

Leseprobe natura pro vita Ernährungsprogramm „Essen Sie sich schlank!“

Praktische Tipps für gesundes und schlankes Essen und Trinken

Kalorien zählen ist Mega-Out – auf das Fett achten ist „In“!

Generationen von Abnehmwilligen sind mit dem lästigen Zählen von Kalorien gequält worden – und werden es leider auch heute noch. Dabei ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass das Kalorienzählen langfristig wenig bringt. Viel sinnvoller ist es, das in unserer Nahrung enthaltene Fett – vor allem das „versteckte“ Fett – im Auge zu behalten. Und warum ist das so? Ganz einfach. Beim Kalorienzählen „zählt“ jedes Lebensmittel. Wer aber kann die Kalorienzahl für alle erdenklichen Lebensmittel im Kopf behalten? Das ist in der Praxis gar nicht zu schaffen. Wenn Sie dagegen nur auf das Fett achten, können Sie ganze Gruppen von Lebensmitteln wie z. B. Obst, Gemüse, Getreideprodukte – bis auf wenige Ausnahmen – einfach „vergessen“, weil sie kaum oder gar kein Fett enthalten. Und Sie brauchen sich diese Lebensmittel nicht nur nicht zu merken, Sie können sie auch nach Herzenslust verzehren! Einen Überblick brauchen Sie nur über die fettreichen Lebensmittel wie z. B. Fleisch, Wurst und Käse sowie über die Fettfallen. Und das ist wesentlich einfacher als sich die Kalorien von nun wirklich allen Lebensmitteln merken zu müssen.

Es gibt noch einen weiteren Grund. Das Kalorienzählen gaukelt Ihnen vor, dass gesunde und weniger gesunde Lebensmittel „gleichwertig“ sind. Schlimmer noch: Von den Kalorien her kann ein gesundes Lebensmittel genauso „schlecht“ oder sogar noch „schlechter“ als ein weniger gesundes sein. Beispiel: Ein Apfel und zwei Stückchen Schokolade haben die gleiche Kalorienzahl. Wenn Sie beim Kalorienzählen Ihr „Kaloriensoll“ erreicht haben, dürfen Sie weder den Apfel noch die Schokolade essen. Wenn Sie nur auf das Fett achten, ist das anders: Der Apfel ist praktisch fettfrei, zwei Stückchen Schokolade enthalten dagegen etwa 4 g Fett. Wenn Sie Ihr „Fettsoll“ erreicht, aber trotzdem noch Hunger haben, können Sie den Apfel – wenn Sie wollen sogar 2, 3 oder 4 Äpfel – mit Genuss und ohne Reue essen. Nur eines ist dabei zu beachten: Halten Sie nach Möglichkeit den Essrhythmus von 3 Mahlzeiten pro Tag ohne Zwischenmahlzeiten ein.

Was also tun?

Wir haben bereits früher festgestellt, dass Fett der Nährstoff mit den meisten Kalorien ist und unser Körper von allen Nährstoffen Fett auch noch am schlechtesten verbrennt. Deshalb gibt es nur eine Lösung für die Figur:

Fett sparen!

Wenn Sie weniger Fett essen und die dadurch gesparten Kalorien nicht wieder durch Kohlenhydrate völlig ausgleichen (und das ist kaum möglich), können Sie ohne Hunger abnehmen und später Ihr Gewicht auch langfristig halten. Anders ausgedrückt: Wenn Sie beim



Fett sparen, können Sie von anderen Lebensmitteln so viel essen, bis Sie wirklich satt sind. Ein gutes Hilfsmittel zum Fettsparen ist ein kleines „Fettregister“.

Wie funktioniert ein Fettregister?

Ein Fettregister ist denkbar einfach: Sie kaufen sich ein kleines Heftchen und tragen dort ein, wie viel Gramm Fett Sie pro Tag essen können – als Frau 60 g, als Mann 80 g.

Machen Sie nun in Ihrem Fettregister-Heftchen unter dem Datum des jeweiligen Tages für jedes Gramm Fett, dass Sie verzehrt haben, einen Strich. Dann wissen Sie immer, wie viel Gramm Fett Sie an diesem Tag noch zu sich nehmen können.

Wie bekomme ich heraus, wie viel Fett ein Lebensmittel enthält?

Die **natura pro vita Fetttabellen** sind so aufgebaut, dass Sie meist die Fettmenge in Gramm pro üblicher Portion des jeweiligen Lebensmittels ablesen können. Dann machen Sie in Ihrem Fettregister einfach so viele Striche, wie Gramm Fett in der Fetttabelle stehen.

Wenn Sie ein Lebensmittel verzehren, das Sie nicht in unserer Fetttabelle finden können, schauen Sie bitte auf die Nährwertinformationen auf der Verpackung. **Aber Achtung:** Die Nährwertangaben auf der Verpackung beziehen sich immer auf 100 g und nur manchmal auch zusätzlich noch auf die übliche Portion. Wenn sich die Angaben nur auf 100 g beziehen, schätzen Sie bitte die Größe der Portion ab und errechnen Sie dafür die Fettmenge, für die Sie in Ihrem Fettregister pro Gramm einen Strich machen.

Beispiele

Joghurt mit 1,5% Fett

Nährwertangabe auf der Verpackung: Fettgehalt pro 100 g 1,5 g Fett

Der Becher Joghurt, den Sie gegessen haben, enthielt 200 g Joghurt. Sie machen also im Fettregister $2 \times 1,5 \text{ g} = 3 \text{ g Fett} = 3 \text{ Striche}$.

Hüttenkäse 20% Fett i.Tr.

Nährwertangabe auf der Verpackung: Fettgehalt pro 100 g 5,0 g Fett

Sie haben etwa 1 Esslöffel (40 g) gegessen. Sie machen also im Fettregister $0,4 \times 5 \text{ g} = 2 \text{ g Fett} = 2 \text{ Striche}$.

Deutsche Salami

Nährwertangabe auf der Verpackung: Fettgehalt pro 100 g 35,0 g Fett

Sie haben 1 Scheibe Brot mit Salami (übliche Wurstportion pro Scheibe Brot ca. 20 g) gegessen. Sie machen also im Fettregister $0,2 \times 35 \text{ g} = 7 \text{ g Fett} = 7 \text{ Striche}$.

Schwierig wird die Bestimmung des Fettgehalts, wenn Sie ein Lebensmittel weder in unseren Fetttabellen noch in „Kalorien mundgerecht“ finden können und die Verpackung keine Nährwertinformation enthält. Deshalb empfehlen wir Ihnen, zunächst erst einmal nur solche Lebensmittel einzukaufen, die in unseren Fetttabellen oder in „Kalorien mundgerecht“ verzeichnet sind oder die eine Nährwertinformation auf der Verpackung besitzen.

Sie hatten eine Familienfeier oder eine Einladung mit reichhaltigem Essen?

Auch kein Problem! Wir kennen alle solche Tage und Gelegenheiten. Das gehört nun mal zu den schönen Seiten des Lebens. Und da das **natura pro vita Ernährungsprogramm** ein Programm aus dem Leben für das Leben ist, können Sie mit solchen Gelegenheiten ohne Schwierigkeiten umgehen. Haben Sie also an einem Tag doch mal mehr Fett verzehrt als in Ihrem Fettregister vorgesehen, dann verteilen Sie das zu viel verzehrte Fett als „Kredit“ auf die nächsten Tage. Dabei ist es wünschenswert, dass Sie Ihr „Fettkonto“ innerhalb einer Woche wieder ausgleichen.

Beispiel: Sie können pro Tag 60 g Fett verzehren. Nun haben Sie bei einer Familienfeier etwa 120 g Fett zu sich genommen – also 60 g zu viel. Was also tun? Sie verteilen diese 60 g auf die nächsten 6 Tage. Vermerken Sie dazu in Ihrem Fettregister, dass Sie an jedem der folgenden 6 Tage jeweils 10 g Fett weniger essen dürfen. Deshalb können Sie an diesen Tagen noch jeweils 50 g Fett verzehren. Und wenn Sie noch Hunger haben, greifen Sie einfach zu Lebensmitteln, die kaum Fett enthalten und trotzdem satt machen, wie z. B. Reis mit frischem Gemüse.

Das natura pro vita Fettregister ist ein Hilfsmittel, das Ihnen die Umstellungsphase auf die gesunden und schlanken Ess- und Trinkgewohnheiten erleichtert. Es ist nicht dazu gedacht, Sie Ihr Leben lang zu begleiten. Sie werden feststellen, dass Sie nach einiger Zeit mit drei Mahlzeiten im natura pro vita Gesundheitsprogramm in der neuen Wahl Ihrer Lebensmittel so sicher sind, dass Sie das Fettregister nicht mehr benötigen.