



# natura pro vita

# Ernährungsprogramm

**Stefanie Kannenberg**

Im Siebigfeld 80  
37115 Duderstadt  
Telefon 0 55 27 – 99 68 682  
Email [info@naturaprovita.de](mailto:info@naturaprovita.de)  
[www.naturaprovita.de](http://www.naturaprovita.de)

## Inhaltsverzeichnis

Das natura pro vita Ernährungsprogramm .....	3
Was ist das Erfolgsgeheimnis des natura pro vita Ernährungsprogramms? .....	3
Das 3-Mahlzeiten-Konzept .....	5
Empfehlungen für ausgewogene, vollwertige Mahlzeiten .....	7
Trinken .....	8
Die 10 goldenen Regeln für schlankes Essen und Trinken .....	9

## Das natura pro vita Ernährungsprogramm

Mit dem **natura pro vita Ernährungsprogramm** werden Sie nicht „auf die Schnelle“ sechs Pfund in drei Tagen verlieren, die Sie weitere drei Tage später schon wieder „drauf“ haben. Mit dem **natura pro vita Ernährungsprogramm** bauen Sie nicht nur Ihre störenden Fettpolster ab. Sie lernen und trainieren vor allem „schlanke Lebensgewohnheiten“, mit denen Sie Ihr erreichtes Wohlfühlgewicht später auch langfristig halten können. Deshalb besteht das **natura pro vita Ernährungsprogramm** aus drei Teilen. Mit dem **natura pro vita Ernährungsprogramm** werden Sie Ihr Wunschgewicht erreichen bzw. halten und gleichzeitig gesunde und „schlanke“ Ess- und Trinkgewohnheiten für eine fettarme und trotzdem schmackhafte und genussvolle Ernährung erlernen. Das **natura pro vita Bewegungsprogramm** hilft Ihnen, körperlich aktiver zu werden und damit Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu stärken sowie eine evtl. Gewichtsreduktion sinnvoll zu unterstützen und dabei auch dem gefürchteten JoJo-Effekt vorzubeugen. Und mit dem **natura pro vita Entspannungsprogramm** lernen Sie, Stress wirksam abzubauen und dadurch Verhaltensweisen wie „Frustfressen“ zu besiegen. All drei Programmteile enthalten dazu viele Informationen und praktische Tipps, die Ihnen die Umstellung im Alltag erleichtern werden.

## Was ist das Erfolgsgeheimnis des natura pro vita Ernährungsprogramms?

Das **natura pro vita Ernährungsprogramm** macht sich, im Gegensatz zu anderen „Abnehmprogrammen“ und „Wunderdiäten“, die Erkenntnisse über die Wirkungen des körpereigenen Hormons Insulin zunutze.

Die Hauptaufgabe des Insulins ist es, den Blutzuckerspiegel normal zu halten und nicht zu stark ansteigen zu lassen. Essen verursacht in der Regel einen Anstieg des Blutzuckers. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin Insulin ins Blut aus. Das Insulin transportiert wiederum den Zucker in die Körperzellen und senkt dadurch den Blutzucker. Insulin bewirkt aber außerdem auch die Einlagerung von Nahrungsfett in die Fettdepots und den Umbau von Zucker in Fett. Zudem hemmt Insulin die Verbrennung von Speicherfett. Ein hoher Insulinspiegel im Blut, wie er beispielsweise durch zucker- und kalorienreiche Mahlzeiten verursacht wird, wirkt deshalb einer Verbrennung von Speicherfett und damit einer vernünftigen Gewichtsabnahme entgegen. Einfache, das heißt süß schmeckende Kohlenhydrate, wie Traubenzucker und Haushaltszucker, werden im Darm sehr schnell aufgenommen. Sie führen deshalb zu einem schnellen und starken Anstieg des Blutzuckers und des Insulinspiegels. Hochwertige, komplexe Kohlenhydrate, das heißt Vielfachzucker wie beispielsweise Stärke in Brot und Kartoffeln, müssen dagegen im Darm erst verdaut und in einfache Kohlenhydrate zerlegt werden. Verzehrt man stärkehaltige Lebensmittel, wie zum Beispiel auch Nudeln oder Reis, steigen Blutzucker und Insulinspiegel nur langsam und wenig an. Je schneller und stärker der Blutzucker steigt, desto mehr Insulin gibt die Bauchspeicheldrüse ins Blut ab und desto mehr wird der Abbau der körpereigenen Fettdepots behindert. Ein Maß dafür, wie schnell und wie hoch der Blutzuckerspiegel nach dem Essen ansteigt, ist der sogenannte **Glykämische Index (GI)**. Einfache Kohlenhydrate, wie Traubenzucker (Glucose), rufen einen schnellen, steilen Blutzuckeranstieg hervor. Der glykämische Index von Traubenzucker ist deshalb 100. Hochwertige, komplexe Kohlenhydrate aus stärke- und ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollkornbrot führen

dagegen zu einem langsameren und geringeren Blutzuckeranstieg. Der glykämische Index dieser Lebensmittel liegt deshalb nur zwischen 30 und 60. Will man also vorwiegend Körperfett reduzieren ist es ratsam, Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index zu verzehren.

**Der glykämische Index einiger Lebensmittel:**

<b>Traubenzucker (Glucose)</b>	<b>100</b>
<b>Honig</b>	<b>90</b>
<b>Reife Banane</b>	<b>80</b>
<b>Haushaltszucker</b>	<b>70</b>
<b>Weißer Reis</b>	<b>70</b>
<b>Kartoffeln</b>	<b>70</b>
<b>Hartweizengries-Nudeln</b>	<b>30-55</b>
<b>Vollkornbrot</b>	<b>50</b>
<b>Haferflocken</b>	<b>40</b>
<b>Weißer Bohnen</b>	<b>30</b>
<b>Linsen</b>	<b>30</b>
<b>Fruchtzucker (Fructose)</b>	<b>20</b>
<b>Frisches Gemüse</b>	<b>&lt;15</b>

Ist der Insulinspiegel des Blutes über längere Zeit erhöht, verursacht er eine immer stärker abnehmende Wirkung des Insulins auf die Körperzellen. Das bedeutet, dass die Bauchspeicheldrüse immer mehr Insulin ausschütten muss, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Dadurch entsteht ein schlimmer Kreislauf - immer mehr Insulin setzt die Ansprechbarkeit der Körperzellen auf Insulin immer weiter herab. Schließlich schüttet die Bauchspeicheldrüse soviel Insulin ins Blut aus, dass die Auflösung der Fettdepots fast vollständig blockiert wird. Man nennt dies "Insulinresistenz".

**Da Insulin also den Abbau von Speicherfett hemmt, muss der Insulinspiegel des Blutes möglichst niedrig gehalten werden, wenn man das Körpergewicht durch einen gezielten Abbau von Körperfett reduzieren will.**

Diese wichtigen Erkenntnisse liegen dem **natura pro vita Ernährungsprogramm** zugrunde.

## Das 3-Mahlzeiten-Konzept

Als Grundvoraussetzung für einen niedrigen Insulinspiegel im Blut und zur Vermeidung von Hungerattacken verzehren Sie ab sofort nur noch drei Mahlzeiten am Tag **ohne Zwischenmahlzeiten**. Mit Zwischenmahlzeiten sind übrigens auch Süßigkeiten, herzhafte Snacks und kalorienhaltige Getränke wie Fruchtsäfte, Cola, Limonade und Alkohol gemeint! Ihre Mahlzeiten bestehen überwiegend aus Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchten (Erbsen, Linsen, Bohnen), Brot, Vollkornbrötchen, weiteren Vollkornprodukten wie zum Beispiel Müsli, sowie aus Gemüse und Salat, soviel Sie mögen, wenn sie mit nicht mehr als 10 g Pflanzenöl angemacht sind. Diese Lebensmittel sind reich an hochwertigen, komplexen Kohlenhydraten, die für unseren Körper den Hauptbrennstoff darstellen. Denn auf die Dauer kann nur abnehmen, wer täglich genügend hochwertige, komplexe Kohlenhydrate zu sich nimmt. Haben Sie deshalb keine Angst vor den Kohlenhydraten! Das Übergewicht kommt vom Nahrungsfett („Fett macht Fett.“) und nicht von den Kohlenhydraten. **Die kohlenhydratreichen Lebensmittel sind deshalb der Hauptbestandteil der normalen Mahlzeit und nicht nur Beilage!** Mit Hilfe der „Empfehlungen für ausgewogene, vollwertige Mahlzeiten“ auf Seite 19 können Sie sich Ihre Mahlzeiten schnell und einfach zusammenstellen. Dort erhalten Sie praktische Tipps, welche Lebensmittel für „schlankes Essen und Trinken“ am besten geeignet sind.

Wenn Sie mehr über die einzelnen Nährstoffe in unseren Lebensmitteln erfahren möchten, lesen Sie bitte das Kleine Ernährungslexikon am Ende des Kapitels über das **natura pro vita Ernährungsprogramm**.

Seien Sie bitte zurückhaltend mit fettreichen Lebensmitteln in der Hauptmahlzeit, da sonst das Abschmelzen Ihres Körperfetts verlangsamt wird. Bevorzugen Sie bitte fettarme Beilagen, Brotaufstriche und Brotbeläge. Für eine Frau ist es ratsam, nicht mehr als 60 g Fett pro Tag (20 g je Mahlzeit) zu verzehren. Ein Mann sollte nicht mehr als 80 g Fett pro Tag (ca. 27 g je Mahlzeit) zu sich nehmen. Hinweise zum Fettgehalt der Lebensmittel, zum Fett sparen und zur Kontrolle des Fettverzehr mit dem praktischen Fettregister finden Sie ab Seite 22. Wenn Sie die genannten Obergrenzen für den Fettverzehr einhalten, können Sie sich an den unter „Sattmachern“ genannten Lebensmitteln richtig satt essen.

Vorsicht ist übrigens beim Alkohol geboten. Alkohol enthält pro Gramm 7 kcal und ist damit der Nahrungsbestandteil, der nach dem Fett die meisten Kalorien auf die Waage bringt. Außerdem hemmt Alkohol in unserem Körper die Verbrennung von Fett und ist dadurch einer Gewichtsreduktion nicht gerade zuträglich. Es ist daher ratsam, während des Abnehmens auf den Genuss von Alkohol weitgehend zu verzichten.

Lassen Sie sich beim Verzehr der Ihrer Mahlzeit ausreichend Zeit. Da der Körper ca. 20 Minuten braucht, um das Gefühl „Ich bin satt.“ zu entwickeln, planen Sie bitte 30 bis 40 Minuten für eine Mahlzeit ein.

Falls Sie Ihre Hauptmahlzeit nicht selbst zubereiten (Kantine, Restaurant), essen Sie ein oder zwei trockene (Vollkorn-)Brötchen vor der Mahlzeit, evtl. sogar schon auf dem Weg dorthin. Dies sichert nicht nur Ihren Bedarf an hochwertigen, komplexen Kohlenhydraten, sondern dient auch als gute Vorsättigung für die in aller Regel zu fetten Mahlzeiten in Restaurants und Kantinen. So können Sie diese Mahlzeiten dann kleiner halten und trotzdem ohne Heißhunger in geselliger Runde die Mahlzeit genießen.

Geschäftsleute, die häufiger essen gehen, können ihre Abendessen eiweißreich, kohlenhydrat- und fettarm gestalten. Ideale Gerichte sind Fischmahlzeiten wie Kabeljau, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Zander oder Tintenfisch. Meeresfrüchte wie Austern, Hummer, Krebse oder Garnelen sind für diese Mahlzeiten ebenfalls zu empfehlen. Als Beilage können Sie Salate, frisches Gemüse und Kartoffeln (Pell- oder Salzkartoffeln) wählen.

Wenn Sie zwischendurch doch einmal „richtigen“ Heißhunger verspüren sollten, können Sie bis zu zwei Portionen Gemüsebrühe pro Tag trinken. Sie vermittelt dem Gehirn das Signal **“Ich bin satt!”**, ohne das Abnehmen zu stören.

**Regelmäßige körperliche Betätigung** ist ein wichtiger Beitrag zur Gewichtsreduktion und zur Förderung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Durch sportliche Aktivitäten wird der Kalorienverbrauch des Körpers erhöht, wodurch mehr Fettgewebe verbrannt werden kann. Außerdem beugen Sie durch körperliche Bewegung dem gefürchteten JoJo-Effekt wirksam vor. Näheres dazu lesen Sie bitte im Kapitel über das **natura pro vita Bewegungsprogramm**.

Im Rahmen des **natura pro vita Ernährungsprogramms** sind auch **Entspannungsübungen** sehr empfehlenswert. Sie ergänzen Ihre Ernährungsumstellung und die Gewichtsreduktion sinnvoll. **Mentale Ausgeglichenheit ist für eine gute allgemeine Leistungsfähigkeit und eine erfolgreiche Gewichtsreduktion ausgesprochen hilfreich.** Eine Gewichtsreduktion ist nicht nur eine Frage von Kalorien, sondern auch eine Frage der inneren Einstellung zum Abnehmen. Manche Ernährungsumstellung ist schon an Stress und „Frustfressen“ gescheitert. **“Glaube versetzt Berge bzw. Pfunde”** und **“Abnehmen beginnt im Kopf”** sind nicht nur geflügelte Worte, sondern beinhalten viel Wahres. Näheres lesen Sie bitte im Kapitel über das **natura pro vita Entspannungsprogramm**.

## Empfehlungen für ausgewogene, vollwertige Mahlzeiten

<p><b>Sattmacher</b></p>	<p><b>Reis:</b> Vollkornreis, Naturreis, Parboiled Reis (Uncle Ben´s).</p> <p><b>(Vollkorn-)Brot:</b> Das Brot ist die Hauptmahlzeit! Lieber weniger und vor allem fettarmer Belag. Wurst und Käse sind <b>Brot b e l a g !</b> Brot ist keine Wurst- oder Käse-Unterlegscheibe!</p> <p><b>Vollkornflocken (Müsli):</b> Ideal. Müsli kann durch Nüsse und Kerne einen hohen Fett- und Kalorienanteil haben, dann mit Haferflocken „verdünnen“.</p> <p><b>Nudeln (Vollkornnudeln, Hartweizengries-Nudeln nach italienischem Originalrezept ohne Ei):</b> Satt essen mit fettarmer Soße (z.B. Tomatensoße mit wenig Öl) oder fettarm zubereitetem Gemüse.</p> <p><b>Kartoffeln:</b> Salz- oder besser noch Pellkartoffeln. Fettarmes Kartoffelpüree, fettarme Knödel. Bratkartoffeln und Pommes frites nur, wenn mit ganz wenig Fett Zubereitet (am besten im Backofen).</p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b> Erbsen, Linsen, Bohnen als Eintopf oder Püree</p> <p><b>Obst, Gemüse und Salate:</b> Mindestens 5 Portionen pro Tag (1 Portion entspricht etwa einem großen Apfel).</p>
<p><b>Beilagen</b></p>	<p><b>Milchprodukte:</b> Fettarme Milch (1,5% Fett), fettarmer Quark (bis 20% Fett i. Tr.), fettarmer Joghurt (0,1% oder 1,5% Fett), fettarme Dickmilch (1,5% Fett), fettarmer Kefir (1,5% Fett), Buttermilch, Molke. <b>Käse:</b> Fettarm (bis 30% Fett i. Tr. Bzw. 15% Fett absolut), max. 60 g pro Mahlzeit</p> <p><b>Fisch:</b> Kein Hering, Makrele oder Lachs, sondern helle Seefische mit wenig Fett (Seelachs, Kabeljau, Dorsch, Scholle, usw.).</p> <p><b>Fleisch:</b> Mager und wenig (max. 150 g pro Portion, max. dreimal pro Woche Fleisch und/oder Geflügel).</p> <p><b>Geflügel:</b> Hähnchen und Pute ohne Haut (max. 150 g pro Portion, max. dreimal pro Woche Fleisch und/oder Geflügel)</p> <p><b>Wurst:</b> Mager und wenig (max. 50 g pro Mahlzeit, max. dreimal pro Woche)</p>
<p><b>Zum Verfeinern (mit Vorsicht)</b></p>	<p><b>Fette und Öle:</b> Wenn, dann pflanzlich (z. B. Sonnenblumen-, Oliven-, Distelöl), 8-10 g pro Tag sind lebensnotwendig. Keine gehärteten Fette wie in vielen (Halbfett-) Margarinen.</p> <p><b>Zucker:</b> Wenig und wenn, dann als Nachtisch. Zucker peitscht den Insulinspiegel in die Höhe und blockiert dadurch die Fettverbrennung!</p> <p><b>Alkohol:</b> Hemmt die Fettverbrennung: deswegen wenig und verdünnt z. B. als Weinschorle oder Radler (Alsterwasser).</p>

## Trinken

Unser Körper verliert täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Diese Menge müssen wir jeden Tag wieder ersetzen. Deshalb ist es ratsam, täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit zu trinken. Wählen Sie dafür bitte kalorienfreie Getränke wie z. B. Mineralwasser, ungesüßten Kräutertee, Kaffee und schwarzen Tee. Trinken Sie bitte Kaffee und schwarzen Tee nicht in zu großen Mengen, da sie mehr Wasser ausscheiden als sie mit beim Trinken zuführen.

Obst- und Gemüsesäfte – am besten frisch gepresst –, Tees aus Fruchtstücken und Milch sind als Bestandteil der normalen Mahlzeiten möglich, sind aber keine „Durstlöscher“ für zwischendurch.

In der Anfangsphase einer Gewichtsreduktion baut der Körper nicht nur Speicherfett ab, sondern scheidet zusätzlich auch Wasser aus. Dies kann den Kreislauf belasten und zu gewissen Unpässlichkeiten führen. Achten Sie deshalb bitte darauf, dass Ihr Mineralwasser genügend Kochsalz enthält. Salz bindet Wasser im Körper und stabilisiert dadurch den Kreislauf. Der Gehalt an Natrium in Ihrem Mineralwasser sollte deshalb zwischen 200 und 400 mg pro Liter liegen.

Die folgende, unvollständige Liste enthält einige Mineralwässer, die als Durstlöscher während des **natura pro vita Programms** geeignet sind.

St. Quirinius	200 mg Natrium pro Liter
Rheinfels	250 mg Natrium pro Liter
Odenwald-Quelle	370 mg Natrium pro Liter
Apollinaris	380 mg Natrium pro Liter
S. Pellegrino	440 mg Natrium pro Liter

Wenn Sie ein Mineralwasser mit geringerem Natriumgehalt bevorzugen, können Sie in jedes Glas auch eine Prise Kochsalz geben.

### Noch ein Tipp:

Trinken Sie vor einer Mahlzeit und bei Heißhungerattacken ein bis zwei Gläser Mineralwasser. Hierdurch stellt sich ein vorzeitiges Sättigungsgefühl ein.

## Die 10 goldenen Regeln für schlankes Essen und Trinken

1. Essen Sie nur dreimal am Tag und verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten.
2. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Wenn Sie essen, konzentrieren Sie sich bitte ganz auf Ihre Mahlzeit und lassen Sie sich nicht durch andere Tätigkeiten vom Essen ablenken. Achten Sie bewusst auf die Sättigungssignale Ihres Körpers.
3. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter. Wenn Sie zwischen den Mahlzeiten Hunger verspüren, trinken Sie kalorienfreie Flüssigkeit wie z. B. Mineralwasser.
4. Essen Sie sich satt an pflanzlichen Lebensmitteln mit hochwertigen, komplexen Kohlenhydraten wie Kartoffeln, Brot und Getreideprodukten, Nudeln, Reis, Hülsenfrüchten (Erbsen, Linsen, Bohnen), Gemüse, Salat und – während einer Gewichtsreduktion in Maßen – Obst. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Käse sind Beilagen und nicht Hauptbestandteil einer Mahlzeit.
5. Tauschen Sie bei der Zubereitung Ihrer Speisen fettreiche Zutaten gegen fettärmere aus. Ersetzen Sie fettreiche Brotaufstriche und –beläge durch fettarme Alternativen. Achten Sie bei Milch und Milchprodukten wie Käse, Quark und Joghurt sowie bei Fleisch, Wurst, Geflügel und Fisch auf den Fettgehalt.  
Bevorzugen Sie bitte fettarme Produkte:  
Milch und Joghurt bis 1,5% Fett  
Quark bis maximal 20% Fett i. Tr.  
Käse bis maximal 30% Fett i.Tr. bzw. 17% Fett absolut.  
Wurst bis maximal 20 g Fett pro 100 g Wurst  
Bevorzugen Sie bei Geflügel Hähnchen und Pute, möglichst ohne Haut.  
Schneiden Sie sichtbares Fett von Lebensmitteln bitte ab.
6. Wählen Sie bei der Zubereitung Ihrer Speisen bitte fettarme und schonende Gararten wie Dünsten und Dämpfen, Garen im Wok, Grillen in Alufolie und fettarmes Braten in beschichteten Pfannen.
7. Reduzieren Sie bitte den Verzehr zuckerhaltiger Speisen und Getränke. Wenn Sie mehr als einen halben Liter Limonade oder Cola pro Tag trinken, steigen Sie bitte auf Mineralwasser und/oder die Light-Varianten dieser Getränke um.
8. Verbieten Sie sich keine Lebensmittel. Sollten Sie eine Schwäche für Lebensmittel haben, die der schlanken Linie schaden, verringern Sie deren Verzehr bitte schrittweise.
9. Reduzieren Sie den Genuss von Alkohol und beschränken ihn nach Möglichkeit auf Ihre Mahlzeiten. Alkohol enthält viel Kalorien, regt den Appetit an und hemmt die Verbrennung von Körperfett.
10. Bauen Sie Stress und Frust bitte nicht durch Essen, sondern durch körperliche Aktivität und Entspannungstechniken ab.