



6 neue Gewohnheiten und einfache Ernährungsumstellungen - Mai 2023

Eine große Umstellung der Ernährung kann überwältigend sein. Oft ernähren wir uns extrem gesund und lassen alle "schlechten" Lebensmittel komplett weg, aber dann bekommen wir Heißhunger und greifen möglicherweise zu zuckerhaltigen Lebensmitteln. Ein vernünftigerer Weg zur Verbesserung Ihrer Ernährung besteht darin, kleine, nachhaltige Änderungen vorzunehmen, die leichter zu bewältigen sind.

Hier sind sechs kleine Veränderungen, die Sie vornehmen können, um Ihre Ernährung Stück für Stück zu verbessern:

1. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte gegenüber raffinierten Getreidearten

Der Austausch von Weißbrot gegen Vollkornbrot ist ein einfacher und leichter Weg, sich gesünder zu ernähren als sonst. Das gilt auch für andere raffinierte Kohlenhydrate. Sie können normale Nudeln gegen Vollkornnudeln austauschen, weißen Reis gegen braunen oder darauf achten, dass Sie die ganze Kartoffel einschließlich der Schale essen, anstatt sie zu schälen. Auf diese Weise nehmen Sie mehr Ballaststoffe zu sich und fühlen sich lange satt.



2. Erhöhen Sie Ihre Proteinzufuhr

Eiweiß ist aufgrund seiner Wirkung auf die Hungerhormone der sättigendste Makronährstoff. Eine eiweißreiche Ernährung sorgt nicht nur für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, sondern hilft auch beim Aufbau und Erhalt von Muskelmasse. Für diejenigen, die abnehmen wollen, ist eine erhöhte Proteinzufuhr wichtig, um Muskelabbau zu vermeiden. Die Waage zeigt zwar an, dass Sie zugenommen haben, aber die Muskelmasse erhöht unseren Stoffwechsel, so dass Sie mehr Kalorien verbrennen können als sonst. Einfach ausgedrückt: Eiweiß ist wichtig für unsere Kraft, unser Energieniveau, unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden.

3. Trinken Sie viel Wasser. Das hat keine Kalorien

Viel Wasser zu trinken ist ein guter Weg, um die Gesundheit zu verbessern, Gewicht zu verlieren und die Anzahl der Kalorien zu erhöhen, die Sie pro Tag verbrennen. Wenn Sie gerne zuckerhaltige Getränke zu sich nehmen, können Sie diese durch ein Glas Wasser ersetzen und so Ihre Zucker- und Kalorienaufnahme drastisch reduzieren. Wasser über den Tag verteilt zu trinken, kann auch den Appetit zügeln und Ihnen helfen, Ihre Portionen zu mäßigen, wenn Sie essen.

4. Wähle gesunde Fette und Öle

Gesundes Fett ist wichtig für den Körper und zügelt auch den Appetit. Die meisten Samen- und Pflanzenöle haben zwar einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren, die bei maßvollem Verzehr gut für den Körper sind, werden aber industriell verarbeitet, was sie für den Körper giftig macht. Viele Studien weisen inzwischen darauf hin, dass diese Öle zu Gesundheitsproblemen wie Entzündungen und Herzerkrankungen beitragen. Versuchen Sie, diese Öle auszutauschen:

- Sojaöl
- Sonnenblumenöl
- Rapsöl

Und ersetze sie durch:

- Natives Olivenöl extra
- Avocados und Avocadoöl
- Kokosnussöl
- Ganze Nüsse und Samen

5. Iss von einem kleineren Teller

Wenn Sie für Ihre Mahlzeiten kleinere Teller als üblich verwenden, hat dies nachweislich einen Einfluss auf die Menge, die Sie essen. Wenn Sie Ihre Portionsgröße verringern möchten, könnte dies ein einfacher und leichter Einstieg sein.

6. Essen Sie ein gesundes Frühstück um gut in den Tag zu starten

Ein gesundes Frühstück mit Eiweiß, Fett und Makronährstoffen kann sich positiv auf Ihre Ernährung und Ihr Wohlbefinden auswirken. Ein reichhaltiges Frühstück trägt dazu bei, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, den Stoffwechsel zu verlangsamen, den Stresshormonspiegel zu regulieren und das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern.

Einige einfache tägliche gesunde Ernährungsumstellungen:

Instead of	Swap for
<ul style="list-style-type: none">• 30 g Frühstückscerealien mit Honig und Milch	<ul style="list-style-type: none">• 30 g Haferflocken/Porridge mit einigen Nüssen und Blaubeeren
<ul style="list-style-type: none">• 2 Scheiben weißer Toast und Margarine	<ul style="list-style-type: none">• Vollkorntoast mit Butter aus Weidehaltung und Rührei mit Avocado
<ul style="list-style-type: none">• Latte mit Milch und Karamell	<ul style="list-style-type: none">• Americano mit Mandelmilch
<ul style="list-style-type: none">• Eine Portion Pommes frites, in Pflanzenöl gebraten	<ul style="list-style-type: none">• Brauner Reis mit ein wenig Olivenöl
<ul style="list-style-type: none">• Snack mit Chips/Kartoffelchips	<ul style="list-style-type: none">• Eine Handvoll Nüsse mit Meersalz
<ul style="list-style-type: none">• Tafel Schokolade	<ul style="list-style-type: none">• Natürliches Müsli oder Proteinriegel

Wie wäre es vegan oder vegetarisch zu leben?



Die zunehmende Verbreitung vegetarischer und veganer Ernährung ist nicht nur gut für die Reduzierung ungesunder Fette, sondern auch für die Umwelt. Eine pflanzliche Ernährung wird mit verschiedenen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht, wie etwa einem niedrigeren Blutdruck, besseren Blutzuckerwerten und einem gesunden Herzen. Wenn Sie also auf eine Ernährung umsteigen möchten, die sich sowohl auf Ihre Gesundheit als auch auf die Umwelt auswirkt, sollten Sie versuchen, Ihr Fleisch durch andere Proteinquellen zu ersetzen. Zu den besten veganen Eiweißquellen gehören:

1. Tofu oder Tempeh
2. Linsen
3. Bohnen
4. Nährhefe
5. Grüne Erbsen
6. Quinoa
7. Sojamilch
8. Hafer
9. Wildreis
10. Nüsse, Nussbutter und andere Samen

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Sie genießen sollten, was Sie essen, und Ihre Beziehung zum Essen pflegen sollten. Nehmen Sie viel Eiweiß, Obst und Gemüse zu sich. Tauschen Sie ungesunde Fette gegen gesunde aus und verzichten Sie auf raffinierte Kohlenhydrate zugunsten von Vollkornprodukten. Vermeiden Sie Zucker und verarbeitete Lebensmittel so weit wie möglich.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen entsprechen zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte stehen.