

Satt essen und abnehmen – Ein Traum wird Wirklichkeit!

Für alle Fast-Food-Liebhaber ist es eine beruhigende Nachricht: Dickwerden hat nicht nur mit Hamburgern, Currywurst oder Pommes Frites zu tun. Denn auch beim heimischen Bäcker und im Supermarkt holen sich die Menschen ihr Übergewicht ab. Noch nie war essen so sehr Teil eines allgemeinen Lebensgenusses und noch nie gab es so viel Nahrung, die fast zu jeder Tageszeit verfügbar ist. Gepaart mit dem heutigen Bewegungsmangel der Schreibtischarbeiter eine fatale Kombination für unsere Hüften. Flüssige Kalorien, wie Bier, Wein, Limonaden und Fruchtsäfte stellen ein besonderes Problem dar, denn sie gehören nicht gerade zu den Lebensmitteln, an die sich der menschliche Organismus im Laufe der Evolution angepasst hat.

Diese Getränke sind Dickmacher, keine Sattmacher. Die Flüssigkeit rauscht schnell durch Magen und Darm, die Kalorien aber bleiben im Körper. Dort verwandeln sie sich in Körperfett, wenn man mehr Kalorien zu sich nimmt, als verbraucht. Die Experten sprechen von der sog. „positiven Energiebilanz“, die zu Übergewicht führt: Und das geht schnell: Nur 100 überzählige Kalorien am Tag (das entspricht einer Scheibe Brot), und innerhalb eines Jahres sind 5 Kilo Fett mehr auf den Hüften.

Übergewicht wird zur Volkskrankheit

Jeder zweite Erwachsene in Deutschland ist übergewichtig. Noch höher dürfte die Zahl derer sein, die bereits erfolglos versucht haben, ihre Pfunde abzubauen. Die Erfolge der Diäten und Ernährungskonzepte sind leider meist nur kurzfristig. Spätestens wenn der lästige Jo-Jo-Effekt einsetzt, steigt auch der Frust auf die Diät. Eine Verringerung der Nahrungsmittelmenge empfinden die Betroffenen als negative Einschränkung. Womit die Diät, allen guten Vorsätzen zum Trotz, schnell zum Scheitern verurteilt ist. Wenn wir also nicht die Menge der Lebensmittel verringern wollen, dann zumindest ihre Zusammensetzung. Somit kann man die gleiche Menge essen und satt werden aber gleichzeitig weniger Kalorien zu sich nehmen. Es geht nicht darum Askese zu üben, stattdessen geht es um die richtige Zusammensetzung der zugeführten Nahrungsmittel.

Wer abnehmen will muss essen

Viel essen und trotzdem abnehmen funktioniert, wenn man die Energiedichte der aufgenommenen Nahrung beachtet. Die Energiedichte berechnet sich aus Kilokalorien dividiert durch Gramm und spiegelt das Verhältnis von Nahrungsmenge

und Energiegehalt wider. Je niedriger die Energiedichte eines Lebensmittels ist, desto größer kann die Verzehrmenge sein. Anders ausgedrückt: Wer eine Tafel Schokolade von 100 Gramm vernascht, könnte stattdessen auch 750 Gramm Kartoffeln essen – die Kalorienmenge bleibt dabei gleich.

Das Ampel-System der Energiedichte

Aufgrund dieser Erkenntnisse entwickelten der Autor Professor Schusdziarra und seine Kollegen eine Energiedichte-Tabelle. Darin sind alle gängigen Lebensmittel gelistet. Je nach Energiegehalt haben die Lebensmittel unterschiedliche Farben. Mit dem Farbcode, der dem Ampel-System nachempfunden wurde, entfällt lästiges Kalorien zählen. Es ist auf den ersten Blick zu erkennen, welche energieärmeren Speisen in derselben Geschmacks-kategorie eine Alternative sein können – auf Geschmack muss also nicht verzichtet werden.

Neugierig?

Das Buch „Satt essen und abnehmen“ erscheint im Februar 2007. Leser der Stadtilustrierten **Isenburger**, erhalten das Buch zum exklusiven Einführungspreis von 14,95 € inkl. MwSt. zzgl. Porto und Verpackung (2,84 €) bei einer Bestellung bis zum 31.03.2007.

MMI – Der Wissensverlag, Am Forsthaus Gravenbruch 7, 63263 Neu-Isenburg, Telefon: 06102 502-263, E-Mail: bestellservice@mmi.de.

Schlank ohne Diät.



Geht nicht? Gib's nicht!

Abnehmen mittels einer dauerhaften Ernährungsumstellung mit Hilfe von Energiedichte-Tabellen. Basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und ohne lästigen Jo-Jo-Effekt. „Satt essen und abnehmen“ das neue Buch von Prof. Dr. Volker Schusdziarra* und Margit Hausmann verhilft zum individuellen Wohlfühlgewicht.

Jetzt direkt bestellen zum Preis von EURO 14,95 inkl. MwSt. zzgl. Porto und Verpackung EURO 2,84
mmi - Der Wissensverlag, Kerstin Krause, Fon: 06102 502-263, Fax: 06102 53779, email: bestellservice@mmi.de

*Prof. Dr. Volker Schusdziarra, Else Kröner Fresenius Zentrum für Ernährungsmedizin.