

Der Weg zurück

Tschüss Ballast, hallo Lebensfreude

Abnehmen geht auch ohne Diät. Aber nicht, ohne von lieb gewordenen Gewohnheiten zu lassen. Lust auf eine Entdeckungsreise, bei der auch die Lebensmittelpyramide eine wichtige Rolle spielt? [Jürg Lendenmann](#)



Bild: © Jürgen Fälsche, Fotolia.com

Werden alte Muster aufgelöst, tun sich neue Wege auf – auch bei der Ernährung.

Jahre, Jahrzehnte gar können vergehen, bis man merkt: Ich muss etwas für meine Figur, für meine Gesundheit tun. Doch es ist wie bei einer langen Reise: Die Rückkehr braucht Zeit.

Die alten Muster erkennen und langsam wieder auflösen

Was und wie wir essen, sollte nicht losgelöst von anderen Faktoren des Lebensstils betrachtet werden: Manche der körperli-

chen Gesundheit abträglichen Verhaltensweisen haben wir übernommen, weil sie soziale und psychische Nutzen bringen oder einst brachten: das gemütliche Feierabendbier mit Kollegen, der Plausch mit Freundinnen bei Kaffee und Kuchen, das Treffen der jungen Clique im Fast-Food-Lokal. Für die Fitness erschwerend kommt dazu, dass mit dem Älterwerden Lust und Möglichkeiten für Sport und Bewegung schwinden.

Schlechte Gewohnheiten haben sich in der Regel schleichend eingenistet. Erfolgreicher ist es daher meist, den ungesunden Lifestyle nicht von heute auf morgen umkrepeln zu wollen, sondern den Weg zurück langsam anzugehen.

Zurück zur Pyramide

Bauen Sie in Ihren Alltag langsam aber stetig mehr Bewegung ein; Spazieren und Treppensteigen sind ein guter Anfang. Die Muskelarbeit erhöht nicht nur den Kalorienverbrauch: Je mehr Muskeln Sie sich antrainieren, desto grösser ist auch der Energieverbrauch in Ruhe (Grundumsatz).

Bewegung und Grundumsatz verbrauchen Kalorien. Im Gegenzug werden dem Körper über die Nahrung Kalorien zugeführt – aber nicht nur Energie, sondern auch wichtige Nährstoffe. Als Grundsatz gilt: Abnehmen kann nur, wenn Energiebilanz negativ ist. Wer um eines schnellen Diäterfolges Willen das Weglassen bei der Nahrungsaufnahme übertreibt, läuft nicht nur Gefahr, zu wenig Energie und Nährstoffe aufzunehmen, sondern auch die Lust am Essen zu verlieren.

Sinnvoller ist es, die Ernährung langsam anzupassen. Erste Anstösse zum Ausbrechen aus alten Ernährungsmustern mögen Bekanntschaften mit exotischen Küchen wie der ayurvedischen, chinesischen oder japanischen geben. Möchten Sie Ihre Ernährung langfristig und

erfolgreich umstellen, ist es ratsam, sich an die Schweizer Lebensmittelpyramide zu halten. Sie ist eine grafische Darstellung der Empfehlungen für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung. Auf www.sge-ssn.ch/tests können Sie verschiedene Tests zur Ernährung machen.

Von der Basis zur Spitze

Die Schweizer Lebensmittelpyramide besteht aus 6 Stufen. Je breiter die Stufe, desto mehr von den dort empfohlenen Lebensmitteln sollten verzehrt werden.

1 Getränke: Ersetzen Sie zuckerhaltige Getränke wie Energy-Drinks, Limonaden, Eistee oder unverdünnte Fruchtsäfte durch kalorienfreies Hahnenwasser, Mineralwasser oder ungezuckerte Früchte- und Kräutertees.

2 Gemüse und Früchte: Pro Tag sollten Sie 5 Portionen geniessen: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte, wobei je 1 Portion Gemüse und Früchte durch ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden darf. Gemüse und Früchte enthalten auch viele Nahrungsfasern (Ballaststoffe), die sättigend wirken. Wechseln Sie bei den Farben ab, so profitieren Sie von den gesundheitlichen Vorteilen vieler sekundärer Pflanzenstoffe. Idealerweise sollte Gemüse die Hälfte einer kalorienbewussten Mahlzeit ausmachen.

3 Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte: Täglich 3 Portionen werden empfohlen. Bei Getreidepro-

Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken: die Schweizer Lebensmittelpyramide.



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen sge-ssn.ch

dukten sollten Sie Vollkorn bevorzugen: Es enthält mehr Nährstoffe und sättigende Nahrungsfasern.

4 Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu: 3 Portionen Milchprodukte pro Tag werden empfohlen und zusätzlich ein weiterer Proteinlieferant (z. B. Fleisch, Tofu), wobei Fleisch und Geflügel nur 2- bis 3-mal pro Woche konsumiert werden sollten.

5 Öle, Fette, Nüsse: Geben Sie bei Ölen und Fetten pflanzlichen den Vorzug, z. B. Oliven- und Rapsöl. Da sie sehr kalorienreich sind, sollten sie sparsam verwendet werden (20 bis 30g/Tag). Empfohlen wird täglich eine Handvoll ungesalzene Nüsse, Samen und Kerne.

Achten Sie auf versteckte Fette in Fertigprodukten.

6 Süßes, Salziges und Alkoholisches: Zwar kennt die Lebensmittelpyramide keine Verbote, doch gönnen Sie sich die Pyramidenspitze nur zu speziellen Gelegenheiten und nur in kleinen Mengen. Oft lässt sich ein gesünderer Ersatz finden – etwa eine Frucht statt einer Süßspeise zum Dessert.

Lassen Sie sich von Ihrem Weg zurück nicht von Werbung und Marketing abbringen. Denn noch immer wird Gesundes stiefmütterlich beworben und in den Geschäften kaum auf Augenhöhe platziert. Viel Erfolg!