

SO PURZELN DIE FESTTAGS-PFUNDE WIEDER

Nach den vergangenen Festtagen mit großen Braten stehen die ersten Monate im neuen Jahr meist unter dem Zeichen des Abspeckens. Nur – wie packt man das am besten an? Gespräch mit Sabine Schmid, Ernährungsberaterin des Adipositaszentrums der WolfartKlinik München.

ten für drei ausgewogene Mahlzeiten ausreichend sein. Es gibt natürlich auch die Möglichkeit, gleich etwas mehr zu kochen und das in Portionen einzufrieren. Dann habe ich nicht täglich die Arbeit, weiß aber dennoch immer, was ich meinem Körper zuführe.“

oder ein Gemüseintopf anstelle der gewöhnlichen Brotzeit am Abend ist sicher auch nicht zu verachten. Hier kann ich auch täglich anderes Gemüse auswählen. Etwas mageres Rindfleisch dazu oder auch ein Fisch – das ist schnell gemacht und eine tolle, sehr ausgewogene Mahlzeit.“

Wie kann ich Feiertagspfunde schnell wieder los werden?

Sabine Schmid: „Hierfür finde ich einen sogenannten Entlastungstag, z.B. mit viel Salat oder auch Gemüse über den Tag verteilt, sehr empfehlenswert, das ist sehr einfach umzusetzen und schmeckt auch noch gut.“

Wie sollte man seinen Tag beginnen?

Sabine Schmid: „Zum Beispiel mit einem selbstgemachten Müsli aus Naturjoghurt, Vollkornhaferflocken und frischem Obst, je nach Geschmack mit etwas Vanille oder Zimt verfeinert. Sehr lecker und bringt Power für den Tag!“

Tipps für das langfristige Abnehmen von der Ernährungsexpertin:

- Langsam und bewusst essen und auf das Sättigungsgefühl hören (mind. 20-30 min.)
- Kalorienverbrauch durch Bewegung und Sport im Alltag steigern
- Besser Wasser und Tee als Saft und Bier
- Besser selbst kochen als fertig kaufen
- Frisches auf den Teller (Salat, Gemüse und Obst). Das hält fit und macht leistungsfähig
- Vorsicht vor versteckten Fetten in Leberkäse, Weißwurst und Co...

Und wenn das nicht ausreicht?

Sabine Schmid: „Dann hilft nur eine langfristige Ernährungsumstellung im Alltag. Prinzipiell bedeutet das, ich muss mein Leben verändern und mir Zeit fürs Essen nehmen. Auch für die Zubereitung. Täglich eine Stunde soll-

Und was gibt's zum Mittag- und Abendessen?

Sabine Schmid: „Statt paniertem Schnitzel mit Pommes wäre mittags doch ein Lachssteak oder Rinderfiletsteak mit buntem Salat und einer Scheibe Vollkornbaguette mal eine schöne Alternative. Und eine frische Gemüsesuppe

Erfahren Sie mehr unter: www.wolfartklinik.de

Gemüsetag

Frühstück:

2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen,
2 EL Magerquark /evtl. mit Kräutern

Mittagessen:

1 Teller gedünstetes Gemüse (z.B. Broccoli, Blumenkohl, Möhren, Zucchini), max. 1 TL Öl dazugeben + Kräuter + Gewürze, 1 Stück Obst als Dessert

Abendessen:

Gemüsesuppe (z.B. Karotte-, Zucchini-, Brocolisuppe) bestehend aus 250 ml Gemüsebrühe + Gewürze + Kräuter + 100 g Gemüse + 1 kleine Kartoffel.

Galattag

Frühstück:

2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen,
2 EL Magerquark /evtl. mit Kräutern

Mittagessen:

1 Teller Salat (Paprika, Tomate, Karotte, Feldsalat...), dazu Salatsoße mit max. 1 TL Öl (z.B. 1 TL Olivenöl, Balsamicoessig, Basilikum, Knoblauch, Salz, Pfeffer oder auch 100 g Naturjoghurt, Kräuternessig, Senf, Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer), 1 Stück Obst als Dessert

Abendessen:

s. Mittagessen