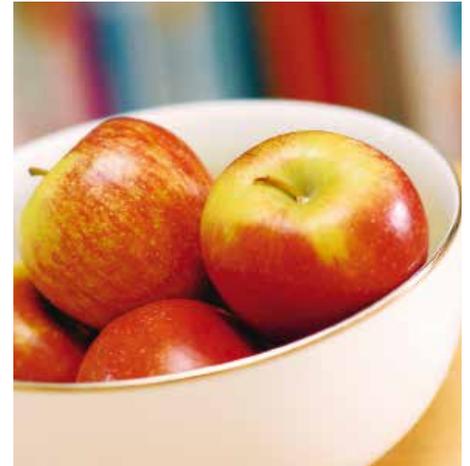




Wie werde ich satt?

Wer abnehmen möchte, braucht keine Angst zu haben, dass er hungern muss. Ganz im Gegenteil: Wer auf Lebensmittel mit einem sattmachenden Effekt setzt, füllt seinen Magen, ohne dass dabei viele Kalorien aufgenommen werden.



Eiweiss sättigt gut und langanhaltend. Nach einer eiweissreichen Mahlzeit meldet sich der Hunger erst später zurück und mit der darauffolgenden Mahlzeit wird weniger Energie aufgenommen. Eiweiss ist vor allem in Fleisch und Fisch, in Eiern und Milchprodukten sowie Hülsenfrüchten enthalten. Auch Kartoffeln und Getreide liefern Eiweiss.

Nahrungsfasern quellen im Magen auf und sorgen durch die Zunahme des Volumens für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Nahrungsfasern liefern keine Energie und sind vor allem in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Gemüse und Früchten enthalten.

Wasser ist kalorienfrei. Es füllt den Magen und unterdrückt Hungergefühle. Trinken Sie deshalb genug. Zu den wasserreichen Lebensmitteln zählen Gemüse, Salat, Früchte und Milch.

Ob man sich satt fühlt, registriert der Körper nicht aufgrund der Kalorien, sondern wie gut der Magen gefüllt ist. Wer also die schlaue Wahl bei Lebensmitteln trifft, wird satt und spart dabei Kalorien.

Checkliste

Enthält Ihre Mahlzeit genügend

- eiweissreiche,
- nahrungsfaserreiche und
- wasserreiche Nahrungsmittel?

Beispiel für ein sattmachendes Menü

120 g Schweinsschnitzel mit
150 g grünen Bohnen und
100 g Rüebli. Eine Sauce aus
5 g Butter,
30 g Vacherin Mont d'Or AOC und
50 g Milch. Als Dessert
100 g Jogurt nature mit
100 g Birnen.

547 kcal, 40 g Eiweiss, 28 g Fett,
31,5 g Kohlenhydrate, 9 g Nahrungsfasern,
540 g Wasser, 431 mg Kalzium