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren sind normalerweise bei Zimmertemperatur fest und in erster Linie von Tieren. Die ungesättigten Fettsäuren sind im Normalfall flüssig und kommen vom Gemüse, von Nüssen und Samen.

Grundsätzliches: Versuchen Sie die auf der nächsten Seite gelisteten Nahrungsmittel zu vermeiden oder zu verringern, um Ihre Fettaufnahme bei etwa 10% der täglichen Kalorienaufnahme zu halten. Der Konsum von fettarmem tierischem Eiweiß und bestimmten Kohlehydraten versorgt unsere tägliche Diät mit genügend Menge an notwendigem Fett.



Butter/Margarine
Öle
Käse
Mayonnaise
Schweinefett/Schmalz
Vollmilch

Kohlehydrate

Kohlehydrate sättigen unseren Körper. Sie sind unser Haupt-Energie-Lieferant, um zu trainieren, für den Wachstum, wie auch für die alltäglichen Aktivitäten. Während dem Verdauungsprozess werden verschiedene Kohlehydrate in Glukose (Zucker) umgewandelt. Glukose verläuft ins Blut und ist der Chef-Lieferant, der die Leber mit Energie versorgt und Muskel-Glykogen, was während dem Sport benötigt wird. Da dies Energielieferanten sind, sollten Sie versuchen, Kohlehydrate in der Früh zu sich zu nehmen.

Wir sollten mehr natürliche Kohlehydrate essen. Versuchen Sie den Konsum von verarbeiteten Kohlehydraten wie Brot, Nudeln, Getreide und Snacks zu vermeiden oder zu verringern.

Natürliche Kohlehydrate werden in 3 Kategorien umgewandelt:

1. Einfacher Zucker, denn ein relativ steiler Anstieg des Blutzuckers erhöht das Insulin und führt schlussendlich zu Fettablagerungen. Beispiele: Früchte, Fruchtsäfte und halbfett-Milchprodukte – hiervon 3-4 Portionen pro Tag.
2. Gestärkte Kohlehydrate bieten einen niedrigeren, konstanteren Anstieg der Glukose in die Blutbahn. Glukose von gestärkten Kohlehydraten tendiert dazu, ein Minimum an Insulin-Absonderung voranzutreiben und sorgt so für einen höheren Ausdauer-Energie-Level. Beispiele: Haferflocken, Reiswasser, Grieß, Kartoffeln, Süßkartoffeln, weißer Reis, Vollkornreis, Mais, Limabohne, rote Bohnen, Erbsen, Linsen und andere Hülsenfrüchte. Bemerken Sie: Sie sind unsere kalorienreichen Kohlehydrate. Diese sollten nur ganz in der Früh konsumiert werden.
3. Fasrige Kohlehydrate gewinnt man aus Pflanzen, welche einen großen Anteil an Fasern enthalten, die die Kohlehydrate sogar noch eher in die Blutbahn freilassen. Beispiele: Spargel, Broccoli, Kohl, Blumenkohl, Karotten, grüne Bohnen, Zucchini und andere Salate.



Beachten Sie: dies sind kalorienarme Kohlehydrate, welche über den ganzen Tag verteilt, gegessen werden können - so viel sie wollen.

Eiweiß



- Eiklar
 - Hühnerfleisch
 - Truthahn
 - Mageres Rindfleisch
 - Filet vom Rind
 - Thunfisch (der weiße und in Wasser gelegte)
 - Fisch (Buntbarsch, oranger Granatbarsch, Lachs, Flunder, etc.)
 - Eiweißpulver
- Fertig-Drinks – beachten Sie aber die Kohlehydrate und Zucker
 - Wild – natriumarm sind Truthahn und Huhn
 - **Keine Eiweiß-Riegel!!!**

Kohlehydrate

- Haferflocken
- Vollkornreis (kein Schnellkochender)
- Vollweizen-Couscous
- Kartoffeln
- Reiswaffeln (ungesüßte und ungesalzene)
- Früchte (Äpfel, Beeren, Melone, Kiwi, Grapefruit etc.)
aber nicht nach 16:00 Uhr!
- Gemüse (das Grüne ist am Besten)
- Geschroteter Weizen
- Halbfett-Milchprodukte – 1-2 pro Woche (Käse, Joghurt, Hüttenkäse etc.)
- **KEINE MEHLPRODUKTE** (Brot, Krackers, Chips, Wraps, Fladenbrot)



Die Rolle von Zucker und Salz in einer ausgewogenen Diät

Zuckerhaltige Getränke und Süßes

Genießen Sie Süßes als gelegentliches Vergnügen, aber vermeiden Sie zuckerhaltige Softdrinks nach Möglichkeit, damit nehmen Sie Kalorien und chemische Substanzen in Ihre Diät auf, ohne es zu merken. Auch mit Soda verdünnt, werden Softdrinks nicht gesünder oder kalorienärmer. Jüngste Studien zeigen, dass künstlicher Zuckerersatz – oft in Soft-Drinks enthalten – Ihr natürliches Körper-Regulations System überbeansprucht.

Salz

Die begrenzte Natrium-Aufnahme pro Tag beträgt 2300 mg – gleichzusetzen mit einem Teelöffel Salz. Verarbeitete Nahrungsmittel wie Dosenuppen, gefrorene Speisen können verstecktes Natrium enthalten, welche schnell die vorgeschlagene Menge übertreffen können. Viele von uns wissen nicht, wieviel Natrium Sie täglich konsumieren.

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen eine Liste des Natriumgehalts in geläufigen Speisen, gegenüber der niedrigeren salzhaltigen Speisen:



Reguläre Speisen im Vergleich zu salzarmen Speisen			
Regulär	Salzgehalt (in mg)	Salzreduziert	Salzgehalt (in mg)
1 Tasse Suppe	960	Suppe ungesalzen	3
Gesalzene Erdnüsse 1/2 Tasse	246	Erdnüsse ungesalzen	2
Dosenmais gesalzen	192	Frischer Mais ungesalzen	1
Essiggurke groß	1425	Gurke	1
Tomatensaft 1 Tasse	878	Tomatensaft ungesalzen	14
Knoblauch-Salz 1 Teelöffel	1480	Knoblauchpulver 1 Teelöffel	1

(20)



Sie sehen, wie schnell wir gleich mal 2300 mg – die empfohlene Menge – erreicht haben, vielleicht schon vor dem Abendessen.

Vitamine & Nahrungsergänzungsmittel

Nehmen Sie die meisten Vitamine und Mineralien durch Nahrungsmittel zu sich und nicht über Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel können in einer gesunden Diät nicht die notwendigen Nährstoffe und andere Komponenten neben Vitaminen und Mineralstoffen ersetzen. Eine ausgewogene Diät bietet meist die richtige Menge und Art von Vitaminen und Mineralstoffen. Aber Kinder, Schwangere, ältere Menschen und einzelne mit einer speziellen Gesundheitsbedingungen oder –Belangen können von zusätzlichen Vitaminen und Mineralien in deren Diät profitieren.



Gesunde Fette

Lernen Sie, wie Sie die gesunden Fette wählen und die schlechten Fette meiden.

Vor über 30 Jahren galt das Fett in unserer Diät als der Übeltäter von Fettleibigkeit, Herzerkrankungen und zu hohem Cholesterin. Das führte leider zu den fettarmen Produkten, und Diäten halfen den Menschen nicht, das Gewicht tatsächlich zu kontrollieren oder gesünder zu werden. Fakt ist, dass das Gegenteil wahr ist.

Es ist die Art von Fett, die aussagt, wie viel Fett wir konsumieren dürfen. Reduzieren Sie die Einnahme von gewissen Fettarten, somit wird auch das Risiko an verschiedenen chronischen Erkrankungen reduziert. Aber andere Fettarten sind absolut erforderlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Filtern Sie alle widersprüchlichen Informationen über Fett, ansonsten haben Sie danach mehr Fragen als vorher. Was müssen Sie über mehrfach ungesättigte Fette, Omega3 Fettsäuren und andere Bezeichnungen in der Fettsprache wissen? Lernen Sie, die guten Fette in Ihre Diät aufzunehmen, während Sie die schlechten Fette in Ihrer Diät reduzieren.



Mythen & Fakten über Fette & Öle

Mythos: Eine fettarme Diät hilft Adipositas im Zaum zu halten.

Fakt ist:

- Die Adipositas-Rate (Fettleibigkeit) der Amerikaner hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt, das trifft genau mit dem Beginn der Revolution der fettarmen Nahrungsmittel und Light-Produkte zusammen.
- In den 60er Jahren, nahmen die Amerikaner 45% Ihrer Kalorien als Fett zu sich aber nur 13% waren fettleibig. Nun, während viele nur noch 33% der Kalorien als Fett zu sich nehmen, sind 34% als fettleibig anzusehen.

Mythos: Fettarme Diäten helfen wesentlich, Gewicht zu verlieren.

Fakt ist:



- Paradoxerweise, Fett aus unseren Diäten wegzulassen, hat genau den gegenteiligen Effekt: Während die Amerikaner weniger Fett gegessen haben, sind sie dicker geworden. Anstelle von Fett, essen viele Menschen Kohlehydrate, oder fettfreie Produkte, welche gesunde Fette mit Zucker verbinden. Das sind raffinierte Kohlehydrate.
- Man muss Kalorien reduzieren um abzunehmen - Fette sättigen und zügeln den Hunger. Sie vermeiden, zusätzliche Kalorien zuzuführen.
- Die 2006 Frauen Gesundheits-Initiative der Ernährungsumstellungstest hat gezeigt, dass Frauen mit fettarmer Diät nicht mehr Gewicht verloren haben, als Frauen, die eine gewöhnliche Diät gehalten haben.

Gesunde Fette sind maßgeblich für die Gesundheit

Der menschliche Körper benötigt Fettsäuren, um alle Zellen zu formen und die Schlüsselfunktionen im Gehirn, den Augen und der Leber erhalten.

- **Gehirn** – Fette machen 60% des Gehirns aus und sind für die Hirnfunktion notwendig, inklusive Lernfähigkeiten, Erinnerungsvermögen und Launen. Fette sind speziell für Schwangere wichtig, da Sie für die fötale Gehirnentwicklung wesentlich sind.
- **Zellen** – Fettsäuren helfen unsere Zellen beweglich und flexibel zu halten, ebenso um die Zellmembranbildung zu fördern.

(22)



- **Herz** – 60% unserer Herzleistung kommt von der Fettverbrennung. Spezielle Fette werden benötigt, um das Herz in einem regelmäßigen Rhythmus schlagen zu lassen.
- **Nerven** – Fette setzen sich aus Materialien zusammen, die die Nerven schützen und isolieren. Die Funktionsfähigkeit wird verbessert.
- **Lunge** – Lungentensid, welches eine hohe Konzentration von gesättigten Fettsäuren benötigt, ermöglicht die Lungenfunktion und bewahrt sie vor Kollapsen.
- **Augen** – Fette sind wichtig für das Sehvermögen.
- **Verdauung** – Fette in Speisen verlangsamen den Verdauungsprozess, so hat der Körper mehr Zeit, um die Nährstoffe aufzunehmen. Damit wird auch ein gleichmäßiger Energielevel gehalten und der Körper für längere Zeit gesättigt. Fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) können besser aufgenommen werden.
- **Organe** – Fette dämpfen und schützen die inneren Organe.
- **Immunsystem** – Fette lassen Entzündungen schneller abklingen, und helfen Ihren Stoffwechsel und das Immunsystem gesund und aufrecht zu erhalten.

Einfach ungesättigte Fettsäuren:

Um gute und schlechte Fette zu unterscheiden, müssen Sie die Namen der Teile und einige Informationen über diese wissen

- Einfach ungesättigte Fettsäuren sind bei Zimmertemperatur flüssig und werden trüb, wenn man sie in einen Kühlschrank gibt.
- Hauptlieferanten sind Pflanzenöle wie Rapsöl, Erdnussöl und Olivenöl. Andere gute Lieferanten sind Avocados, Nüsse wie Mandeln, Haselnüsse und Pekannüsse, Kürbiskerne und Sesam.
- Viele Menschen machen auch gerne die traditionellen Mittelmeerdieten, mit Speisen welche einfach gesättigte Fettsäuren beinhalten, wie z.B. Olivenöl, dies senkt auch das Risiko von Herzkrankgefäßerkrankungen.



Vielfach ungesättigte Fettsäuren

- Sind sowohl bei Zimmertemperatur also auch bei kalten Temperaturen flüssig.
- Hauptlieferanten sind Sonnenblumen, Mais, Sojabohnen, Leinsamen, Walnüsse und Fisch.
- Diese Fettfamilie enthält auch die Gruppe der Omega3 Fettsäuren, welche der menschliche Körper nicht selbst produzieren kann und die in nur ganz wenigen Lebensmitteln enthalten sind.

Gesättigte Fette

- Sind normalerweise fest bei Zimmertemperatur und haben einen hohen Schmelzpunkt.
- Hauptlieferanten sind tierische Produkte, wie in rotem Fleisch und in allen Milchprodukten. Andere Lieferanten sind noch tropische Gemüseöle wie Kokosnuss-Öl, Palmenöl und Speisen, die mit diesen Ölen gemacht werden. Geflügel und Fisch enthalten auch gesättigte Fette, aber weniger als rotes Fleisch.
- Gesättigte Fette lassen den LDL (der schlechte) Cholesterinwert ansteigen – das erhöht wiederum das Herzinfarkttrisiko.

Transfette

- Transfette entstehen durch Erhitzung von Pflanzenölen im Beisein von Wasserstoff, ein Prozess, der Hydrierung genannt wird. Teilweise machen hydrierende Pflanzenöle die Transfette stabiler und weniger verderblich, können aber ein Problem für die Gesundheit bedeuten.



- Hauptlieferanten der Transfette sind Pflanzenfette, einige Margarinen, Kracker, Bonbons, Kekse, Knabbergebäck, Frittiertes, gebackene Sachen und andere verarbeitete Lebensmittel, die hauptsächlich mit teilweise hydrierten Pflanzenölen verarbeitet wurden.
- Transfette lassen den LDL (der Schlechte) Cholesterinwert ansteigen – das erhöht wiederum das Herzinfarkttrisiko - Transfette lassen aber auch den (guten) HDL-Cholesterinwert sinken.



Die unterschiedlichen Fettarten

Jeder Fetttyp und jedes Öl ist eine Mischung von verschiedenen Fettarten. Die folgende Tabelle zeigt welchen Gehalt an verschiedenen Fettarten herkömmliche Öle haben:

	Einfach ungesättigte Fette	Vielfach ungesättigte Fette	gesättigte Fette	Trans fette
Olivenöl	72%	8%	13%	0%
Distelöl	12%	74%	9%	0%
Butter	26%	5%	60%	5%
Magarine	2%	29%	18%	23%

Die Omega3-Gruppe – super gesunde Fette

Wir sollten alle unseren Konsum an Omega3 Fettsäuren erhöhen! Wir brauchen Omega3 Fettsäuren für unsere Körperfunktionen wie Kontrolle der Blutgerinnung und Zellmembran-Bildung im Gehirn. Wir lernen ständig mehr über die vielen Vorteile der Omega3 Fettsäuren, so weiß die Forschung, dass diese Fettsäuren positive Auswirkungen haben – auf:

Herzerkrankungen:

- Vermindert das Herzinfarkttrisiko.
- Vermindert den Triglyceride-Wert und die Zuwachsrate an arteriosklerotischem Belag.
- Senkt (geringfügig) den Blutdruck.

Leberkrebs: Omega3-Fettsäuren können eine effektive Therapie für die Behandlung und zur Vorbeugung bei menschlichem Leberkrebs sein (lt. einer Studie der Universität Pittsburg).

Depressionen: Omega3-Fettsäuren DHA reduzieren möglicherweise die Symptome einer Depression, weil es die grauen Substanzen im Gehirn vermindert (lt. einer Studie der Universität Pittsburg).

Demenz: Fette Fische zu essen, die reich an Omega3 sind, verringert die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung von stiller Gehirnläsionen, welche für Vergesslichkeit und Demenz verantwortlich ist (lt. Einer Studie der Universität Finnland).



Omega3-Fettsäuren – Arten

Die 3 Hauptarten der Omega3-Gruppe sind ALA (alpha-linolenic acid = Alphalinolsäure), EPA (eicosapentaenoic acid = Eicosapentaensäure) und DHA (docosahexaenoic acid = Docosahexaensäure). Die Hauptlieferanten sind fettreiche Fische wie Lachs, Hering, Makrelen, Sardellen oder Sardinen und Fischöl-Nahrungsergänzungen. Thunfisch als Konserve und Seeforellen können ebenfalls gute Lieferanten von Omega3 sein, hier kommt es aber auf die Zucht und die Verarbeitung an.



Viele Omega3 haltige Nahrungsmittel sind auch reich an ALA Fettsäuren. ALA wird meist in amerikanischen Diäten und auch sehr häufig in Leinsamen und Leinsamen Öl gefunden, wie auch in Walnüssen, Rapsöl und Sojabohnen. Daher, stellen Sie sicher, dass Sie genug von diesen vitalen Nährstoffen bekommen. Es ist vernünftig fettreiche Fische oder Fischöl-Nahrungsergänzungen in die Diät aufzunehmen. Aber wenn Sie keine Fische essen oder Fischöl zu sich nehmen, ALA aufzunehmen ist besser als nichts – Schutz für Herzkranzgefäße wird steigen.

Viele Menschen vermeiden Meeresfrüchte, weil Sie Angst von Quecksilber haben oder anderen möglichen Giftstoffen. Aber die meisten Experten stimmen zu, dass 2 Mahlzeiten pro Woche ausreichen.

Wählen Sie die besten Omega3-Nahrungsergänzungen

Wenn Sie Omega3 Nahrungsergänzungen auswählen, beachten Sie dabei folgendes

- Eine 500mg Kapsel ist ausreichend – jede mehr ist total unnötig und kann auch gesundheitsgefährdend sein. Die amerikanische Gesundheitsvereinigung schlägt vor, 1 – 3 g EPA und DHA pro Tag. Für gewisse medizinische Umstände, können auch höhere Dosierungen von Vorteil sein, stellen Sie aber sicher, dass diese von einem Arzt verschrieben werden.



- Wählen Sie Nahrungsergänzungen, die kein Quecksilber enthalten, pharmazeutische Produkte und molekular destillierte. Gehen Sie sicher, dass die Nahrungsergänzungen DHA und EPA enthalten. Nahrungsergänzungen mit einer höheren Konzentration an EPA sind besser. Ein gutes Verhältnis von EPA zu DHA ist 3:2.
- Achten Sie unbedingt auf das Ablaufdatum.

Verstehen Sie die schlechten Fette

Wie sich gute Fette in Schlechte verwandeln

Ein gutes Fett kann schlecht werden, wenn es durch Hitze, Licht oder Sauerstoff beschädigt wird. Vielfach ungesättigte Fette sind hier anfälliger. Öle, die vielfach gesättigte Fette enthalten (wie Leinsamenöl) müssen kalt und dunkel gelagert werden. Das Kochen dieser Öle, kann diese zerstören. Benutzen Sie keine Öle, Samen und Nüsse, wenn sie anfangen zu stinken, oder sie ranzig oder bitter schmecken.

Die schlechtesten Fette: Transfette

Ein Transfett ist normalerweise ein Fettmolekül, das während des Hydrierungsprozesses deformiert wird. Während dieses Prozesses werden flüssige Pflanzenöle erhitzt und mit Kohlenwasserstoff versetzt. Transfette sind ungesund – wenn Ihre Diät zu wenig Fett enthält, wird Ihr Körper an dieser Stelle die verformten Transfette nützen, welche möglicherweise dazu beitragen, Herzinfarkt und Krebs zu fördern.

Warum sind Transfettsäuren (TEAs) in kommerziellen Lebensmitteln so weit verbreitet?

Teilweise hydrierte Öle (welches durch den Hydrierungsprozess entsteht) können eher beständig sein (wahrscheinlich weniger schädlich), können leichter transportiert werden, und können wiederholter Erhitzung eher Stand halten, was sie perfekt für Pommes und Burger bei Ihrem Lieblings-Fast-Food-Unternehmen macht.



Transfette können in folgenden Lebensmitteln gefunden werden:

- **Gebackenes:** Kekse, Kracker, Kuchen, Muffins, Teigtaschen, Pizzateigen, und einigen Broten wie Burger Brötchen.





- **Frittierte Lebensmittel:** Donuts, Pommes, frittiertes Hähnchen inklusive Chicken Nuggets und feste Taco Shells.
- **Snacks:** Kartoffeln, Mais und Tortilla Chips; Süssigkeiten; Packungs- oder Mikrowellenpopcorn
- **Feste Fette:** feste Margarine und halbfestes Gemüsebackfett
- **Vorgemixte Produkte:** Kuchenmischung, Omlettentee und Schokoladendrinkmix

Transfette tendieren dazu den LDL zu steigern (schlechtes Cholesterin) und den HDL zu senken (gutes Cholesterin). Dies kann zu bedeutenden Gesundheitsproblemen führen, von Herzerkrankungen bis zu Krebs. Der Anteil von Transfetten sollte unter 1% Ihrer ganzen Kalorienanzahl gehalten werden.

Seien Sie ein Trans-Fett Detektiv

Wenn Sie einkaufen, lesen Sie die Etiketten und achten Sie auf „teilweise hydriertes Öl“ in den Zutaten. Auch wenn auf diesem Lebensmittel „Trans-Fett frei“ steht, kann das Produkt auch Trans-Fettanteile enthalten. Wenn Sie auswärts essen, vermeiden Sie frittiertes Essen, Kekse und andere gebackene Leckereien. Vermeiden Sie diese Produkte, bis Sie wissen, ob das Restaurant Trans-Fette verwendet. Viele Staaten haben keine Etikettierung für die Regelung von Fast Food, es kann sogar für „Cholesterinfrei“ Werbung gemacht werden, auch wenn es in Pflanzenöl gekocht wurde.

Fette und Ihr Cholesterinspiegel

Laut der Harvard School of Public Health hat den grössten Einfluss auf den Blutzucker-/ Cholesterinspiegel der Mix von Fetten in Ihrer Ernährung, nicht die Menge Cholesterin die sie zu sich nehmen. Achten Sie bei der Auswahl an Speisen auf Ihren Cholesterinspiegel, gesunde Fette helfen auch Ihrer Verdauung.

Zum Beispiel:

- Einfach ungesättigte Fette senken den LDL (schlechtes Cholesterin), während sie den HDL steigern (gutes Cholesterin).



- Mehrfach ungesättigte Fette können Triglyceride senken und Entzündungen bekämpfen.
- Auf der anderen Seite können gesättigte Fette Ihren Blutzucker-/ Cholesterinspiegel erhöhen. Trans Fette sind noch schlimmer, diese können nicht nur den LDL (schlechtes Cholesterin) erhöhen, sondern auch den HDL (gutes Cholesterin) senken.

Bilanz: Wie viel Fett ist zu viel?

Falls Sie Herz-Kreislauferkrankungs- oder Diabetes gefährdet sind:

Verändern Sie Ihre Diät nicht ohne sich zuvor mit Ihrem Arzt zu besprechen! Wie viel Fett zu viel ist, hängt von Ihrem Lebensstil, Ihrem Gewicht, Ihrem Alter und am wichtigsten Ihrem Gesundheitszustand ab. Die USDA empfiehlt den individuellen Durchschnitt:

- Halten Sie die gesamte Fettaufnahme zwischen 20- 35% Ihrer Kalorien.
- Schränken Sie gesättigtes Fett auf unter 10% der Kalorien ein (200 Kalorien für eine 2000 Kaloriendiät).
- Schränken Sie Trans Fette auf 1% der Kalorien ein (2 Gramm am Tag für eine 2000 Kaloriendiät).
- Schränken Sie Cholesterin auf 300mg am Tag ein.

Falls Sie Herzkreislauf-Erkrankungs gefährdet sind, empfiehlt die American Heart Association, das gesättigte Fett auf weniger als 7% der Kalorien zu reduzieren (140 Kalorien für eine 2000 Kaloriendiät).

Wie können Sie diese Empfehlungen einführen? Der leichteste Weg sich diesen Fetten zu nähern ist, gesättigte und Trans- Fette in Ihrer Ernährung mit gesunden einfach- ungesättigten und mehrfach- ungesättigten Fetten auszutauschen und Ihre Einnahme von Omega- 3 Fettsäuren zu steigern. Verwenden Sie diesen Prozentsatz zu ihrem Vorteil indem Sie sicher gehen, dass das Fett welches Sie zu sich nehmen gesund ist (einfach- ungesättigt oder mehrfach ungesättigt).

Fettfreundliche Lifestyle Tipps: Weg mit dem Schlechten, her mit dem Guten!

Sie haben realisiert, dass Sie gesättigte und Trans Fette vermeiden sollten... aber wie kommen Sie zu den gesunden einfach- ungesättigten, mehrfach- gesättigten und Omega- 3 Fetten von welchen alle sprechen?



- **Machen Sie Ihre eigene Salatsauce**

Handelsübliche Salatsaucen enthalten oft gesättigte Fette, ungesunde Chemiestoffe und minderwertige Öle. Kreieren Sie ihre eigene Salatsauce mit Qualitätsöl, kaltgepresstem Olivenöl, Flachssamen Öl oder Sesam Öl und Ihren Lieblingskräutern.



- **Was ist besser, Butter oder Margarine?** Beide haben gute und schlechte Eigenschaften. Bei der Margarine wählen Sie die, in den Kunststoff-Schalen und stellen Sie sicher, dass sie keine Transfette und keine teilweise hydrierten Öle enthalten. Ohne Bezug darauf, für was Sie sich entscheiden, Butter oder Margarine, nehmen Sie in Maßen zu sich. Olivenöl ist ein gesunder Ersatz.

- **Die Fleisch-Sache.** Rindfleisch, Schweinefleisch, Lamm und Milchprodukte haben einen hohen Anteil an gesättigten Fetten. Entscheiden Sie sich für fettarme Milch und fettarme Käsesorten wie Mozzarella, wann immer es geht. Genießen Sie Voll-Fett-Produkte nur in Maßen. Essen Sie nur wenig Fleisch und halten Sie sich eher an weißes Fleisch, was viel weniger gesättigte Fette beinhaltet.

- **Nehmen Sie nicht kein Fett zu sich, nehmen Sie gute Fette zu sich.** Wenn Sie um Ihr Gewicht besorgt sind oder auch um Ihre Gesundheit, ist es besser schlechte Fette durch gute Fette zu ersetzen, als das Fett in Ihrer Diät komplett wegzulassen. Das heißt, dass Sie einiges der Fleischmenge durch Bohnen und Hülsenfrüchte ersetzen sollten und Pflanzenöle den tropischen Ölen (Kokosfett) vorziehen, da tropische Öle mehr gesättigte Fette haben.

- **Fragen Sie nach der Ölart, welches bei der Zubereitung Ihres Essens verwendet wurde.** Wenn Sie auswärts essen, fragen Sie Ihren Kellner danach, welche Art der Öle, in der Küche verwendet werden. Falls es teilweise hydrierte Öle sind, wählen Sie etwas anderes. Sie können auch fragen, ob sie Ihre Speisen mit Olivenöl zubereiten können, dies haben die meisten Restaurants.

(30)



Fettarme Auswahlen

Appetitanreger

- Tomatensaft, Suppe (keine Cremesuppen), Boullion
- Rohkost (kein mariniertes Gemüse) wie Sellerie oder Radieschen, lassen Sie die Dippes weg
- Frische Säfte
- Frische, gedämpfte Meeresfrüchte

Eier

- Pochierte und gekochte

Salate

- Mischgemüse, grüner Salat, geschnittene Tomaten, Gurken
- Hüttenkäse (als Teil einer Speise)
- Salate mit kalorienarmen Dressings, Zitronensaft oder Essig



Brote

- Vollkorn-Semmel oder –Brote, Zopf und Tortillas

Kartoffeln und Nahrungsergänzungen

- Gebackene, gekochte oder gedämpfte Kartoffeln
- Naturreis und Nudeln

Fette

- Diät Margarine, kalorienarme Salatdressings, fettarmer Sauerrahm & Joghurt

Gemüse

- Roh, gedünstet, gedämpft und gekocht

Fleisch, Geflügel, Fisch

- Gebraten, gebacken oder gegrilltes Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchte

Mageres Fleischsorten ohne Fett

- Speisen mit Bratensauce oder Sauce nebenbei

Desserts

- Frische Früchte oder Fruchtsäfte
- Fettfreies oder fettarmes Joghurt
- Eine Kugel Eiscreme (erarbeiten Sie dies mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater, um es in Ihren Ernährungsplan einzubauen)

Getränke

- Kaffee, Tee
- Fettarme Milch



Die Anleitung zum Auswärtsessen

Ob es ein Geschäftsessen über Mittag ist, man mit den Nachbarn essen geht oder eine Fast-Food Mahlzeit mit den Kindern bei McDonalds, auswärts essen ist ein Teil unseres Lebens. Wir essen auswärts weil es leicht ist, schnell geht und Spass macht. Aber ist es auch gesund?

Das ist durchaus möglich: Nur planen Sie voraus, wählen Sie richtig aus, und Sie finden Speisen, welche in ihren Ernährungsplan passen. Viele Restaurants versuchen bereits gesund zu kochen. Mehr und mehr Leute wollen eine bessere Auswahl an gesunden Gerichten. Einige achten auf die Kalorien, andere wollen ihren Cholesterinspiegel unter Kontrolle halten oder einfach weniger Fett essen.



Einige Restaurants bieten Gerichte mit weniger Cholesterin, Fett und Natrium an. Dafür mit mehr Ballaststoffen. Alle Restaurants bieten kalorienarme Süßstoffe in blauen, gelben und grünen Packungen an und kalorienarme Getränke. Bei vielen gibt es auch kalorienreduzierte Salatsaucen, fettarme oder fettfreie Milch und Salzersatz. Es ist leicht Salat, Fisch, Gemüse, gebackenes oder gekochtes Essen und Vollkornbrot zu finden.

Viele Restaurants haben Gerichte, welche Zutaten enthalten, die gesund sind. Fragen Sie wie viel Kalorien und Fett in den Zutaten des Gerichtes enthalten sind. Die Chefköche machen oft fettarme Vorspeisen, indem sie magere Fleischstücke verwenden. Sie müssen nur danach fragen. Fragen Sie auch nach: Hähnchen ohne Haut, kein Butter auf einem bestimmten Gericht, gegrillt statt frittiert oder, dass Ihre Saucen neben dem Gericht serviert werden. Es gibt sogar Restaurants bei denen man kleinere Portionen zu kleineren Preisen bestellen kann.

Tisch Tipps

Nicht alle haben denselben Mahlzeitenplan oder dieselben Ernährungsziele. Für einige ist es wichtig, möglichst wenig Kalorien zu essen. Andere müssen Fett und Salz einschränken und mehr Ballaststoffe essen.



Falls Sie oft auswärts essen, versuchen Sie Möglichkeiten zu finden um ihrem Mahlzeitenplan so gut wie möglich einzuhalten. Gehen Sie in ein Restaurant mit einer großen Auswahl um ihre Chancen zu steigern das Essen zu finden, welches Sie wollen.

Wenn Sie auswärts essen, bestellen Sie nur das, was Sie wirklich wollen und brauchen. Sie sollten auch wissen, wie Sie Ihren Mahlzeitenplan ändern können, falls das Restaurant nicht genau das hat was Sie wollen.

So können Sie bestellen:

- Fragen Sie, falls Sie nicht wissen was im Gericht enthalten ist oder wie groß das Gericht ist.
Versuchen Sie dieselbe Portion zu essen wie zu Hause. Falls die Portion grösser ist, teilen Sie es mit Ihrem Partner oder nehmen Sie den Rest mit nach Hause.
- Essen Sie langsam.
- Fisch oder Fleisch sollten Sie gegrillt und ohne extra Butter bestellen.
- Bestellen Sie Ihre gebratenen Kartoffeln pur, dann geben Sie selbst einen Teelöffel Margarine oder kalorienarmen Sauerrahm und/oder Gemüse vom Salatbuffet hinzu.
- Falls Sie einen wenig Salz Mahlzeitenplan haben, vergewissern Sie sich, dass kein zusätzliches Salz ihrem Gericht hinzugefügt wurde.
- Bestellen Sie die Saucen, Bratensaft und Salatsaucen separat. Versuchen Sie die Zacken Ihrer Gabel in die Salatsauce zu tunken und danach über ein Salatblatt zu träufeln. Oder geben Sie die Salatsauce mit einem Teelöffel hinzu. Somit verwenden Sie automatisch weniger Salatsauce.
- Bestellen Sie Gerichte, welche nicht paniert oder frittiert sind, weil dies Fett hinzufügt. Falls das Gericht paniert kommt, entfernen Sie den Paniermantel.
- Lesen Sie die Speisekarte mit etwas Kreativität. Bestellen Sie einen Früchtebecher zur Vorspeise oder die Frühstücksmelone zum Nachtisch. Anstatt einer Vorspeise vom Abendessen bestellen Sie eine fettarme Vorspeise.
- Fragen Sie nach Alternativen. Anstatt Pommes, fragen Sie nach einer doppelten Portion Gemüse. Falls dies nicht möglich ist, fragen Sie ob es fettarme Beilagen gibt.
- Fragen Sie nach kalorienarmen Zutaten, wie z.B. bei der Salatsauce. Auch wenn dies nicht auf dem Menü steht. Essig und ein wenig Öl oder einen Spritzer Zitrone sind eine bessere Wahl als fettige Salatsaucen.
- Schränken Sie den Alkoholkonsum ein, welcher Kalorien allerdings keine Nährstoffe zu Ihrer Mahlzeit hinzufügt.



Viele Restaurants können sich besser darauf vorbereiten, wenn Sie zuvor anrufen. Wenn Sie reservieren, fragen Sie ob ihr Essen mit Pflanzenöl, kalorienarmer Margarine, wenig Salz, ohne extra Sauce oder Butter, und gegrillt statt frittiert vorbereitet werden kann. Oder verlangen Sie eine Kopie von dem Menü im Voraus damit Sie wissen welche Zutaten gut zu Ihrem Mahlzeitenplan passen.

Die Fast-Food Herausforderung

Glauben Sie es oder nicht, es gibt auch gesundes Fast Food. Wie das? Sie müssen nur genau wissen was Sie bestellen und vorausplanen.

Behalten Sie die Grundregeln der guten Nährstoffe im Kopf. Essen Sie eine grosse Bandbreite von Lebensmittel in gemässigten Mengen, schränken Sie den Gehalt an Fett ein und beachten Sie die Menge Salz im Essen.

Was Sie essen, ist der Schlüssel. Es ist leicht denn ganzen Tagesbedarf an Fett, Salz und Kalorien durch nur ein Fast- Food Gericht zu essen. Jedoch ist es auch möglich weise Entscheidungen zu treffen und ein einigermassen gesundes Gericht zu essen.

Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen sollten richtig auszuwählen.

- Sie sollten wissen, dass ein durchschnittliches Fast- Food Gericht 1000 oder mehr Kalorien enthalten kann und ihren Blutzuckerspiegel über Ihren Zielbereich steigen lässt.
- Auch sollten Sie den Nährstoffwert vom Gericht, welches Sie bestellen, wissen. Auch wenn es einige gute Wahlen gibt, die meisten Fast-Food Zutaten sind fett- und kalorienhaltig.
- Falls Sie für eine Mahlzeit ein Fast-Food Gericht haben, lassen Sie Ihr anderes Gericht an diesem Tag gesünder sein, wie Früchte oder Gemüse.
- Denken Sie darüber nach wie ihr Essen gekocht wird. Hähnchen und Fisch können eine gute Wahl sein, jedoch nicht wenn diese paniert oder frittiert sind.



- Falls das Frühstück ihre Fast- Food Mahlzeit ist, wählen Sie einen puren Bagel, Toast oder Englisch Muffins aus. Andere Muffins sind sehr zucker- und fetthaltig. Trinken Sie dazu einen Orangensaft, fettarme oder fettfreie Milch. Bestellen Sie kalte Frühstücksflocken mit fettfreier Milch, Omletten ohne Butter oder Rührei. Schränken Sie Speck und Würstchen ein, weil diese viel Fett enthalten.



Ihre Bestellung, bitte?

Das Fast Food ist länger da, als wir eigentlich möchten. Es bleibt länger in unseren Körper als Überschuss von Blutfetten und zusätzlichen Kilos.

- Geben Sie acht auf die Worte wie jumbo, gigantisch, deluxe, übergross oder super- sized. Grössere Portionen bedeuten mehr Kalorien. Es bedeutet auch mehr Fett, Cholesterin und Salz. Bestellen Sie stattdessen eine normale oder Kinderportion.
- Wählen Sie ein gegrilltes Sandwich mit Fleisch, wie mageres Roastbeef, Truthahn oder Hühnerbrüstchen oder magerem Schinken. Bestellen Sie Zutaten pur ohne Garnierung, reichen Saucen oder Mayonnaise. Verbessern Sie den Geschmack mit Senf, Salat, Tomaten und Zwiebeln.
- Lassen Sie das Croissant oder den Keks aus. Essen Sie Ihr Sandwich auf einem Brötchen, Brot oder englischem Muffin und sparen Sie Kalorien und Fett.
- Halten Sie sich fern von doppelten Hamburgern oder super Hot Dogs mit Käse, Chili oder Saucen. Käse enthält viel Kalorien , wie auch mehr Fett und Natrium.
- Gehen Sie zum Salatbuffet, aber halten Sie sich von fettreichen Garnituren wie Salatsaucen, Speckstücken, Käse und Croutons fern. Sogar zu viel kalorienarme Sauce kann sich aufsummieren. Checken Sie die Kalorien auf der Packung. Schränken Sie die Zutaten am Salatbuffet ein, auf welchen Mayonnaise ist, wie z.B. Kartoffeln oder Makkaronisalat. Nehmen Sie lieber Karotten, Paprika, Zwiebeln, Sellerie, Brokkoli, Blumenkohl, Spinat etc.
- Bestellen Sie Bohnen Burritos, soft Tacos, Fajitas und andere nicht frittierte Zutaten falls Sie mexikanisch essen. Wählen Sie Hühnchen oder Rindfleisch. Schränken Sie das mexikanische Bohnenpüree ein. Oder fragen Sie ob Sie normales Bohnenpüree haben können. Verlangen Sie extra Salat, Tomaten und Salsa. ----- Passen Sie auf den frittierten Taco Salat auf. Dieser kann über 1000 Kalorien enthalten!
- Pizza kann eine gute Fast Food Auswahl sein. Nehmen Sie Pizza mit dünnem Boden und Gemüse als Garnitur. Schränken Sie sich auf 1-2 Stücke ein. Fleisch und zusätzlicher Käse fügen mehr Kalorien, Fett und Natrium hinzu.
- Schliessen Sie ihre Mahlzeit mit zucker- oder fettfreiem, gefrorenem Joghurt oder einer kleinen Eistüte mit fettfreiem Joghurt ab. Besser ist allerdings eine frische Frucht. Sorbets haben weniger Kalorien und Fett als Eiscreme. Jedoch enthalten sie mehr Zucker.





- Seien sie auf der Hut vor Fallen. Fettfreie Muffins zum Frühstück enthalten sehr viel Zucker. Frittierte Hühnchen ohne Haut enthalten fast so viel Fett wie ein normales frittiertes Hühnchen. Chinesisches Essen scheint vielleicht eine gesunde Wahl zu sein, aber viele Speisen sind frittiert oder haben einen großen Fett und Natrium Anteil, speziell in den Saucen.

Auswärtsessen kann Freude im Leben sein. Treffen Sie die richtigen Entscheidungen, und gleichen Sie Ihre Ernährung mit gesunden Mahlzeiten zu Hause aus.

(36)





Vertrieb: Deutschland/Österreich/ Schweiz



Easywalker EUROPE AG