

Der Ferienspeck muss weg!

Als Souvenir haben die meisten von uns aus dem Urlaub einige Kilos mit nach Hause genommen, welche sich nun an der Hüfte oder am Bauch bemerkbar machen. Diese gilt es abzubauen, denn in knapp vier Monaten ist Weihnachten, und dann stehen wir wieder vor dem gleichen Problem: Abnehmen – aber wie?

Die Sommerferien sind vorbei. Brot, Pasta, Pizza, die feinen Gelatis – sie haben ihre Spuren hinterlassen. Das Hemd spannt, der Kittel lässt sich nicht mehr schliessen und die neue Bluse ist plötzlich eine Nummer zu klein. Diätarten gibt es wie Sand am Meer, doch welche Diät ist die richtige für mich? Diese Frage stelle auch ich mir immer wieder ...

Meinen Patienten rate ich von einer Diät ab. Eine Umstellung der Ernährungsweise und mehr Bewegung einbauen in den Alltag (mindestens 10 000 Schritte pro Tag – Schrittzähler kaufen!), das sind die Zauberworte. Alles funktioniert nur mit einem eisernen Willen und Disziplin.

Abnehmen beginnt beim Einkaufen

Sich korrekt zu ernähren, lernt man eigentlich nie richtig im Leben. Man isst aus «Lust» und nicht aus einem Hungergefühl heraus. Doch Abnehmen beginnt schon beim Einkaufen! (Man isst ja nur das, was im Kühlschrank ist.) Kaufen Sie die richtigen Nahrungsmittel: kohlenhydratarm und mit wenig Fettanteil. Jedes Nahrungsmittel in den Regalen ist ja mit einer Etikette versehen, da steht alles

drauf, was Sie wissen müssen. Dies ist das beste Diätbuch – bitte lesen!

Die grossen Einkaufswägen sind eine Gefahr: Man kauft zu viel und oft das Falsche. Wir kaufen mit dem Auge (und Lustgefühl) statt mit dem Verstand. Früher hatte man Einkaufszettel, heute kauft man wahllos ein, je nachdem, welches verlockende Angebot unser Auge erblickt.

Essen Sie eiweissreich!

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sind eiweisshaltige Lebensmittel ein essenzieller Bestandteil. Eiweiss ist der Grundbaustein aller Körperzellen und lebensnotwendig für Muskelaufbau und Fettabbau. Da der Körper Eiweiss nicht selbst produziert, muss es über die Nahrung zugeführt werden, etwa in Form von Schinken, Thunfisch, Poulet, Eier, Hüttenkäse, Magerquark, Sojabohnen, Sojasproun oder Haferflocken.

Meiden Sie Kohlenhydrate: Verzichten Sie auf Brot, Teigwaren, Reis und Kartoffeln. Und achten Sie auf die Zuckerfalle, dazu gehört auch Fruchtzucker. Abnehmen kann man nicht mit Früchten und Salat. Es braucht Eiweiss und eine Reduktion des Zuckerkonsums.

Die Schweizer lieben das Müsli. Leider ist dieses Frühstück nicht so gesund, wie im Allgemeinen angenommen. Der Zucker (vor allem von Fertigmüsli) liefert zwar schnell Energie, lässt den Blutzuckerspiegel anschliessend aber auch wieder rasch absinken. Die mögliche Folge: Hunger! Viel früher als erwünscht.

Früchte sind gefährlich! Wenig Fruchtzucker ist enthalten in Aprikose, Pfirsich, Mango, Honigmelone, Heidelbeeren, Erdbeeren und Papaya. Meiden sollten Sie Trockenobst (Müsli!), Weintrauben, Kirschen, Birnen und v.a. den Apfel (die Sünde begann schon bei Adam und Eva!).

Ein «Diätkiller» als Belohnung

«Intervallfasten» ist auch so ein Modewort geworden: Mindestens 16 Stunden am Tag solle man nichts essen. Geht das? Probieren Sie es – es geht!

Alles, was wir gern haben, sollen wir weglassen: Süssigkeiten, keine Pommes frites, keinen Eiskaffee etc., und trotz allem muss essen Freude bereiten. Verlieren Sie diese nicht. Versuchen Sie, bewusst

mit diesen «Diätkillern» umzugehen: nicht jeden Tag, sondern zur «Belohnung» einmal wöchentlich.

Getränke sind ebenfalls Kalienträger. Bier und Weingenuss nur am Wochenende. Keine Light-Produkte. Diese sind eher appetitanregend und bewirken gerade das Gegenteil: Sie nehmen zu!

Darüber hinaus stellt die Bewegung einen wichtigen Faktor dar. Dabei muss es nicht gleich der Marathonlauf sein. Lassen Sie es ruhig angehen.

Tipps zum Abnehmen:

- Meide ein zu drastisches Kaloriendefizit (nicht hungern!).
- Stell dich nicht täglich auf die Waage. Einmal die Woche reicht.
- Iss nicht zu viel Fruchtzucker. Greife bei Obst am besten zu Beeren.
- Verzichte auf Light-Produkte und koche lieber selbst mit frischen Lebensmitteln.
- Hunger und Appetit sind unterschiedlich – hör auf deinen Körper.
- Trink mindestens 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag, v.a. jeweils vor den Mahlzeiten, womit ein frühzeitiges Sättigungsgefühl beim Essen erreicht werden kann.

Eine gute Diät ...

- ist abwechslungsreich, macht satt und schmeckt,
- kennt keine strengen Verbote,
- berücksichtigt die persönlichen Vorlieben und Abneigungen,
- verringert das Gewicht Schritt für Schritt (Ziel: ½ kg pro Woche),
- macht realistische Vorgaben zum Gewichtsverlust,
- vermittelt einen Ess- und Lebensstil, den man auf Dauer halten kann.

Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg und Motivation auf diesem schwierigen Weg.

Dr. med. Claudio Lorenzet

«Essen ist eine höchst ungerechte Sache: Jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im Mund, zwei Stunden im Magen, aber drei Monate an den Hüften.»

– Christian Dior

www.lorenzet.ch
www.bergdietikon.ch/arzt

