



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Ausgabe 1 / 2019

KOMPASS ERNÄHRUNG



Einfach leichter essen
mit Genuss und ohne Hunger

**DER WEG ZUM
WOHLFÜHLGEWICHT**
Die Schritt-für-Schritt-
Anleitung

**KÖSTLICH LEICHTE
REZEPTE**
für Burger, Lasagne
und Knödel

**WENN DER GROSSE
HUNGER KOMMT**
So werden Sie
ihn los!

**EXPERTENTIPPS
ZUM ABNEHMEN**
von Frank Rosin und
Christof Meinhold

Inhalt

Lecker schlank mit Frank Rosin
Seite 3

Der Weg zum Wohlfühlgewicht
Seite 4

Erfolgreich abnehmen mit
dem Energiedichte-Prinzip
Seite 6

Köstlich leichte Rezepte
Seite 8

Wenn der große Hunger kommt
Seite 11

Die gesunde Wahl leichter machen
Seite 12

Der Gute-Gewohnheiten-Check
Seite 13

Schwungvoll durch den Frühling
Seite 14

Richtig abnehmen
mit Christof Meinhold
Seite 15

Links, Infos und Impressum
Seite 16



Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist zurück! Besonders nach den Wintertagen wünschen sich viele, möglichst fit und beweglich in die neue Jahreszeit zu starten. Die zahlreichen Diätversprechen, die dann überall erscheinen, klingen sehr ver-

lockend. Doch die meisten Diäten führen nicht zu dem erhofften Erfolg, sondern zu Frustration und dem Jo-Jo-Effekt – also einem höheren Körpergewicht als vorher.

Unsere neue Ausgabe von „Kompass Ernährung“ erklärt deshalb, wie es besser geht. Mit praktischen Tipps, wie man ein gesundes Körpergewicht erreichen – und dieses langfristig halten kann. Das geht leichter mit Genuss und Lebensfreude anstatt mit Hunger und Verzicht.

Ich wünsche Ihnen einen schönen und aktiven Frühling – und viel Erfolg und Freude auf Ihrem Weg in ein gesünderes Leben!

Herzlichst,

Ihre

Julia Klöckner
Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft



„Ich habe meine Ernährung langfristig umgestellt.“

Lecker schlank mit Frank Rosin

Lieber Herr Rosin, Anfang des Jahres haben Sie in Ihrer Sendung „Rosins Fettkampf“ über insgesamt vier Monate gemeinsam mit zwei Teams abgespeckt. Was war Ihre Motivation, sich vor einem großen Publikum auf die Waage zu stellen?

Die Hauptmotivation lag in mir selbst und meinem Wunsch, in Zukunft gesünder zu leben. Da ich als Koch und Gastronom in gewisser Weise auch eine Vorbildfunktion habe, hat die Sendung mir die Möglichkeit gegeben, bei einem größeren Publikum, eine Initialzündung zu aktivieren.

Zusammen mit Ihrem Team haben Sie Rezepte gekocht, die gut schmecken und trotzdem die Pfunde purzeln lassen. Haben Sie ein paar Tipps für unsere Leserinnen und Leser, worauf man beim Kochen und bei der Auswahl der Rezepte besonders achten sollte?

Die wichtigste Zutat bei der Zubereitung einer ausgewogenen Mahlzeit ist viel Gemüse. Zudem gewinnt jedes Gericht durch seine Zubereitungsart. Hier empfehle ich eine deftige Zubereitung. Auch wenn viele Menschen mit dem Wort „deftig“ eher ein Essen mit Fleisch in Verbindung bringen, so kann auch ein vegetarisches Gericht deftig zubereitet werden. Ein kross geschmortes Gemüsegulasch mit Tomaten ist nicht nur nahrhaft, sondern auch kalorienarm.

Wie schaffen Sie es, unterwegs – zum Beispiel an Flughäfen und Bahnhöfen – nicht in Kalorienfallen zu tappen?

Mittlerweile gibt es eigentlich überall die Möglichkeit, gesunde Mahlzeiten mit einem hohen Nährwert zu kaufen. Zum Beispiel Suppen oder Wok-Gerichte mit viel Gemüse, leicht belegte Vollkornbrote, Salate oder Joghurts mit Obst. Man darf nur den Verlockungen der klassischen Fast-Food-Anbieter nicht nachgeben.

Der Sternekoch **Frank Rosin** hat sich von der Imbissbude seiner Mutter bis zu seinem eigenen Gourmetrestaurant hochgearbeitet. Seit 2008 ist er außerdem im Fernsehgeschäft tätig – als Coach in seiner Sendung „Rosins Restaurants“ sowie als Juror und Coach der Koch-Castingshow „The Taste“. Seine Rezepte hat er in diversen Kochbüchern veröffentlicht.

Wie wichtig sind Bewegung, Sport und Entspannung bei Ihrer Gewichtsabnahme?

Sehr wichtig! Bewegung und Sport helfen mir beim Stressabbau. Der Ermüdungsmoment nach der Bewegung geht für mich schon mit einem schönen Entspannungsmoment einher.

Wie schaffen Sie es, Sporteinheiten in Ihren Alltag einzubauen und den „inneren Schweinehund“ auszutricksen?

Ich habe mir für die Sporteinheiten feste Termine im Kalender gesetzt, die ich dann auch konsequent einhalte.

Sie haben 18 Kilogramm abgenommen. Wie hat sich dadurch Ihr Körpergefühl verändert?

Ich fühle mich einfach besser und deutlich gesünder. Es ist ein schönes Gefühl, an mir herunter zu schauen und wieder sagen zu können: „So geht's.“

Wie vermeiden Sie den gefürchteten Jo-Jo-Effekt nach dem starken Gewichtsverlust?

Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten langfristig umgestellt und an meine gesündere Lebensweise angepasst. So esse ich auch nur noch die Hauptmahlzeiten und verzichte auf Süßigkeiten.



Der Weg zum Wohlfühlgewicht



Eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung führen Sie Schritt für Schritt zurück zu weniger Kilos. Aber die Zahl auf der Waage ist beim Abnehmen nicht das Wichtigste, sondern dass Sie sich mit Ihrem neuen Gewicht wohlfühlen und es dauerhaft halten können. Machen Sie jetzt den ersten Schritt!

1. Los geht's!

Möchten Sie abnehmen und Ihre gewohnten Wege verlassen? Machen Sie sich zuerst Ihren eigenen Antrieb bewusst: Listen Sie auf, welche positiven Veränderungen Ihnen ein geringeres Gewicht bringt. Sie sollten vor allem für sich selbst und Ihr Wohlbefinden abnehmen, dann werden Sie erfolgreich sein.

Bestimmen Sie Ihr Gewicht (Seite 5) und setzen Sie sich realistische Ziele für die nächsten zwei bis drei Monate. Zu schneller Gewichtsverlust ist ungesund und das so erreichte Gewicht schwer zu halten. Ein bis zwei Kilogramm pro Monat Gewichtsabnahme sind das richtige Maß. Das schaffen Sie, ohne zu hungern, wenn Sie ausgewogen essen und trinken, sich viel im Alltag bewegen und regelmäßig Sport treiben. Wählen Sie einen festen Wiegetag pro Woche, tägliches Wiegen ist unnötig und macht Sie nervös. Und machen Sie Fotos von Ihrer positiven Veränderung, zum Beispiel in der Lieblingsjeans oder im Lieblingskleid. Denn ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

2. Schritt für Schritt

Ein langfristiger Gewichtsverlust lässt sich am besten stufenweise erreichen: Wenn Sie das Ziel Ihrer ersten Etappe erreicht haben (zum Beispiel 3 bis 6 kg Gewichtsabnahme), halten Sie das neue Gewicht und machen Sie eine Abnehmepause. Trainieren und festigen Sie in dieser Zeit Ihre neuen gesunden Gewohnheiten rund ums Essen, Trinken und Bewegen.

Um alte, eingefahrene Gewohnheiten zu verlernen, brauchen Sie Geduld mit sich selbst. Gehen Sie am besten in kleinen Schritten vor. Lassen Sie sich dafür mehrere Monate Zeit. Erst wenn Sie das Gefühl haben, alles sitzt, starten Sie in die nächste Abnehmepappe.

3. Von Umwegen und Durststrecken

Eine Erfahrung machen viele beim Abnehmen: Zuerst läuft alles wie am Schnürchen. Dann lösen sich plötzlich alle guten Vorsätze in Luft auf. Trotz aller Motivation und Disziplin ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie bei manchen Gelegenheiten oder auch in bestimmten Phasen schwach werden. Das Über-die-Stränge-Schlagen am Buffet oder das einmalige hemmungslose Naschen zählt als Ausrutscher und ist normal. Es hat nichts mit Versagen zu tun und bedeutet nicht das Ende aller Bemühungen. Bleiben Sie gelassen und gnädig mit sich. Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge: Was habe ich bis jetzt geschafft und was sind meine langfristigen Ziele?

Aber auch ohne Ausrutscher sinkt das Gewicht nicht immer gleichmäßig: Oft kommt es nach einer Abnahme von 4 bis 5 kg zu einer Phase, in der das Gewicht scheinbar gleich bleibt. Ihr Körper steuert dagegen, mehr Gewicht abzunehmen. Jetzt heißt es: Geduld bewahren und nicht aufgeben – Hauptsache, die Richtung stimmt! Und dann geht es auch wieder weiter mit der Gewichtsabnahme (siehe 2.).

4. Der Weg ist das Ziel

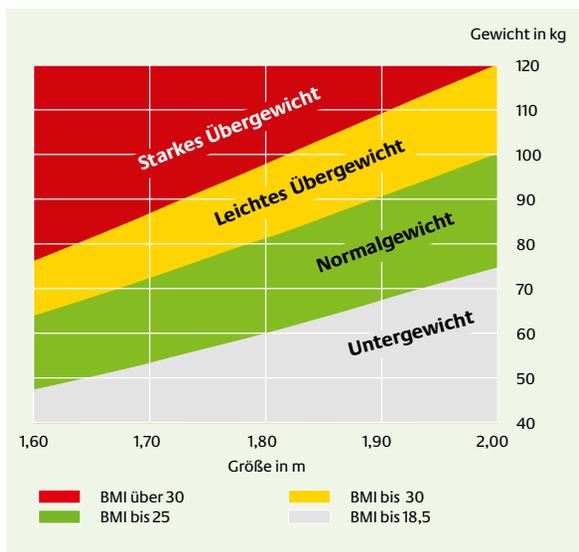
Herzlichen Glückwunsch – Sie haben Ihr Wohlfühlgewicht erreicht! Jetzt gilt es, dieses Gewicht langfristig zu halten, indem Sie Ihren begonnenen Weg fortsetzen. Bleiben Sie bei Ihren neuen Gewohnheiten: Ernähren Sie sich weiterhin ausgewogen, bewegen Sie sich regelmäßig und achten Sie auf Ihr Wohlbefinden. Bei einer Ernährungsumstellung gibt es keine Zeit „nach der Diät“. Leichte Gewichtsschwankungen sind normal. Legen Sie nicht eine bestimmte Kilozahl fest, die Sie um jeden Preis halten möchten.

Ihr eigenes Wohlfühlgewicht

Es gibt kein Idealgewicht für alle – dafür sind wir Menschen viel zu verschieden. Achten Sie bewusst auf Ihr Körpergefühl: Nehmen Sie sich so an, wie Sie jetzt sind. Und überlegen Sie, mit welchem Gewicht Sie sich wohlfühlen würden. Dieses „Wohlfühlgewicht“ ist individuell und je nach Alter verschieden und entspricht meist nicht dem Schlankheitsideal aus Zeitschriften, Fernsehen und Internet. Oft führen bereits ein paar Kilos weniger zu einem besseren Körpergefühl. Aber Vorsicht: Ein unrealistisches Idealbild frustriert auf Dauer oder kann zu Erkrankungen und Essstörungen führen.

Muss ich abnehmen?

Eine Orientierung, ob die Kilos nun wirklich zu viel sind oder nicht, bietet der BMI (Body-Mass-Index). Er gilt für Erwachsene etwa ab dem 18. Lebensjahr. Sollten Sie extrem viel körperlich arbeiten oder trainieren, wie Body-BUILDER oder Schwerstarbeiter, kann der BMI fälschlicherweise auf Übergewicht hinweisen. Denn er unterscheidet nicht zwischen Muskel- und Fettmasse.



Grau: Ihr Gewicht ist sehr niedrig, sie sollten keinesfalls weiter abnehmen.

Grün: Prima! Ihr Gewicht ist im Normalbereich.

Gelb: Sie haben leichtes bis mittleres Übergewicht. Aus gesundheitlicher Sicht ist dies noch nicht bedenklich, wenn Ihre Blutwerte und Ihr Blutdruck in Ordnung sind. Achten Sie darauf, nicht weiter zuzunehmen. Ein paar Kilo abzunehmen, ist aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswert.

Rot: Ihr Körpergewicht liegt deutlich über dem Normalgewicht. Sie sollten versuchen abzunehmen, denn Sie haben ein höheres Risiko für Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder sogar Schlaganfall. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Bin ich der Apfel- oder Birnentyp?

Der BMI berücksichtigt nicht, wo das zusätzliche Fett sitzt. Beim **Birnentyp** sitzt es hüftbetont, also an Oberschenkeln, Beinen und Po. Dort ist es weniger gesundheitsschädlich. Beim **Apfeltyp** hat sich das Fett vor allem im Bauchraum an den inneren Organen angesammelt. Dort begünstigt es besonders das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für die Entwicklung von Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus oder erhöhte Cholesterinwerte im Blut.

Messen Sie Ihren **Taillenumfang** vor dem Essen mit einem Maßband auf Höhe des Bauchnabels: Er sollte bei Frauen unter 88 cm und bei Männern unter 102 cm liegen. Falls Sie einen größeren Bauchumfang und gleichzeitig einen BMI über 25 haben, sollten Sie unbedingt abnehmen und zu einem Risikocheck den Hausarzt aufsuchen.



Erfolgreich abnehmen mit dem Energiedichte-Prinzip

Das Erfolgsrezept für langfristiges Abnehmen ohne Kalorienzählen, Verzicht und Jo-Jo-Effekt ist einfach: Unsere Teller sind gut gefüllt mit Mahlzeiten, die lecker schmecken und uns lange satt machen! Das klingt traumhaft, oder? Lesen Sie weiter, wie das funktioniert.

Schlankmacher und Kalorienfallen

Bereits durch kleine Änderungen auf dem Speiseplan kann die Energiedichte von Mahlzeiten verringert werden. Hier ein paar Beispiele:

Vollkornbrot mit Putenbrust



statt Weißbrot mit Salami

Gedünsteter Fisch mit Gemüse



statt frittiertem Fisch

Ofenkartoffel mit Kräuterquark



statt Pommes frites

Klare Suppe



statt Cremesuppe

Eine Portion Popcorn



statt Chips

Halbe Portion Eis mit Obst



statt einer Portion Eis mit Sahne

In Lebensmittel umgerechnet können Sie für eine Energiezufuhr von 150 kcal zum Beispiel sechs Möhren (450 g), zwei Äpfel (250 g) 130 g Sahnejoghurt oder ein halbes Croissant (30 g) essen.

Nachgefragt bei der Ernährungsexpertin: Was ist das Energiedichte-Prinzip?

„Die Energiedichte beschreibt den Energiegehalt eines Lebensmittels in Kalorien (kcal) pro Gramm oder pro 100 Gramm. Vor allem Lebensmittel mit niedriger (bis etwa 1 kcal pro Gramm), aber auch mittlerer Energiedichte (bis 2,25 kcal pro Gramm) eignen sich sehr gut zum Abnehmen, da Ihr Teller dabei gut gefüllt bleibt. Größere Portionen sättigen besser als kleine, daher fallen das Abnehmen oder das Halten des Gewichts leichter. Grundsätzlich gilt: Wenn Sie abnehmen möchten, müssen Sie weniger Energie aufnehmen, als Sie verbrauchen. Das gelingt über längere Zeit nur, wenn die Mahlzeiten trotzdem sättigen und gleichzeitig gut schmecken. Denn Hunger erschwert das Durchhalten einer Diät extrem. Lebensmittel mit hoher Energiedichte (über 2,25 kcal pro Gramm) enthalten oft viel verstecktes Fett, Zucker und wenig Flüssigkeit. Darauf müssen Sie nicht komplett verzichten, aber Sie sollten diese Lebensmittel in Maßen und in kleinen Portionen genießen.“

Was macht uns am besten satt?

„Nicht der Kalorien- oder Fettgehalt der Lebensmittel, sondern die Menge hat den stärksten Einfluss auf die Sättigung. Wenn der Magen gefüllt ist, stellt sich ein gutes Sättigungsgefühl ein. Wie lange wir satt sind, hängt unter anderem von der Zusammensetzung der Nahrung ab: Eiweiß macht besonders lan-

ge satt. Kohlenhydrate sättigen hingegen schnell, aber nur kurzfristig – vor allem, wenn sie nur wenige Ballaststoffe enthalten. Wirklich satt werden und bleiben Sie dann, wenn eine Mahlzeit ausreichend groß und abwechslungsreich zusammengesetzt ist.“



Amely Brückner ist Ernährungswissenschaftlerin, Sportlerin und Coach. Jeden Tag aufs Neue freut

sie sich, ihre Patienten zu unterstützen und sie für die Themen Ernährung und Bewegung zu begeistern.

Tipps für die Praxis: So senken Sie die Energiedichte!

- 1. Wasserreiche Vorspeisen:** Trinken Sie kurz vor einer Hauptmahlzeit ein Glas Wasser oder essen Sie eine klare Suppe oder einen Rohkostsalat mit einem leichten Dressing. Das füllt den Magen und so bleibt weniger Platz für energiedichte Lebensmittel.
- 2. Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte:** Sie enthalten viele wichtige Nährstoffe und machen durch ihr großes Volumen und viele Ballaststoffe schnell satt.
- 3. Weniger Fett:** Wählen Sie fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und fettarme Wurstsorten. Bereiten Sie die Mahlzeiten mit weniger Mayonnaise, Sahne, Butter und Margarine zu.
- 4. Sparsam mit Zucker:** Zuckerreiche Lebensmittel wie Süßwaren, süße Brotaufstriche und süßes Gebäck sollten die Ausnahme sein und nur in kleinen Portionen gegessen werden. Auch die Zuckermengen in Rezepten, zum Beispiel beim Kuchenbacken, können Sie verringern.
- 5. Schonende Zubereitung:** Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich. Besser kochen, dünsten, grillen oder im Backofen garen statt frittieren oder in Fett braten.
- 6. Energiefreie Getränke:** Zuckergesüßte Getränke liefern viel Energie ohne zu sättigen. Bevorzugen Sie energiefreie Getränke wie Wasser und ungesüßten Tee.

Gleiche Menge, aber die Hälfte an Kalorien



Schokoladencreme mit Früchten **(160 kcal)**



Schokoladenpudding mit Sahne **(305 kcal)**



Schweineschnitzel mit Paprikagemüse und Kartoffelecken **(455 kcal)**



Balkanschnitzel mit Pommes Frites **(1015 kcal)**

Essgewohnheiten auf der Spur: Tagebuch schreiben

Notieren Sie ab heute alles, was Sie essen und trinken. Auch jede Kleinigkeit nebenbei zählt! Nehmen Sie Ihr Tagebuch auch unterwegs mit oder laden Sie sich die App „Was ich esse“ vom Bundeszentrum für Ernährung auf Ihr Smartphone (siehe Rückseite). Das Tagebuch zeigt, was schon gut läuft und wo es noch dick machende Gewohnheiten gibt. Es unterstützt und motiviert Sie, am Ball zu bleiben.

Burger mit bunten Pommes

Zutaten für 4 Portionen:

- 1,2 kg gemischte Wurzeln und Knollen (zum Beispiel Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, Pastinaken, Butternüssen, Süßkartoffeln)
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 2 TL Kräuter der Provence (getrocknet)
- 60 g Polenta
- 1 Bund Petersilie (30 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 255 g)
- 100 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Semmelbrösel
- Sojasauce
- 250 g Magerquark
- 4 Toasties (Vollkorn)
- 4 Tomatenscheiben
- 4 Salatblätter

Zubereitung (30 Minuten + 30 Minuten Backzeit):

1. Wurzelgemüse und Knollen waschen, schälen und in etwa 6 cm lange Stifte schneiden.
2. Gemüsestifte mit 2 EL Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern mischen. Polenta untermischen und kurz ziehen lassen. Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
3. Petersilie waschen, Zwiebel abziehen und würfeln. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud auffangen. Die Bohnen mit den Zwiebelwürfeln und der Hälfte der Petersilie im Mixer zerkleinern. Mit Hackfleisch, Semmelbröseln, Sojasauce, Salz und Pfeffer zu einer formbaren Masse kneten. Eventuell noch etwas Bohnensud zugeben.
4. Ein Blech mit Backpapier auslegen, das Gemüse darauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.
5. Aus der Bohnen-Hack-Masse acht kleine Burgerfrikadellen formen und für 15-20 Minuten auf dem Blech mit garen.
6. Die restliche Petersilie mit Stielen fein hacken. Mit dem Quark, dem restlichen Öl und etwas Wasser glattrühren. salzen und pfeffern. Toasties toasten, mit Quark bestreichen und mit Salat, Tomate und Buletten belegen. Mit Pommes anrichten.

Pro Portion: 587 kcal

Tipp: Für knusprige Pommes die Ofentür während des Backens zwischendurch kurz öffnen. Noch würziger werden sie mit etwas zerdrücktem Knoblauch in der Öl-Kräuter-Marinade.



Frühlings-Lasagne

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie (30 g)
- 1 Bund Basilikum (30 g)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 150 g fettarmer Kräuterfrischkäse
- 300 ml fettarme Milch 1,5 %
- 100 ml Sojacreme
- 150 g körniger Frischkäse
- ca. 8-g Nudelplatten (200 g)
- 40 g Pinienkerne

Zubereitung (15 Minuten + 35 Minuten Backzeit):

1. Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs in Scheiben hobeln – das geht gut mit einem Gemüseschäler. In einen Mix aus Öl, Salz und Pfeffer einlegen.
2. Kräuter und Frühlingszwiebeln waschen. Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. 1 EL Zwiebeln und 1-2 Stängel Kräuter zur Deko beiseitelegen. Übrige Kräuter mit Frischkäse, Milch und Sojacreme pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln und den körnigen Frischkäse unterziehen.
3. Kräutersauce, Nudelplatten und Zucchinischnitten abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit Kräutersauce starten und enden. Pinienkerne darauf streuen und ca. 35 Minuten im Ofen garen. Mit Frühlingszwiebeln und Kräutern bestreut servieren.

Pro Portion: 521 kcal

Tipp: Statt Zucchini schmecken auch dünne Spargelstangen köstlich.



Tomaten-Knödel mit Frühlings-Geschnetzeltem

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g mehlig Kartoffeln
- 300 g Bundmöhren
- 300 g Kohlrabi mit Grün
- 1 Gemüsezwiebel
- 12 Kirschtomaten
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- ¼ TL gemahlene Muskatnuss
- ca. 8 EL Mehl Type 1050 (ca. 120 g)
- 400 g Putenbrustfilet
- Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Rapsöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 g frischer Blattspinat
- 80 g Crème fraîche light



Alle drei Rezepte tragen das Logo „Geprüfte IN FORM-Rezepte“.

Sie erfüllen die Kriterien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Neben der Auswahl der Zutaten, der Zubereitungsart und der Nährstoffzusammensetzung spielt auch der Genuss für die Logovergabe eine wichtige Rolle.

Mehr Rezepte unter www.dge.de/in-form-rezepte und www.in-form.de

Zubereitung (50 Minuten):

1. Kartoffeln waschen und etwa 20 Minuten mit Schale garen.
2. Möhren und Kohlrabi waschen schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Das Blattgrün fein hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Tomaten waschen.
3. Gegarte Kartoffeln pellen, durch eine Presse drücken und ausdampfen lassen. Mit 1 TL Salz, etwas Pfeffer, Muskat und etwa 6 EL Mehl behutsam zu einem Teig verkneten, dann ruhen lassen.
4. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden und in einem Mix aus ½ TL Salz, ½ TL Paprika und etwas Pfeffer wenden. Im heißen Öl in einer Pfanne anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
5. Zwiebeln in der gleichen Pfanne glasig dünsten, Gemüse 5 Minuten mitdünsten. Mit 2 EL Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten weich garen. Gemüsegrün nach 5 Min. zugeben.
6. Den Kartoffelteig in 12 Portionen teilen und jeweils um eine Tomate zum Knödel formen, dabei mit Mehl bestäuben. In reichlich kochendes Salzwasser legen und offen ca. 7 Minuten gar ziehen lassen, bis die Knödel oben schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben.
7. Den Spinat waschen, hacken und unter das Gemüse geben. Fleisch und Crème fraîche zugeben und heiß werden lassen.
8. Gut abgetropfte Knödel mit dem Geschnetzeltem servieren.

Pro Portion: 518 kcal

Tipp: Falls es schneller gehen muss, servieren Sie zu dem Geschnetzeltem Vollkornreis oder -nudeln.





Wenn der große Hunger kommt – so werden Sie ihn los!

Das kennt jeder: Ganz plötzlich spüren Sie ein starkes Verlangen nach Schokolade, Chips oder anderen Leckereien. Wie Sie Heißhunger vorbeugen können und was Sie unternehmen können, wenn er schon da ist, erfahren Sie hier.

Fünf Ursachen für Heißhunger – und wie Sie ihn verhindern

1. Zu süß gegessen:

Je süßer ein Snack oder eine Mahlzeit ist beziehungsweise je mehr schnelle Kohlenhydrate darin enthalten sind, desto schneller sinkt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen und desto schneller werden wir wieder hungrig. Ein Stück Kuchen verursacht eher Hunger auf den nächsten Happen als Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Co.

2. Zu viel verboten:

Wenn Sie sich etwas strikt verbieten, erhöhen Sie automatisch Ihr Verlangen danach. Gönnen Sie sich gelegentlich ein kleines Extra. Als Faustregel gilt: Eine Portion Süßes und Knabbereien sollte nicht mehr als eine Hand voll sein.

3. Zu wenig getrunken:

Häufig verwechseln wir Durst mit Hunger. Das können Sie leicht überprüfen, indem Sie beim ersten Hungergefühl ein großes Glas Wasser oder eine Tasse Tee trinken. Manchmal ist der Hunger dadurch schon nach wenigen Minuten verfliegen.

4. Zu unregelmäßig gegessen:

Zu große Abstände zwischen den Mahlzeiten begünstigen Heißhungerattacken. Essen Sie regelmäßig und lassen Sie keine der drei Hauptmahlzeiten ausfallen.

5. Zu viel Gewohnheit:

Gehört die Tüte Chips abends auf der Couch einfach dazu? Probieren Sie anstatt der Sofa-Abende doch mal andere Beschäftigungen aus, die Sie mehr ablenken und nicht so viel Raum für Ihr Hungergefühl lassen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Spaziergang, Sport, Lesen oder einem Treffen mit Freunden?

Köstliche Notfall-Snacks

Die meisten Erwachsenen kommen mit drei ausgewogenen Hauptmahlzeiten ohne zu hungern gut über den Tag. Falls zwischendurch doch mal der Magen knurrt, sollten Sie zu Hause, unterwegs und auf der Arbeit gut darauf vorbereitet sein. Hier drei Vorschläge für gesunde Snacks:



Cremiger, fettarmer Naturjoghurt mit frischem Obst ist schnell gemacht und schmeckt köstlich. Besonders der süße Heißhunger lässt sich damit gut bekämpfen.



Knackige Rohkost mit einem würzigen Magerquark-Kräuterdip. Gurke, Radieschen, Paprika und Co. – da ist für jeden Geschmack das Passende dabei.



Nüsse sind vollgepackt mit wertvollen Nährstoffen. Eine Hand voll reicht schon aus, um den Heißhunger zu stillen. Mehr schlägt kalorientechnisch schnell ins Gewicht.



Die gesunde Wahl leichter machen – vom Einkauf bis in die Küche

FrISCHE Erdbeeren oder lieber doch das Törtchen mit Zuckerguss? Leider ist die gesündere Wahl nicht immer die leichtere Wahl. Es gibt aber ein paar Tricks, wie Sie sich die Entscheidung vereinfachen können: Packen Sie reichlich gesunde Lebensmittel in den Einkaufswagen und was dick macht, bleibt am besten gleich im Regal. So landet es erst gar nicht in Ihrer Küche und führt Sie nicht in Versuchung.

Frühjahrsputz in Küchen- und Kühlschrank

In bestimmten Momenten wird jeder schwach und greift zur Tiefkühl-Pizza, der Packung Gummibärchen oder der Tüte Chips. Wenn Sie solche Produkte aus Ihrer Küche entfernen, schaffen Sie es leichter, die schwachen Momente durchzustehen und stattdessen vielleicht ein paar Nüsse, Gemüse oder Obst zu essen.

Überlegen Sie, was Sie eigentlich gar nicht essen möchten und sortieren Sie aus. Versuchen Sie es stattdessen mit etwas Gesundem direkt vor der Nase, zum Beispiel einer Schale voll frischer Früchte auf dem Küchentisch. Es soll einfach sein, bei kalorienarmen Snacks zuzugreifen, und anstrengend, an kalorienreiche Lebensmittel zu gelangen.

Tipp: Die aussortierten Produkte bitte nicht wegwerfen. Nachbarn, Freunde, Bekannte oder Arbeitskollegen freuen sich bestimmt darüber.

Tipps für den Einkauf

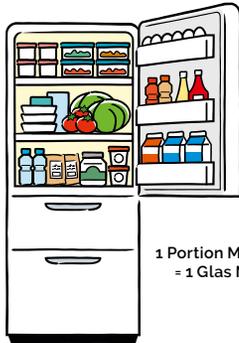
1. Gehen Sie nicht hungrig einkaufen, sondern am besten nach dem Frühstück oder Mittagessen.
2. Überprüfen Sie vor dem Einkauf Ihre Vorräte und überlegen Sie gut: Was kommt in den nächsten Tagen Leckeres auf den Tisch?
3. Schreiben Sie einen Einkaufszettel: Gemüse und Obst sollten ihren festen Platz haben. Aber auch Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und evtl. mageres Fleisch dürfen nicht fehlen.
4. Kaufen Sie möglichst nur das, was auf dem Einkaufszettel steht.
5. Schauen Sie beim Einkauf genau aufs Etikett und den Energie-, Fett- und Zuckergehalt. Fertiggerichte, Fertigsuppen und Fertigsoßen können viel Fett und Zucker enthalten.
6. Kaufen Sie Süßigkeiten und Snacks nur in den kleinsten Verpackungsgrößen. Lassen Sie sich nicht durch XXL-Packungen verführen.



Der Gute-Gewohnheiten-Check

Neue Gewohnheiten müssen trainiert und gefestigt werden, bis sie Normalität werden – das braucht Zeit. Hängen Sie sich diese Seite in der Küche auf. So werden Sie täglich erinnert und bekommen einen Stups in die richtige Richtung. Viel Erfolg!

Heute schon ausgewogen gegessen und genug getrunken?



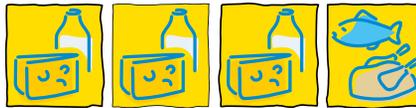
1 Portion Süßigkeiten und Knabberien
= 1 Hand voll



1 Portion Fette und Öle
= 1,5 bis 2 Esslöffel



1 Portion Milch und Milchprodukte
= 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt,
1 Scheibe Käse



1 Portion Wurst = 1 bis 3 Scheiben
1 Portion Fleisch oder Fisch
= so groß wie der Handteller
1 bis 2 Eier

1 Portion Brot = 1 bis 2 Scheiben
in der Größe einer Hand mit
ausgestreckten Fingern



1 Portion Getreide,
Kartoffeln, Reis oder
Nudeln = 2 Hände voll

1 Portion Gemüse und
Obst = 1 bis 2 Hände
voll



1 Portion Getränke
= 1 Glas voll

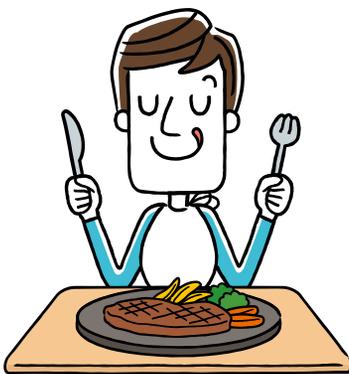


© BLE

Jeder Pyramidenbaustein steht für eine Portion einer Lebensmittelgruppe.

Ein Extra ist erlaubt, aber kein Muss.

- Rot steht für sparsam: genießen Sie bewusst!
- Gelb bedeutet: mäßig, aber regelmäßig!
- Grün hat Vorfahrt, hiervon reichlich nehmen!



Heute schon in Ruhe und bewusst gegessen?

Nehmen Sie bewusst Geschmack, Geruch und Anblick des Essens und Ihr Sättigungsgefühl wahr.



Heute schon bewegt?

Los geht's: Gehen Sie raus eine – Runde Spazieren, Walken, Joggen oder Fahrradfahren.



Heute schon entspannt?

Gönnen Sie sich öfter etwas Schönes. Überlegen Sie sich kleine Dinge, mit denen Sie sich selbst ohne Essen eine Freude machen können.



Schwungvoll durch den Frühling – laufen Sie den Kilos davon!

Ausreichend Bewegung sollte Ihre neuen Ernährungsgewohnheiten auf jeden Fall begleiten. Sie lässt nicht nur Pfunde verschwinden, sondern baut auch Stress ab und sorgt für gute Laune und Wohlbefinden!

Die 3-Top-Bewegungs-Vorteile

1. Bei regelmäßiger Bewegung vergrößern sich Ihre Muskelzellen. Je größer die Muskelzellen sind, desto mehr Energie verbraucht der Körper, selbst im Ruhezustand. Das erleichtert nicht nur das Abnehmen, sondern auch das Halten des neuen Körpergewichts.
2. Sport tut auch dann der Gesundheit gut, wenn die Pfunde nicht direkt purzeln. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Herz-Kreislauf-System von sportlichen Übergewichtigen leistungsfähiger sein kann als das von unsportlichen dünnen Menschen.
3. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert eine positive Ausstrahlung, Körperhaltung und Körperwahrnehmung.

Einfach losgehen – jeder Schritt hält fit

Auch mit ein paar Kilos zu viel auf den Hüften können Sie zu Fuß gehen, walken oder wandern. Dazu brauchen Sie keine spezielle Ausrüstung, sondern nur bequeme Lauf- oder Wanderschuhe. Sie können gemütliche Baumwollkleidung tragen, es muss nicht unbedingt funktionelle Sportkleidung sein. Wenn Sie im Dunkeln unterwegs sind, ist auffällige, helle Kleidung in Signalfarben sinnvoll.

Gehen Sie raus und einfach los, auch wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben. Im Laufe der Zeit können Sie die Intensität steigern, also schneller und auch weitere Strecken gehen. Ein Schrittzähler zeigt Ihnen, wie aktiv Sie sind und motiviert Sie zu mehr Bewegung. Schrittzähler gibt es als App für Ihr Handy, als Armband oder Uhr.

Deutschland zu Fuß erkunden

Ein Vorteil vom Wandern ist, dass Sie nicht weit fahren müssen. Erkunden Sie zuerst die Gegend vor Ihrer Haustür! Haben Sie schon den nächsten Urlaub geplant? Ob Wattwandern oder Bergtouren – Wandern ist auch hierzulande dank der unterschiedlichsten Landschaften sehr vielfältig und abwechslungsreich. Und ein Wanderurlaub ist wahrscheinlich gesünder als ein All-Inclusive-Urlaub am Pool.

Ernährungsumstellung statt Blitzdiät

Richtig abnehmen mit Christof Meinhold

Lieber Herr Meinhold, im Frühling haben Diätversprechen Hochsaison. Warum raten Sie von Blitzdiäten ab?

Meist sind die Pfunde danach in kürzester Zeit wieder auf der Hüfte. Außerdem lernt man nicht wirklich anders zu essen, sondern nur sich für eine kurze Zeit stark einzuschränken. Der Bruch mit diesen strengen Regeln ist vorprogrammiert.

Woran kann man ungesunde Diäten erkennen?

Sie schränken häufig sehr stark ein und sind mit strengen Geboten oder Verboten verbunden, wie nach 18 Uhr nichts mehr essen oder kaum Kohlenhydrate oder Fett essen. Diäten, die auf wenige Lebensmittel beschränkt sind, wie Kohlsuppen- oder Ananasdiät, sind zu einseitig und führen zu einem Mangel bei lebensnotwendigen Nährstoffen.

Um überflüssige Pfunde schnell loszuwerden, greifen viele Abnehmwillige zu Pulver und Pillen. Wie bewerten Sie Pulvermahlzeiten, Appetitzügler und Co.?

Dadurch lernt man ebenfalls nicht, anders zu essen und an den Ursachen des Übergewicht zu arbeiten. Die Wirksamkeit einiger Präparate ist nicht bewiesen und es kann zu ernsthaften Nebenwirkungen kommen.

Haben Sie Tipps, wie man sich motivieren kann, eine Diät anzufangen?

Meine Klienten lernen, selbst den Nutzen ihrer Gewichtsabnahme zu formulieren. Zum Beispiel berichtete mir ein junger Vater, dass er abnehmen möchte, weil sein kleiner Sohn immer flotter läuft und er kaum noch hinterherkommt. Diese innere Motivation freizulegen, unterstützt das Abnehmen sehr. Außerdem ist es anfangs wichtig, den inneren Schweinehund zu überwinden. Dabei hilft es, sich realistische, konkrete, erreichbare Ziele zu setzen. Zum Beispiel täglich vor dem Kantinenbesuch eine Portion rohes Gemüse zu knabbern, um in der Kantine eine kleinere Portion zu wählen. Außerdem ist die gegenseitige Motivation in einer Abnehmgruppe sehr unterstützend, um über längere Zeit motiviert zu bleiben.

Wie findet man ein gesundes Abnehmprogramm beziehungsweise eine geeignete Ernährungsberatung?

Abnehmprogramme für Gesunde mit einem Body Mass Index (BMI) bis 35 können Sie über die eigene Krankenkasse finden. Dort werden nur Anbieter und Programme genannt, die anerkannt und auch bezuschusst werden.

Was halten Sie von Apps zum Abnehmen und Kalorienzählen auf dem Handy?

Apps können technikaffinen Menschen helfen, die verzehrten Lebensmittel zeitnah und überall zu protokollieren. Ich bevorzuge Apps, in denen die Lebensmittel verwaltet werden können, wie zum Beispiel die BZfE-App „Was ich esse“. Apps zum Kalorienzählen konzentrieren sich zu sehr auf den reinen Kalorienwert und ihre Datenbasis ist häufig unvollständig und fehlerhaft.

Helfen Lightprodukte schlank zu werden?

Wenn man doppelt so viel davon isst, sind sie natürlich nicht sinnvoll. Wird bei der Herstellung jedoch im Bereich einzelner Nährstoffe – wie zum Beispiel gesättigte Fette oder Zucker – gespart und kommt dabei ein Lightprodukt heraus, welches schmeckt und ohne viele Zusatzstoffe auskommt, kann dies durchaus eine Bereicherung für den Speiseplan sein.

Viele Abnehmwillige legen einen „Cheat Day“ ein. Sechs Tage lang essen sie gesund und kalorienarm, an einem Tag wird richtig zugelangt – Pasta, Pommes, Eis und Co. sind dann erlaubt. Was halten Sie von diesem kulinarischen Sündentag?

Kulinarische Highlights sind wichtig. Ich bespreche mit jedem Patienten, wie er seine Ernährung Schritt für Schritt umstellen möchte und wie viel Genuss ihm wichtig ist. Wenn jemand durch einen „Ausnahmetag“ deutlich motivierter ist, probieren wir es aus. Wer es dann jedoch stark übertreibt, kann dadurch den Abnehmerfolg gefährden.



Dem Ernährungstherapeuten **Christof Meinhold** ist der Genuss beim Essen und Trinken ein besonders wichtiges Anliegen. In seiner Praxis für Ernährungstherapie in Köln ist er spezialisiert auf die schrittweise und dauerhafte Ernährungsumstellung von Menschen mit Adipositas und Stoffwechselerkrankungen. Mit seinem Team bietet er unter anderem den „ICH nehme ab“-Kurs der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) an.



in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de.



WISSENSWERTES

Diäten und Schlankheitsmittel unter der Lupe

Die Seite der Verbraucherzentrale erläutert Erfolgsaussichten und Gesundheitsgefahren:

www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/schlankheitsmittel-und-diaeten/diaeten-und-schlankheitsmittel-erfolgsaussichten-und-gesundheitsgefahren-6508

Hilfe zur Selbsthilfe

Informationen und Adressen von Selbsthilfegruppen für Menschen mit Übergewicht hat die Deutsche Adipositas Gesellschaft hier zusammengestellt:

www.adipositas-gesellschaft.de/index.php?id=216

PRAKTISCHE TIPPS

Anleitung zum Abnehmen und Wohlfühlen

Das 12-Schritte-Programm „ICH nehme ab“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) leitet Sie an, Ihr Gewicht langfristig zu verringern und zu halten:

www.dge-medianservice.de/ich-nehme-ab.html

Gewohnheiten aufdecken

Ein Ernährungstagebuch hilft, einen Überblick über das eigene Essverhalten zu gewinnen. Die DGE bietet es zum kostenfreien Download an:

www.dge-medianservice.de/mein-ernaehrungstagebuch.html

IN EIGENER SACHE

Genussvoll Kalorien sparen

In der gleichnamigen BZfE-Broschüre finden Sie Rezepte für 30 beliebte, kalorienreduzierte Gerichte.

Jetzt zum kostenlosen Download:

www.bzfe.de/inhalt/genussvoll-kalorien-sparen-33447.html

Ernährungsberatung vor Ort

Das BZfE hat Links für die Suche nach qualifizierten Ernährungsberatern zusammengefasst:

www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungsberatung-vor-ort-29717.html

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren: kompas-ernaehrung@bmel.bund.de. Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viel Stück pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter www.bmel.de und www.kompas-ernaehrung.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination, Konzept, Text und Redaktion: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat Ernährung, Dipl. Oecotroph. Julia Seeher, Claudia Schmidt-Packmohr M.A., Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Rezepte und Rezeptfotos: Dagmar von Cramm, Freiburg (Seite 8-10)

Grafik: Michael Ebersoll (BZfE)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Stand: April 2019

Bildnachweis: adobe.stock.com: Valerii Dekhtiarenko (S. 2, Erdbeeren), underdogstudios (S. 4), doris_bredow (S. 5), Quade (S. 6, Brot), MarinaParshina (S. 6, Fisch), Printemps (S. 6, Kartoffel), clear broth (S. 6, Suppe), mizar_21984 (S. 6, Popcorn), nadin333 (S. 6, Eis), Antonioguillem (S. 11, Frau), julijadmi (S. 11, Joghurt), victoria p. (S. 11, Rohkost), K (S. 11, Nüsse), photoschmidt (S. 12, Mann), ケイゴ・K (S. 13, alle Illustrationen, außer die Pyramide), thomas-bethge (S. 16); BPA/Steffen Kugler (S. 2, Klöckner); Dagmar von Cramm mit Assistenz Nina Lange (S. 8, 9 und 10); Fotocredit Frank Dursthoff (S. 3, Rosin); Hahne (S. 15, Meinhold); istockphoto.com: LightFieldStudios (Titel), fotostorm (Seite 6, oben), subjug (S. 12, Block), InnaKalyuzhina (S. 14); Kaiser-Edlefsen/BLE (S. 6, Brückner); R. Schubert/BLE (S. 7)