

Ernährungsumstellung so fällt die Umsetzung leichter

- **Trinkmenge erhöhen**
 - **Hunger und Durst werden oft verwechselt**
 - Versuchen Sie 1,5-2,5 Liter an kalorienfreien Getränken im Laufe des Tages zu sich zu nehmen
 - Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt, stellen Sie sich Getränke in Greifweite
 - Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser
- **Verschönern des Essplatzes**
 - **Ihr Auge isst mit und das hilft beim Genießen**
 - decken Sie sich ihren Tisch schön ein, z.B. mit Kerzen und Servietten
 - nutzen Sie schönes Geschirr
 - richten Sie sich Ihr Essen appetitlich an
- **Ablenkung beim Essen**
 - **Ablenkung vermeidet die Wahrnehmung des Sättigungsgefühls**
 - Vermeiden Sie beim Essen TV/ PC zu schauen
 - Vermeiden Sie beim Essen in Handy oder Zeitung zu lesen
- **Zeit für die Mahlzeit**
 - **Langsames Essen führt zu schnellerer Sättigung**
 - versuchen Sie langsam zu essen und jeden Bissen zu genießen
 - legen Sie vor der 2. Portion eine Pause ein, um ein beginnendes Sättigungsgefühl wahrzunehmen
 - versuchen Sie die Mahlzeiten immer an einem Tisch einzunehmen und nicht im Stehen oder Gehen
- **Vielfalt auf dem Teller**
 - **Abwechslung beim Essen macht mehr Spaß und lässt Veränderungen leichter Gewohnheit werden**
 - essen Sie bunt und vielseitig
 - versuchen Sie nicht immer alles auf einmal auf dem Teller zu haben, wie bei einem gemischten Salat. So geht die Abwechslung für Folgetage verloren und es wird schnell langweilig
 - Gemüse, Salat oder Rohkost sollten in jeder Mahlzeit auf dem Teller sein
 - erhöhen Sie den Gemüseanteil Schritt für Schritt auf 3 Portionen (ca. 450g) pro Tag
- **Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten**
 - **Vollkornprodukte verlangsamen den Blutzuckeranstieg und steigern das Sättigungsgefühl. Portionen können kleiner werden**
 - Gehen Sie Schritt für Schritt vor, wechseln Sie erst das Brot, dann Nudeln und dann den Reis
 - Probieren Sie immer wieder neue Sorten / Marken, z. B. beim Brot, aus

- **Eiweißreiche Gerichte**
 - **können zu einem längeren Sättigungsgefühl beitragen**
 - Versuchen Sie anstatt nur mageres Fleisch auch 2 mal in der Woche Fisch zu essen
 - nutzen Sie Eiweiß in Form von Eiern, Quark, Käse, Hülsenfrüchten und Nüssen
- **Richtige Öle und Fette**
 - **Vermeidung von zu vielen tierischen Fetten schützt das Herz-Kreislauf-System**
 - wählen Sie Öle statt Butter oder Margarine
 - nutzen Sie fettarme Garmethoden und messen Sie Öl mit Hilfe von EL und TL für die Pfanne ab
 - günstige Fette sind enthalten in: Fisch, Oliven, Avocado und Nüssen
 - **vermeiden Sie Fertiggerichte und Frittiertes**
 - **Essen Sie keine fettreduzierten Produkte**
- **Ausnahmen zulassen und einplanen**
 - **Gedanken kreisen dann nicht ständig um „verbotene“ Produkte**
 - Planen Sie sich Ausnahmen ein. Wählen Sie Ausnahmen, die Sie mögen
 - Ein Milchkaffee beim Frühstück mit Freunden
 - Ein Stück Kuchen auf einem Geburtstag
 - Ein Glas Wein zum Abendessen im Urlaub
 - Achten Sie darauf, dass Ausnahmen in einer Woche oder einem Monat vorkommen, aber nicht täglich
- **Bewegung erhöhen**
 - **Bewegung baut Stress ab und gibt Ihnen Kraft und Geduld für Veränderungen**
 - gehen Sie täglich 30 Minuten spazieren, am besten in grüner Umgebung, Ausflugsziele lassen die Bewegung abwechslungsreicher werden
 - Steigern Sie Ihre Alltagsbewegung indem Sie die Treppen nehmen oder das Rad anstatt das Auto
 - Steigern Sie Schritt für Schritt Anstrengung und Ausmaß der Bewegung
 - setzen Sie sich feste Termine und Ziele für Bewegung
- **Genussmomente außerhalb des Bereiches „Essen“**
 - **Sie erlernen Alternativen zum Essen als Belohnungen wertzuschätzen**
 - bauen Sie bewusst Momente ein, in denen Sie Zeit genießen
 - Telefonat oder Spaziergang mit Freunden
 - hören des Lieblingsliedes oder Hörbuch, zwitschern der Vögel
 - riechen des Lieblingsduftes durch Parfüm oder Duftkerzen

Wichtig:

Setzen Sie sich **nicht** mit zu vielen Veränderungen auf einmal unter Druck!

Gehen Sie Schritt für Schritt vor!

Beginnen Sie mit Etwas, was Ihnen leichter fällt als Anderes und gewöhnen Sie sich erst einmal daran, bevor Sie sich einer neuen Herausforderung stellen!

Kleine Erfolge bringen Sie näher ans Ziel und führen zu einer dauerhaften Umstellung!