



10 Ernährungstipps zum Abnehmen

1. Das **Frühstück** nicht ausfallen lassen, denn wer früh hungert, tankt die Energie später doppelt auf.
2. **Langsam** und mit Genuss **essen**.
3. **Trinken, trinken, trinken** – mindestens 2-3 Liter pro Tag. Die besten Durstlöscher sind Mineralwasser, Saftschorlen (1:3) und Kräuter-/Früchtetees. Ausreichendes Trinken lernen: Immer etwas in griff- oder sichtbare Nähe stellen. Oft wird Durst nicht richtig erkannt und durch Essen „gestillt“.
4. Wer täglich mindestens fünf Portionen **Gemüse (3x) und Obst (2x)** isst, braucht keine Diät mehr. (1 Portion = 1 Handvoll)
5. Hin zu den **Vollkornprodukten**, sie sättigen besser und liefern wertvolle Nährstoffe. Am besten mit dem Umsteigen auf Vollkornbrot beginnen oder ein Haferflockenmüsli zum Frühstück genießen.
6. **Eiweißreiches macht satt** – dazu gehören fettarme Milchprodukte: z. B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse, Quark oder Edamer 30% F.i.Tr., Geflügelbrust, Schnitzel natur, Fischfilet, Erbsen, Bohnen und Linsen.
7. **Weniger fettreiches** und **nährstoffarmes Essen** à la Hamburger und Pommes Frites. Selber kochen macht schlank: Viel Gemüse + fettarmes Fleisch/ Fisch/ Linsen/ Tofu + kleine Mengen Kartoffeln, (Vollkorn-)Nudeln, Quinoa oder (Natur-)Reis.
8. Prinzipiell gilt **Fett- und Zuckerreiches machen fett**, also hier z. B. bei den versteckten Fetten in Kuchen, Keksen, Wurst und Käse aufpassen und an Streichfetten sparen.
9. Wer viel **unterwegs** ist, nimmt sich etwas „Nährstoffreiches“ von zu Hause mit – z. B. Früchte-Müsliriegel, Obst oder fettarm belegte Vollkornbrötchen.
10. **NIE HUNGERN!** Wer zwischendurch oder spätabends Hunger hat, greift am besten zu Rohkost und fettarmen Milchprodukten: z. B. 2 Karotten und 1 Glas Buttermilch oder 1 Handvoll Gemüsesticks mit Kräuterquark. Auch eine Tasse warme Milch macht satt – ideal für spätabends!

Ausreichendes Trinken nicht vergessen 😊