



Kompakt & hilfreich

## Ernährungstipps vom Profi

### Das Richtige trinken

- Keine zuckerhaltigen Getränke, dazu gehören auch Drinks mit Zuckerersatzstoffen, also Light- und Zero-Getränke
- Kein Mineralwasser mit Geschmack
- Finger weg von Energydrinks – eine Dose enthält bereits 30 g Zucker, die Tagesempfehlung liegt bei 50 g.
- Smoothies und Fruchtsäfte nur in Maßen, sie haben einen viel zu hohen Fruchtzuckergehalt.
- Kein Alkohol, er enthält viele Kalorien und hemmt den Stoffwechsel bis zu zwei Tage

### Das Richtige essen:

- Selbst kochen mit frischen, regionalen und saisonalen Zutaten
- Wenig bis kein Fast Food, ein Burger mit Pommes und Eistee kommt auf 1000 Kalorien (!)
- Keine Fertiggerichte, sie enthalten eine Fülle an Geschmacksverstärkern und Haltbarmachern, dafür fast keine Vitamine und Nährstoffe
- Wenig Salz
- Weniger Kohlenhydrate: In einer ausgewogenen Ernährung sollte ihr Anteil bei ca. 55 % liegen. Achtung: Wenn du die Kohlehydrate komplett streichst, schaltet der Körper auf Notfall und beginnt sofort, Flüssigkeit abzubauen und auf deine Muskelmasse zuzugreifen. Du kannst damit in kurzer Zeit (3 Wochen) locker bis zu 4 kg Muskulatur verlieren, was auf der Waage natürlich super aussieht. Blöd nur, dass ein Kilo Muskelmasse ca. 60 Kalorien pro Tag verbrennt, bei 4 kg Muskelmasse wären das also 240 Kalorien, die dein Körper jeden Tag weniger verbrennt. Wir empfehlen bei Kohlehydratreduzierten Diäten IMMER Muskelaufbau- und -stabilisierung, sprich Krafttraining und Eiweißzufuhr durch Shakes.
- Weniger Fleisch, mehr Gemüse und Obst essen
- Nur Qualitätsfleisch essen, am besten Bio
- Kein verarbeitetes Fleisch wie Würstel, Wurst etc.
- Fisch nur aus heimischen, ökologischen Betrieben beziehen
- Obst und Gemüse, vielleicht sogar aus Eigenanbau, jedenfalls aber regional und saisonal, noch besser Bio
- Essenspausen von zumindest 4 bis 5 Stunden einhalten, so kann der Insulinspiegel sinken und der Körper Fett verbrennen. Also das Stück Torte oder die Schoki besser gleich nach dem Essen als erst zwei bis drei Stunden später.

Was vegane Ernährung anbelangt, haben wir persönlich zu wenig Erfahrung, um hier gute, verlässliche, ehrliche Tipps zu geben. Nur eine kleine Anmerkung am Rande: eine vegane Wurst finden wir schon etwas eigenartig und bezweifeln, ob die darin enthaltenen Inhaltsstoffe wirklich besser für den Körper sind..