Gesund abnehmen: Experten geben Tipps für die richtige Ernährung!

Erfahren Sie von Diätassistentin Ulrike Gab in Merzig, wie die richtige Ernährung zum gesunden Abnehmen beiträgt. Tipps und Hinweise helfen Übergewichtigen bei der Gewichtsreduktion.

Merzig, Deutschland - In einem aktuellen Gespräch über gesunde Gewichtsreduktion betont Ulrike Gab, Diätassistentin im Klinikum Merzig, die entscheidende Rolle von Ernährung und Essgewohnheiten. Sie stellt fest, dass Übergewicht nicht nur ein ästhetisches Problem ist, sondern mit ernsthaften Gesundheitsrisiken verbunden sein kann. Daher ist es für betroffene Personen wichtig, Gewicht zu reduzieren berichtete der Wochenspiegel.

Häufig werden von Übergewichtigen Fragen zu effektiven Methoden zur Gewichtsreduktion gestellt. Eine Reihe von Vorschlägen aus dem Publikum umfasst unter anderem die

Reduktion von Kohlenhydraten, den Einsatz von Kohlsuppe, regelmäßigen Sport, weniger Essen, Intervallfasten und Eiweißshakes. Dabei ist es wichtig, die verschiedenen Arten von Kohlenhydraten zu berücksichtigen: Einfachzucker liefern sofortige Energie, während Vielfachzucker eine bessere Sättigung bieten.

Ernährungsumstellung als Schlüssel

Eine dauerhafte Ernährungsumstellung wird als notwendig erachtet, um erfolgreich abzunehmen. Das zeigt auch ein Artikel des NDR, der feststellt, dass Kalorienzählen allein nicht ausreicht berichtet dieser. Der Übergang zu gesunden Essgewohnheiten sollte schrittweise erfolgen und könnte unter dem Prinzip der ƷAusschleichmethodeƷ dreidimensional geplant werden, das bedeutet: Die Süße von Speisen sollte sukzessive reduziert werden.

Ein grundlegender Ansatz in der Ernährungsumstellung ist die Achtsamkeit beim Essen. Hierbei wird deutlich, dass Essen auch emotionale Bedürfnisse stillt. Daher sollte man sich bewusst machen, was, wann und warum man isst. Um die gewünschten Ziele zu erreichen, ist auch die Reduktion von Zucker entscheidend.

Praktische Tipps zur Umsetzung

Die gezielte Auswahl von Lebensmitteln kann den Abnehmerfolg unterstützen. Empfohlene Lebensmittel sind unter anderem mehr Gemüse, gesunde Fette wie Olivenöl und hochwertige Eiweißquellen. Zudem sollten Portionsgrößen angepasst werden: Zwei handtellergroße Portionen Vollkornprodukte, drei große Handvoll Gemüse und zwei Portionen fettarmen Fisch pro Woche stehen dabei im Fokus.

Da Snacking oft zu einer ungewollten Kalorienaufnahme führt, wird empfohlen, nur zu Hauptmahlzeiten zu essen und Zwischenmahlzeiten zu vermeiden. Hierbei könnten

Intervallfasten und kalorienfreie Getränke wie Wasser, Tee oder schwarzer Kaffee hilfreich sein.

Langfristige Lösungen und Unterstützung

Ernährungsberater raten davon ab, auf gesüßte Fertigprodukte oder Weißmehlprodukte zurückzugreifen. Stattdessen sollte man auf selbstgekochte, frische Lebensmittel setzen. Auch die Idee, kleinere Teller zu verwenden, kann helfen, die eigene Wahrnehmung über Portionsgrößen zu verändern, was den Abnehmerfolg zusätzlich unterstützen könnte.

Ein weiterer Schlüssel zur Gewichtsreduktion ist die Flüssigkeitszufuhr. Zwei Liter Wasser pro Tag sowie der Verzicht auf zuckerhaltige Getränke sind dabei unabdingbar. Um Heißhunger zu vermeiden, empfiehlt es sich, vier bis fünf Mahlzeiten am Tag einzunehmen und vor dem Essen ein Glas Wasser zu trinken. Zudem sollte ausreichend Schlaf gesichert werden, um die Gewichtsreduktion erfolgreich zu unterstützen.

Die Kombination dieser Ernährungsstrategien, begleitet von einer bewussten Veränderung des Lebensstils, kann eine positive Veränderung bewirken. Gesetzliche Krankenkassen unterstützen häufig ernährungsmedizinische Beratung anteilig, somit steht einer erfolgreichen Umsetzung der Veränderung nichts mehr im Wege.

Details	
Ort	Merzig, Deutschland
Quellen	• www.wochenspiegelonline.de • www.ndr.de

Besuchen Sie uns auf: mein-wien.net