

Geniesser haben es manchmal Schwer

Alles, was gut schmeckt, ist der schlanken Linie nicht zuträglich. Man kann es täglich in der Zeitung lesen, Ernährungsfachleute den Mahnfinger heben sehen und den ernsten Blick des Arztes auf sich fühlen: weniger Fett, weniger Zucker, weniger Salz...

Tatsächlich ist ein stabiles Körpergewicht im Normbereich ein guter Gesundheitsschutz. Ständiges Diät-halten und die damit verbundenen Schwankungen des Körpergewichtes bringen dem Körper nur Nachteile, beeinträchtigen das Wohlbefinden und leisten der Entstehung von ernsthaften Krankheiten Vorschub. Und das damit verbundene schlechte Gewissen ist auch kein guter Ratgeber. Soll man nun stattdessen Mittelmeerdiet essen oder gar japanisch? Müssen Milch und Schweizer Käse fettarm sein und die Butter der Margarine weichen? Machen unsere guten und herkömmlichen einheimischen Nahrungsmittel krank und Tofu, Quorn und Lachs gesünder? Guter Rat ist teuer und viele Menschen sind arg verunsichert.

Weder Schweizer Käse noch Wein trifft die Schuld

Selten kämpft jemand mit seinem Gewicht, weil er gerne Schweizer Käse isst oder ein gutes Glas Wein genießt. Auch die Wurst zum Bier ist nicht der Anlass, dass der Gürtel mit den Jahren immer enger wird. Einzelne Nahrungsmittel und Vorlieben sind meist nicht der Anlass für Gewichtsprobleme, sondern das unregelmässige Essen, das ständige Naschen zwischendurch und das fortwährende Trinken von Kaffee oder gesüssten Limonaden. Damit sind die Geschmacksknospen im Mund ständig stimuliert, der Magen ist dauernd auf Trab und der Blutzucker klettert immer wieder hoch. Dadurch kommt das ganze Verdauungssystem nie zur Ruhe, es entsteht gar kein richtiger Hunger mehr nach einer ausgewogenen Mahlzeit und die Knabbereien und Schleckereien verdrängen die nährstoffreichen und gesunden Nahrungsmittel vom Teller.

Kleiner Trick mit grosser Wirkung

Zum Abnehmen und Gewicht halten braucht es keine Diät, sondern einfach nur Regelmässigkeit. Diese besteht in drei ausgewogenen Mahlzeiten pro Tag. Dazwischen wird der Verdauung eine Pause von mindestens drei bis vier Stunden gegönnt. Wer anfänglich noch Mühe damit hat kann eine Zwischenmahlzeit mit etwas Obst einlegen. Kaugummis, Bonbons, künstlich gesüsste Getränke und Kaffee stimulieren die Geschmacksknospen, regen den Speichelfluss an und verführen so zum Naschen zwischendurch. Wer nach dem Essen die Zähne putzt und gegen den Durst Wasser trinkt, hat zwischen den Mahlzeiten oft viel weniger Lust nach Süßem.



Light macht nicht leicht

Lightprodukte machen Sinn, wenn der Zuckerersatz die Zähne schont. Eine Gewichtsreduktion gelingt mit fett- und zuckerreduzierten Produkten jedoch keineswegs besser als mit vollwertigen und in der Zusammensetzung möglichst wenig veränderten Lebensmitteln. Schweizer Käse ist ein wichtiger Lieferant von hochwertigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, vor allem von Kalzium. Man sollte ihn daher nicht ersatzlos vom Menüplan streichen.

Und schon sind wir wieder bei der Regelmässigkeit. Wer sich dreimal pro Tag eine vollwertige und sorgfältig zubereitete Mahlzeit gönnt und dabei die Hauptmahlzeit auf den Mittag legt, braucht keine Ausweichmanöver mit Lightprodukten zu machen. Da passt ein Stück guter Schweizer Käse sehr gut zum Mittag slunch im Büro, in den Gratin am Familientisch oder zu Gschwellti und Salat am Abend.

Tipp

Süsshunger auf Schokolade nach dem Essen ist weit verbreitet. Oft ist er ein Zeichen dafür, dass die Mahlzeit arm an Mineralstoffen war. Auch nach einem Essen mit Nebenbeschäftigungen wie Lesen oder Arbeiten oder nach einem hektischen Familientisch meldet sich die Lust auf Süsses. Putzen Sie deshalb nach dem Essen die Zähne, das bannt den Süsshunger sehr schnell. Am Nachmittag hilft zum Beispiel eine leichte Bouillon oder ein Cracker mit einem Stückchen Schweizer Käse besser und wesentlich kalorienärmer über das Energieloch hinweg als ein Schokoriegel.

