



ERNÄHRUNGSPLAN

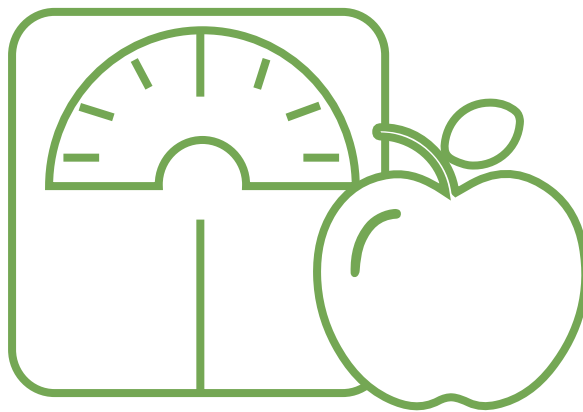
ERREICHEN SIE IHR WOHLFÜHLGEWICHT

Lesen Sie unsere Tipps und Tricks, um einfach und effizient Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und eine gesündere Ernährung umzusetzen. Erfahren Sie welche Lebensmittel Sie dabei unterstützen können und welche eher hinderlich sind. Unsere Mahlzeiten-Beispiele zeigen ihnen darüber hinaus wie Sie unsere Vorschläge direkt umsetzen können.

Viel Spaß beim Lesen und guten Appetit!

Ernährungsplan Übersicht

Überschüssige Pfunde verlieren	2
Abnehm-Mythen	3
BMI Klasse	4
Kaloriendichte verstehen	4
Ernährungspyramide	5
Mit den richtigen Lebensmittel mehr essen.....	5
So kann der Teller aussehen	6
Morgens	7
Mittags	8
Abends	9
Zwischendurch	10
Studien.....	11



Weitere gesundheitsbezogene Themen finden Sie unter www.cellavent.de



Überschüssige Pfunde verlieren – So gelingt es!

Ihr Körper nutzt Nährstoffe aus Lebensmitteln, um daraus Energie zu gewinnen. Die Menge an Energie, die ein Lebensmittel pro 100 Gramm enthält, wird dabei in der Einheit Kalorie angegeben. Dazu verwendet Ihr Körper entweder Kohlenhydrate, Fette oder Proteine. Aber auch Alkohol enthält Kalorien, die der Körper als Energie nutzen kann. Schon gewusst? Sogar Ballaststoffe können von Ihrer Darmflora in Energie umgewandelt werden.

Dabei werden für den Menschen unverdauliche Pflanzenbestandteile von Bakterien in kurzkettige Fettsäuren verstoffwechselt, die dann im Darm aufgenommen werden können. Der Gehalt an Kalorien pro 100 Gramm (Kaloriendichte) unterscheidet sich je nachdem was Sie essen.

ENERGIE PRO 100 G

Nährstoffe	Kalorien pro 100g
Kohlenhydrate	4 kcal
Proteine	4 kcal
Fette	9 kcal
Alkohol	7 kcal
Ballaststoffe	2 kcal

Darüber hinaus spielt der Wasseranteil eines Lebensmittels bei der Kaloriendichte eine entscheidende Rolle. Denn 100 Gramm Gurke haben

gerade mal 16 Kalorien, während 100 Gramm Sonnenblumenöl knapp 900 Kalorien haben. Sie merken: es ist sehr wichtig zu verstehen, was Sie essen, um langfristig abnehmen zu können.

Das heißt: Ihr Körper verstoffwechselt Kohlenhydrate, Fette und Proteine **unterschiedlich**. Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien pro 100 Gramm im Vergleich zu Proteinen und Kohlenhydraten. **Was Sie essen entscheidet darüber wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen.** Die Anzahl der Kalorien und Ihr Energieverbrauch wiederum werden von Ihrem Körper miteinander "verrechnet". Verbrauchen Sie weniger Energie als Sie zu sich nehmen, speichert der Körper diese in Form von Fett. Im anderen Fall: nehmen Sie weniger Kalorien zu sich, als Ihr Körper benötigt, nehmen Sie ab.

Der Gesamtumsatz bezeichnet den absoluten Energieverbrauch eines Menschen am Tag. Dieser wird beeinflusst durch den Grundumsatz und den Arbeits- oder Leistungsumsatz. Der Grundumsatz umfasst alle körperlichen Prozesse, um alle für das Überleben notwendigen Vorgänge aufrechtzuerhalten. Dazu gehört vor allem die Wärmeregulierung. Der Körper verbraucht große Mengen an Energie, um die Körpertemperatur konstant zwischen 36,5°C und 37,4°C zu halten. Der Arbeits- oder Leistungsumsatz umfasst den Energieverbrauch, der für alle aktiven körperlichen Tätigkeiten aufgewendet werden wie Sport, Laufen, aber auch geistige Tätigkeit.

Abnehm-Mythen:

WIR KLÄREN AUF

MAN KANN NUR
ABNEHMEN, WENN
MAN HUNGERT

Ein allgemein angenommener Abnehm-Mythos ist, dass man nur abnehmen kann, wenn man hungert. Stimmt es? Ganz klar: nein. Dieser Abnehm-Mythos stimmt nicht. Es kommt ganz auf die Auswahl der geeigneten Lebensmittel an. Verzehren Sie **ballaststoffreiche, sättigende und nährstoffreiche Lebensmittel**, bleiben Sie lange satt und nehmen trotzdem ab. Das Gute: diese Lebensmittel enthalten in der Regel mehr Vitamine und Mineralien als die Lebensmittel, die einen bei einer hohen Zufuhr schnell zunehmen lassen.

MAN KANN NUR
ABNEHMEN, WENN
MAN SPORT MACHT

Viele Menschen glauben, dass man unverhältnismäßig viel Sport betreiben müsste, um abzunehmen. Natürlich erhöht Sport den Leistungsumsatz und damit den Kalorienverbrauch. Genauso trägt eine erhöhte Muskelmasse zu einem erhöhten Grundumsatz bei. **Ein Kilogramm Muskelmasse erhöht den Grundumsatz ca. 100 Kalorien am Tag.** Aber allgemein gilt: eine nachhaltige und gesunde Gewichtsreduktion ist auch ohne Sport möglich, solange Sie in einem **Kaloriendefizit** sind. Eine gezielte Ernährungsumstellung ist also der Schlüssel zum Abnehmen

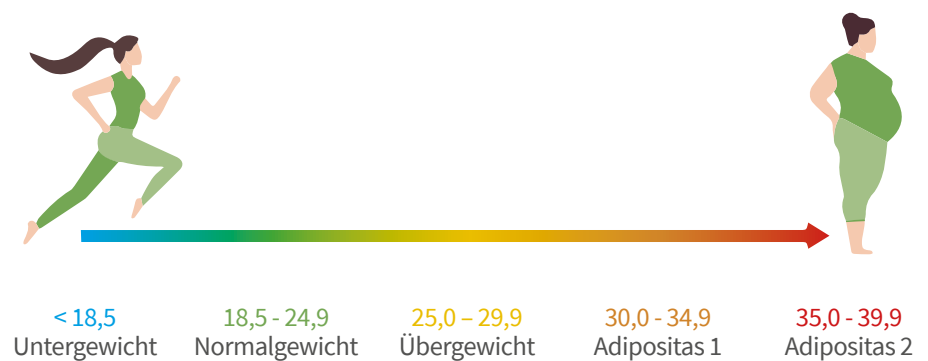
WENN ICH ABNEHMEN
WILL, MUSS ICH AUF
SNACKS VERZICHTEN

In vielen Abnehm-Foren und sozialen Medien wird immer wieder das Bild erzeugt, dass man einen “Eisernen Willen” braucht und auf jegliche Snacks wie Süßigkeiten, Schokolade und Gummibärchen verzichten müsse, um erfolgreich abzunehmen. Unsere wissenschaftliche Bewertung dieser Annahme: Solange Sie in einem Kaloriendefizit sind und 90-99% Ihrer Ernährung aus Lebensmitteln besteht, die Sie beim Abnehmen unterstützen, können Sie sich auch mit 1-10% “ungesunder” Snacks belohnen. **Diese werden in der gesamten Energiebilanz keinen signifikanten Unterschied herbeiführen.**

BMI Klasse

BODY-MASS-INDEX

Der BMI, gibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße an. Anhand des Body-Mass-Index kann man grob einordnen, ob man übergewichtig ist oder nicht. Jedoch berücksichtigt der BMI nicht Wassereinlagerungen oder eine erhöhte Muskelmasse. Gerade Sportler haben durch ihre Muskulatur oft einen erhöhten BMI, ohne dabei einen erhöhten Körperfettanteil zu haben. Der BMI ist daher ein grober Richtwert. Sollten Sie keine Wassereinlagerungen haben oder durch Sport eine stark erhöhte Muskelmasse ist der BMI eine gute Orientierungshilfe. Im medizinischen Bereich kann eine bioelektrische Impedanzanalyse genaue Rückschlüsse auf die Körperzusammensetzung geben. In der folgenden Tabelle sehen Sie die verschiedenen BMI-Klassen.



Kaloriendichte verstehen

DER SCHLÜSSEL ZUM ABNEHMEN

Die Kaloriendichte gibt den Kaloriengehalt eines Lebensmittels pro 100 Gramm an. Kurz: kcal / 100 g Lebensmittel.

Lebensmittel	Kalorien pro 100 Gramm
Sonnenblumenöl	900 kcal
Butter	700 kcal
Mayonnaise	680 kcal
Schokolade	540 kcal
Kartoffelchips	536 kcal
Haushaltzucker (Saccharose)	387 kcal
Hackfleisch	260 kcal
Hähnchenfleisch	240 kcal
Avocado	160 kcal
Tofu	76 kcal
Grünkohl	49 kcal
Blaubeeren	36 kcal
Rucola	29 kcal
Spinat	17 kcal
Gurke	16 kcal
Wasser	0 kcal

Ernährungspyramide

ZUM ABNEHMEN

Die Grundlage Ihrer Ernährung sollte ballaststoffreiches, kalorienarmes Obst und Gemüse bilden. Dazu gehören grünes Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Rucola, aber auch Auberginen, Zucchini und Tomaten. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass Sie komplexe Kohlenhydrate vor verarbeiteten Industrieprodukten vorziehen. Statt einem Weißmehlbrötchen sollten Sie lieber ein Vollkorn-Körnerbrötchen bevorzugen.

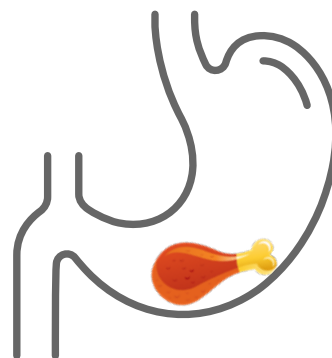


Achten Sie darüber hinaus auf fettarme und hochwertige Proteinquellen. Gerne können Sie hier auch auf pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte zurückgreifen. Gerade Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind reich an pflanzlichem Protein und Ballaststoff. Dadurch sättigen Sie lange und versorgen Sie gleichzeitig mit hochwertigen Proteinen. Als Fette sollten Sie auf omega-3-reiche Pflanzenfette wie Rapsöl zurückgreifen. An der Spitze der Ernährungspyramide stehen die “ungesunden” Snacks wie Süßigkeiten und Limonaden. Diese können Sie in kleinen Mengen verzehren, Sie können allerdings auch komplett darauf verzichten, wenn Sie möchten.

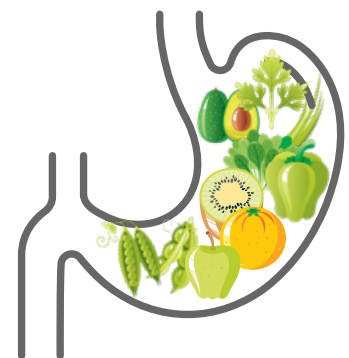
Mit den richtigen Lebensmitteln

MEHR ESSEN

Mit einer ballaststoffreichen, pflanzenbasierten Ernährung können Sie mehr essen während Sie gleichzeitig weniger Kalorien aufnehmen



400 Kalorien aus Rindfleisch



400 Kalorien aus Gemüse



So kann Ihr Teller aussehen

Gemüse – So viel Sie wollen!

Brokkoli, Grünkohl, Blumenkohl, Karotten, Sellerie, Spinat, Rucola

Gesunde Fette

Avocado, Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Fischöl, Algenöl

Obst – 1-2 kleine Portionen am Tag

Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Bananen, Verzichten Sie auf Fruchtsäfte

Gesunde Snacks

Mandeln, Walnüsse, Pistazien

Proteine - immer

Pflanzliche Proteine: Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Tofu, Kidneybohnen
Tierische Proteine: Fisch, weißes Fleisch, Eier – reduzieren Sie den Verzehr von rotem Fleisch.

Komplexe Kohlenhydrate

Kartoffeln, Vollkornpasta, Vollkornbrot, Süßkartoffeln, Hirse, Buchweizen, brauner Reis, Amaranth





Worauf Sie morgens verzichten sollten

3 NEGATIV-BEISPIELE

! Warum nicht? **Weißmehlbrötchen** enthalten größtenteils leicht verdauliche Kohlenhydrate und keine Ballaststoffe. Die Kohlenhydrate aus dem Brötchen werden sehr schnell aufgespalten und gehen ins Blut. Der Effekt: nach kurzer Zeit haben Sie wieder Hunger. Essen Sie stattdessen lieber ballaststoffreiche Vollkornbrötchen, die langsamer verdaut werden und lange satt halten. Diese sind nicht nur in der Regel kalorienärmer, sondern enthalten auch wertvolle Mineralien und Vitamine. Sie können hierbei auf Vollkornbrötchen aus Weizen, Roggen oder Dinkel zurückgreifen.

Tipp: Achten Sie darauf, dass der Vollkornanteil mindestens 50-70 % beträgt. Im besten Fall handelt es sich um 100% Vollkorn. Viele "Vollkornmischungen" enthalten nur einen geringen Vollkornanteil und sind daher eher nicht zu empfehlen. Fragen Sie bei Unklarheit Ihren Bäcker, wie hoch der Vollkornanteil ist.

Marmelade besteht auch aus Trauben- und Fruchtzucker, der schnell ins Blut geht. Hier sollten nicht großen Mengen verzehrt werden. Stattdessen wären grünes Blattgemüse mit Tomaten oder Gurken zu empfehlen.

! Bei **Cornflakes** handelt es sich in der Regel auch um leicht verdauliche Kohlenhydrate aus verarbeitetem Weißmehl. Sie liefern dem Körper viele Kalorien und wirklich satt zu machen. Die Gefahr zu viel zu essen ist bei diesem Lebensmittel sehr hoch. Darüber hinaus sollten Sie dieses Lebensmittel besser meiden, wenn Sie Heißhungerattacken vermeiden wollen.

! **Zucker im Kaffee** sollten Sie auch vermeiden oder nur in kleinen Mengen ¼ Teelöffel verwenden. Machen Sie sich lieber einen Schuss Mandel- oder Hafermilch in den Kaffee. Das schmeckt nicht nur cremiger, sondern enthält auch nahezu keine Kalorien.

Was Sie morgens stattdessen essen können

Trinken Sie ein großes Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen, um Ihren Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Wenn Ihr Magen gefüllt ist, essen Sie außerdem automatisch weniger. Gerne können Sie für den Geschmack auch etwas Ingwer hinzufügen!

Ihr Frühstück sollte aus **kalorienarmem Gemüse, frischem Obst, ballaststoffreichen Vollkornprodukten** und einer **hochwertigen Proteinquelle** bestehen z.B. geschnittener Kohlrabi, Möhren, Blaubeeren, Paprika mit 2 Scheiben Vollkornbrot und fettarmen Frischkäseaufstrich, auch pflanzlichen Ursprungs.

Trinken Sie schwarzen Kaffee oder grünen Tee. Dieser ist nahezu kalorienarm. Studien konnten zeigen, dass der Konsum von Kaffee den Stoffwechsel anregt und beim Abnehmen helfen kann.³ Weitere Studien konnten zeigen, dass der Verzehr von grünem Tee ebenfalls zu einer normalen Gewichtsreduktion beitragen kann.⁴ Verzichteten Sie auf stark verarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Getränke wie z.B. Softdrinks



Worauf Sie mittags verzichten sollten

3 NEGATIV-BEISPIELE

! Sowohl bei **Weißmehlnudeln** als auch bei **weißem Reis** handelt es sich um Getreideprodukte die stark verarbeitet wurden. Sie können Ihren Blutzuckerspiegel schnell zum Ansteigen bringen, was dazu führen kann, dass Sie nach kurzer Zeit wieder Hunger haben, wenn der Blutzuckerspiegel wieder fällt. Greifen Sie stattdessen lieber auf Vollkornnudeln und brauen Reis zurück. Diese haben einen niedrigeren glykämischen Index und geben Ihrem Körper lange Energie. Außerdem sollten Sie immer große Portionen ballaststoffreiches Gemüse zu Ihren Mahlzeiten integrieren!

! **Achten Sie bei Fertigprodukten immer auf den Zuckergehalt.** Dieser ist in der Regel bei Fertigprodukten deutlich höher als bei selbstgekochten, frischen Mahlzeiten. Sie sollten stark gezuckerte Fertigprodukte auf jeden Fall meiden. Nicht nur schmecken frisch gekochte Lebensmittel mit vollwertigen Zutaten vielfältiger - sie sind gleichzeitig auch gesünder. Außerdem: mit der richtigen Auswahl an Lebensmittel bleiben Sie lange satt ohne zu hungern. Ein weiterer Vorteil: ballaststoffreiche Lebensmittel halten nicht nur länger satt, sie sind auch gut für die Bakterien in Ihrer Darmflora.

Was Sie mittags stattdessen essen können

Wenn Sie Abnehmen wollen, trinken Sie vor dem Mittagessen **ein großes Glas Wasser**. Studien konnten zeigen, dass diese Maßnahmen zu einer erhöhten Gewichtsreduktion führten.¹ Der Grund: der Magen ist schon voll und man isst automatisch weniger.

Sie sollten Ihr Mittagessen 3-4 Stunden nach dem Frühstück einplanen. Dadurch essen Sie regelmäßig und geben Ihrem Körper trotzdem ausreichend Zeit zur Verdauung. Alternativ können Sie **intermittierendes Fasten** ausprobieren. Studien konnten zeigen, dass das bewusste Fasten zu einer normalen Gewichtsreduktion beitragen kann.⁵

Ihr Mittagessen sollte **komplexe Kohlenhydrate und ballaststoffreiches Gemüse** enthalten + eine hochwertige Proteinquelle. Darüber hinaus können Sie scharfes Essen integrieren. Studien konnten zeigen, dass Capsaicin aus Chilis den Stoffwechsel anregen kann und sich positiv auf das Abnehmen auswirkt.⁶



Worauf Sie abends verzichten sollten

3 NEGATIV-BEISPIELE

! **Pizza** besteht in der Regel aus Weißmehl und ist vom Nährstoffgehalt auch eher ungünstig. Darüber hinaus hat Pizza einen sehr hohen Fettanteil und ist sehr kalorienreich.

! **Pommes** werden sehr schnell verdaut und lassen Ihren Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Dies kann wieder wie auch bei anderen leicht verdaulichen Kohlenhydraten zu Heißhungerattacken führen. Daher sollten sie nicht in großen Mengen verzehrt werden.

! **Wurstwaren und verarbeitete Fleischerzeugnisse** stehen im Verdacht das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen zu erhöhen. Außerdem wirken Sie sich möglicherweise ungünstig auf das Krankheitsbild Diabetes aus, das im starken Zusammenhang mit Übergewicht steht.²

Außerdem: Zu einer Currywurst mit Pommes wird häufig auch noch ein weiteres Süßgetränk (z.B. Cola) bestellt. Eine Currywurst mit Pommes und Cola als ganze Mahlzeit wirkt sich ungünstig auf Ihre Energiezufuhr und allgemeine Gesundheit aus.

Greifen Sie stattdessen lieber auf gesunde und vollwertige Alternativen zurück, die sie länger satt machen und mit mehr Nährstoffen versorgen.

Was Sie abends stattdessen essen können

Abends sollten Sie genauso auf die Zufuhr von **komplexen Kohlenhydraten und ballaststoffreichem Gemüse** achten z.B. ein Vollkornbrot mit Tomatenscheiben und Gurken und ein Wildkräutersalat. Studien konnten zeigen, dass der Konsum von Ballaststoffen die Gewichtsreduktion unterstützt.⁷

Außerdem sollten Sie eine **hochwertige Proteinquelle** hinzufügen! (siehe Lebensmittelbeispiele)

Ganz wichtig: ausreichend schlafen. Studien konnten zeigen, dass Schlafmangel ein Risikofaktor für Übergewicht ist.





Worauf Sie zwischen durch verzichten sollten

3 NEGATIV-BEISPIELE

! **Schokoriegel** haben in der Regel einen sehr hohen Zuckergehalt und haben viele Kalorien.

! **Gebäck und andere Snacks** aus der Bäckerei bestehen in der Regel aus Weißmehl und sind zusätzlich gezuckert. Sie haben einen hohen glykämischen Index und lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen.

! **Kuchen** ist ebenfalls sehr zuckerhaltig und sollte nur in kleinen Mengen und in Maßen kontrolliert verzehrt werden. Im besten Fall sollte Kuchen durch gesunde und leckere Alternativen ersetzt werden.

Was Sie zwischen- durch stattdessen essen können

Sie können zwischen durch nährstoffreiche und gesunde Snacks essen, wie z.B. eine **knackige Gurke oder Möhre**

Achten Sie dabei auf vollwertige Lebensmittel z.B. **ganze Blaubeeren oder Erdbeeren** anstatt eines verarbeiteten und gezuckerten Joghurts mit Blaubeerstückchen.

Essen Sie nur etwas, wenn Sie wirklich Hunger haben. Stellen Sie sich die Frage: Habe ich wirklich Hunger oder warum will ich jetzt etwas essen?

SNACKS AUF EINEM BLICK:

Nüsse: Essen Sie allerdings nur eine Hand am Tag, da Nüsse relativ viele Kalorien haben.

Blau-, Erdbeeren: Eine Hand Blaubeeren sind ein erfrischender und gesunder Snack mit vielen Mineralien und Vitaminen.

Gurke: Sie schmeckt erfrischend, versorgt den Körper mit Flüssigkeit und Spurenelementen.

Möhre: Sie sind reich an Beta-Carotinoiden, Mineralien und Vitaminen.

Banane: Bananen sollten in Maßen verzehrt werden.



Vielen Dank!

Wir freuen uns, dass Sie sich den Ernährungsratgeber bis zum Ende durchgelesen haben und hoffen, dass wir Ihnen mit unserem Ernährungstipps und Beispielen weiterhelfen konnten. Denken Sie dran, nicht jeder ist perfekt und schon kleine Schritte können langfristig dazu führen, dass Sie Ihr Ziel erreichen!

Wie geht es jetzt weiter?

Bewegung, Sport und ein wohltuender Schlaf sind weitere Faktoren für einen gesunden Lebensstil. Erfahren Sie mehr rund um Gesundheit und Ernährung in unserer [Themenwelt!](#)

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit
und viel Gesundheit!

STUDIEN

1) Handbook of Non Drug Intervention (HANDI) Project Team. Pre-meal water consumption for weight loss. Aust Fam Physician. 2013 Jul;42(7):478. PMID: 23826600; 2) Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Einfluss einzelner Lebensmittelgruppen auf das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaetetik/diabetes-mellitus/lm-gruppen-risiko-dm/?L=0>; 3) Dulloo AG, Geissler CA, Horton T, Collins A, Miller DS. Normal caffeine consumption: influence on thermogenesis and daily energy expenditure in lean and postobese human volunteers. Am J Clin Nutr. 1989 Jan;49(1):44-50. doi: 10.1093/ajcn/49.1.44. PMID: 2912010; 4) Hursel R, Viechtbauer W, Westerterp-Plantenga MS. The effects of green tea on weight loss and weight maintenance: a meta-analysis. Int J Obes (Lond). 2009 Sep;33(9):956-61. doi: 10.1038/ijo.2009.135. Epub 2009 Jul 14. PMID: 19597519; 5) Harris L, Hamilton S, Azevedo LB, Olajide J, De Brún C, Waller G, Whittaker V, Sharp T, Lean M, Hankey C, Ells L. Intermittent fasting interventions for treatment of overweight and obesity in adults: a systematic review and meta-analysis. JBI Database System Rev Implement Rep. 2018 Feb;16(2):507-547. doi: 10.11124/JBISRI-2016-003248. PMID: 29419624; 6) Reinbach HC, Smeets A, Martinussen T, Møller P, Westerterp-Plantenga MS. Effects of capsaicin, green tea and CH-19 sweet pepper on appetite and energy intake in humans in negative and positive energy balance. Clin Nutr. 2009 Jun;28(3):260-5. doi: 10.1016/j.clnu.2009.01.010. Epub 2009 Apr 3. PMID: 19345452. 7) Miketinas DC, Bray GA, Beyl RA, Ryan DH, Sacks FM, Champagne CM. Fiber Intake Predicts Weight Loss and Dietary Adherence in Adults Consuming Calorie-Restricted Diets: The POUNDS Lost (Preventing Overweight Using Novel Dietary Strategies) Study. J Nutr. 2019 Oct 1;149(10):1742-1748. doi: 10.1093/jn/nxz117. PMID: 31174214; PMCID: PMC6768815; 8) Cappuccio FP, Taggart FM, Kandala NB, Currie A, Peile E, Stranges S, Miller MA. Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. Sleep. 2008 May;31(5):619-26. doi: 10.1093/sleep/31.5.619. PMID: 18517032; PMCID: PMC2398753.