

Schönes Wochenende

Ihr Wochenend-Magazin der Passauer Neuen Presse mit ihren Lokalausgaben

Samstag, 1. / Sonntag, 2. April 2023



Luxus in Südtirol
Urlaub im Chalet Mirabell in Meran zu gewinnen **Freizeit**



Die Dynamik der Berge
Unterwegs in den gebirgigen Tälern des Tessins **Reise**

Das „schwarze Gold“
Die Bourbon-Vanille ist auf La Reunion zuhause **Reise**



Gut kauen und genießen ist das A & O

Wer Hunger hat, läuft oft Gefahr, sein Essen runterzuschlingen, um schnell satt zu werden. Warum dies dem langfristigen Abnehmerfolg im Wege steht, erklärt eine Ernährungsberaterin zum Abschluss der Frühjahrskur im Gespräch mit der Heimatzeitung.

Von Sandra Hiendl

Hand aufs Herz: Kennen Sie das Gefühl, dass Sie Ihr Essen schnell runterschlingen und weit davon entfernt sind, genüsslich und lange zu kauen, wenn Sie extrem hungrig sind und dann endlich der langersehnte Teller mit köstlichem Essen vor Ihnen steht?

So ergeht es wohl den meisten von uns. Doch auf dem Weg zum Wunschgewicht kann dies hinderlich sein, wie Miriam Müller zu bedenken gibt. Als Ernährungsexpertin mit langjähriger Erfahrung weiß sie, dass viele Menschen zu wenig kauen. „Sobald sich unser Essen im Mund befindet, beginnt die Verdauung. Je besser und länger wir kauen, desto weniger hat unser Magen mit dem Verdauen zu tun. Und in der Folge kann der Magen-Darm-Trakt die aufgenommene Nahrung auch besser verwerten“, erklärt die Ingolstädterin und fügt hinzu: „Alles, was nicht verwertet werden kann, wird im Körper als Fettdepot gespeichert, sprich es hindert uns beim Abnehmen.“

Am besten jeden Bissen im Schnitt 30 Mal kauen

Zwischen 25 und 35 Mal sollte am besten jeder Bissen gekaut werden. Das klingt viel und so mancher wird argumentieren, dass dadurch ja jedes Gericht kalt werde, aber Miriam Müller hält



Sich auch bei kleinen Mahlzeiten in Ruhe hinzusetzen und lange zu kauen hilft auf Dauer beim Abnehmen. Denn so kann der Magen-Darm-Trakt die aufgenommene Nahrung besser verwerten. Alles, was nicht verwertet werden kann, wird im Körper als Fettdepot gespeichert. – Foto: Adobe Stock

hier immer entgegen, dass man beim langsamen Kauen auch schneller satt sei, weil sich der Magen besser fülle und die Portionen dann ohnehin kleiner werden. Sie selbst gestalte das langsame Kauen gerne als Wettbewerb innerhalb ihrer Familie, wer es am längsten schaffe und werde von ihrer sechsjährigen Tochter häufig geschlagen, verrät die 39-Jährige mit einem Schmunzeln.

Sättigungsgefühl stellt sich erst nach 20 Minuten ein

„Ich rate immer, sich auch aus dem Grund viel Zeit zum Essen zu nehmen, weil man weiß, dass sich erst nach 20 Minuten ein Sättigungsgefühl einstellt. Wer nach dem Essen das Gefühl hat, noch nicht satt zu sein, sollte am besten eine halbe Stunde warten, bis man sich eine zweite Portion gönnt. Meine Erfahrungen belegen, dass 90 Prozent eine halbe Stunde nach dem Essen satt sein werden. Und wenn nicht, kann man ja noch zu Rohkost greifen.“

Weil der Körper Energie braucht, zu heißes Essen auf seine Temperatur von 37 Grad runterzukühlen und zu Kaltes wiederum auf genau diese 37 Grad zu erwärmen, empfiehlt Miriam Müller, Brot zum Beispiel zu toasten, das könne der Körper sehr viel besser aufnehmen. „Diese Energie, die er zum Erwärmen oder Runterkühlen benötigt, hat allerdings vereinfacht gesagt nichts damit zu tun, dass wir dadurch abnehmen.“

Unabhängig davon gibt die ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin sowie diplomierte Sportwissenschaftlerin allen Abnehmwilligen auch über die Zeit der Frühjahrskur hinaus folgende Tipps mit auf den Weg: Viel trinken, am besten 30 bis 40 Milliliter pro Kilo Körpergewicht, den Kaffeekonsum auf eine Tasse am Tag beschränken, keine Fertigprodukte und keinen industriellen Zucker konsumieren sowie abends auf leicht Verdauliches wie Suppen und gedünstetes Gemüse setzen.

Warum Zwischenmahlzeiten so wichtig sind

Manche Menschen können komplett auf sie verzichten, andere wiederum brauchen sie unbedingt: Zwischenmahlzeiten verhindern nicht nur Heißhunger-Attacken, sondern können auch beim Abnehmen helfen . . .

Von Sandra Hiendl

Zwischenmahlzeiten ja oder nein? Bei dieser Frage scheiden sich oft die Geister beziehungsweise die Meinungen von Ernährungsexperten. Miriam Müller

plädiert dafür, sich die Snacks zwischendurch zu gönnen, wenn man Hunger hat oder damit Heißhunger-Attacken vermeiden möchte. „Es kommt natürlich immer darauf an, was ich zu mir nehmen möchte. Ein Eis oder Schokolade sollte es nicht sein, aber Nüsse, eine Handvoll Kürbiskerne oder Rohkost können den Hunger zwischendurch nicht nur stillen, sondern sogar langfristig beim Abnehmen helfen“, ist die Ernährungsberaterin aus Ingolstadt überzeugt.

Wer sich Zwischenmahlzeiten gönnt, läuft nicht Gefahr, bei den Hauptmahlzeiten zu große Portionen zu sich zu nehmen und hat auch mehr Energie zur Verfügung, klärt Miriam Müller auf. Darüber hinaus eignen sich zum Beispiel die Vitalstoffe in Kürbiskernen



Kürbiskerne unterstützen sowohl Fettabbau als auch Muskelaufbau.

ideal, den Fettabbau und den Muskelaufbau zu unterstützen. Verantwortlich dafür ist die darin enthaltene Aminosäure L-Arginin, die durch die Freisetzung von



Miriam Müller präsentiert Karottenmuffins. – Fotos: Adobe Stock, privat

Wachstumshormonen den Muskelaufbau fördert, gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbelt und zusätzlich für eine bessere Durchblutung sorgt. Darüber hinaus

kann Bluthochdruck dadurch reduziert werden.

Auch Rohkost eignet sich ideal für Zwischenmahlzeiten: „Bei Karotten-, Gurken-, Kohlrabi-, oder Paprikasticks gibt es keine Mengenvorgaben, weil man sich davon individuell satt essen darf. Rohkost enthält auch viele Enzyme. Ohne sie kann kein Stoffwechsel stattfinden, keine Vitamin- und Mineralstoffverwertung, keine Entgiftungsprozesse und auch unsere Hormone könnten nicht arbeiten“, erklärt Miriam Müller, die selbst gerne als Zwischenmahlzeit Karotten-Muffins bäckt.

Trockenfrüchte – solange sie ungesüßert und ungeschwefelt sind – wie etwa eine Handvoll Aprikosen-, Mango- oder Bananenchips, die man am besten selbst trocknet, oder drei Datteln kön-

nen ebenfalls gut als Zwischenmahlzeit verzehrt werden. Sie enthalten viele Vitalstoffe. Allerdings sollte man sie aufgrund des hohen Fructosegehalts nur in Maßen verzehren. Neben einer Schale voll selbstgemachtem Obstsalat mit Banane, Apfel oder Birne eignet sich auch eine Handvoll Studentenfutter (ungesüßt), Nüsse wie Cashews, Mandeln, Macadamianüsse, Kokosraspeln oder Maroni als Snack. Sie stellen dem Körper unter anderem eine gute Portion Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung, um Entzündungen besser abbauen zu können.

Darüber hinaus sind online unter www.pnp.de/fruehjahrskur Rezepte von Miriam Müller für gesunde Zwischenmahlzeiten aufgeführt.