

Dagmar von Cramm

simplify *Diät*

Einfach besser essen und
schlank bleiben

Illustrationen von
Werner Tiki Küstenmacher

Knaur Taschenbuch Verlag

simplify your life® ist eine eingetragene Marke der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2012
Knaur Taschenbuch
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München
Copyright © 2010 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: Werner Tiki Küstenmacher
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-78453-2

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	7
Befreien Sie sich von ungesundem Ballast!	9
simplify-Idee: Wissen macht schlank	10
simplify-Idee: Vermeiden Sie den Jojo-Effekt	16
simplify-Idee: Bestimmen Sie selbst über sich und Ihren Körper	19
simplify-Idee: Werden Sie sich Ihrer selbst bewusst	22
simplify-Idee: 13 einfache Antworten auf die häufigsten Diät-Fragen	36
Räumen Sie Ihr Essumfeld auf!	41
simplify-Idee: Entrümpeln Sie Ihre Vorräte	42
simplify-Idee: Specken Sie Ihre Einkäufe ab	58
simplify-Idee: Spüren Sie Essfallen auf	76
Räumen Sie Ihre Essgewohnheiten auf!	82
simplify-Idee: Lernen Sie, auf Sättigungssignale zu hören	83
simplify-Idee: Werden Sie zum Geschmacksexperten	95
simplify-Idee: Lernen Sie, die Größe einer Portion richtig zu wählen	102
simplify-Idee: Überprüfen Sie Ihre Essrituale	107
simplify-Idee: Entkoppeln Sie Gefühle und Essen	115

simplify-Idee: Wer abnehmen will, sollte kochen (können)	123
simplify-Idee: Beziehen Sie Ihre Familie mit ein	131
Vereinfachen Sie Ihre Ernährung!	137
simplify-Idee: Essen Sie viel pflanzliche Lebensmittel . .	138
simplify-Idee: Seien Sie wählerisch bei tierischen Lebensmitteln	174
simplify-Idee: Essen Sie einfach	187
simplify-Idee: Trinken Sie regelmäßig	197
Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben!	205
simplify-Idee: Bringen Sie Ihren Alltag auf Touren . . .	207
simplify-Idee: Vereinfachen Sie den Sport	218
Gewichtsreduktion bei gesundheitlichen Problemen und während der Stillzeit	228
simplify-Idee: Gesundes Abnehmen bei Diabetes	229
simplify-Idee: Entlasten Sie Ihren Körper bei Bluthochdruck	233
simplify-Idee: Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen bei Gicht	234
simplify-Idee: Mehr Wohlgefühl dank Gewichtsreduktion bei Rheuma	235
simplify-Idee: Gesundes Gewicht trotz Nierenproblemen .	236
simplify-Idee: Problemloses Abnehmen bei Laktose- Intoleranz	237
simplify-Idee: Einfache Gewichtsreduktion bei Fruktosemalabsorption	237
simplify-Idee: Schlank trotz Schilddrüsenunterfunktion .	238
simplify-Idee: Diättipps für die Stillzeit	239
Register	242

Vorwort

Warum ein simplify-Buch für die Ernährung?

100 000 Mahlzeiten hat ein 50-jähriger Deutscher in seinem Leben durchschnittlich gegessen. Und wahrscheinlich noch viel mehr genascht – insgesamt etwa 20 Tonnen Nahrung. Dabei hat er unendlich viele Entscheidungen zu treffen – und ist damit meist nicht glücklich: 85 Prozent der Deutschen sind unzufrieden mit ihren Ernährungsgewohnheiten. 75 Prozent der Männer und 59 Prozent der Frauen sind zu dick. Wir haben ein Problem – und zwar ein zunehmendes, obwohl es noch nie eine so große und günstige Auswahl an Essbarem gab!

Vereinfachen Sie Ihre Essprobleme! Die Zauberwörter heißen: weglassen und den Mund auch einmal geschlossen halten.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, Stück für Stück Ihrem Essumfeld und Ihren Ernährungsgewohnheiten auf den Grund zu gehen. Sie werden überrascht sein, wie einfach es sein kann, sich aufs Wesentliche zu beschränken. Wie viel Zeit Sie gewinnen durch Weglassen. Wie Sie Schritt für Schritt Ballast loswerden können und wie Sie unterscheiden lernen, was Ihnen gut tut – und was nicht. *simplify Diät* stellt die Verbindung zwischen aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und ihrer praktischen Umsetzung her. Jeder Einzelne kann sein Gewicht in den Griff bekommen. Es ist ganz einfach – man muss nur damit anfangen. Bei sich selbst, bei den Dingen des Alltags. Wie ein Puzzle baut *simplify* die eigene Wahrnehmung und die Schritte zur Veränderung auf. Es ist erstaunlich, wie einfach das am Ende ist. Wenden Sie das *simplify-Prinzip* auf Ihre Ernährung an und Sie werden erstaunt sein, wie

klar Ihr Weg durchs Schlaraffenland ist. Machen Sie gleich heute den ersten Schritt – es lohnt sich.

Viel Erfolg!

Dagmar von Cramm

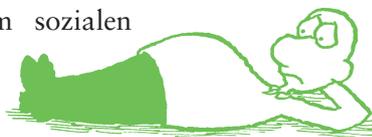
www.dagmarvoncramm.de

Befreien Sie sich von ungesundem Ballast!

Wir leben in Zeiten des Überflusses – die Supermärkte quillen über vor reichhaltigen Lebensmitteln, rund um die Uhr versorgen uns Lieferservices mit Pizza, Nudelgerichten und Burgern. Gleichzeitig erleichtert uns der technische Fortschritt das Leben unheimlich: Maschinen nehmen uns die schwerste Arbeit ab, Fahrzeuge bringen uns mit wenig Muskelkraft fast überall hin. Die Folge: Wir essen mehr und bewegen uns weniger. Das bleibt nicht ohne Konsequenzen: Wir werden dicker. In Deutschland sind heute knapp 60 Prozent aller Erwachsenen übergewichtig.

Übergewicht kann lästig sein, es kann krank machen – und es kann auch ein richtiges Unglück sein. Für eine Frauenzeitschrift war ich eine Zeit lang als »Diät-Nanny« tätig. In dieser Eigenschaft habe ich viele Menschen beraten, darunter junge Frauen, die durch schweres Übergewicht vom sozialen Leben ihrer Altersgruppe regelrecht ausgeschlossen waren und sich immer mehr zu Hause vor dem Fernseher verkrochen. Der Leidensdruck ist bei vielen Betroffenen extrem hoch – und es ist geradezu tragisch, dass so viele an der Aufgabe scheitern, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten.

Woran liegt das? Und wie groß ist die Chance, mittels Diät tatsächlich schlanker zu werden? Die wissenschaftliche Datenlage ist trotz der Brisanz des Problems dünn. Eine Metaanalyse von 31 Studien der Universität von Kalifornien kommt zum Schluss, dass Diäten zunächst zu einem Gewichtsverlust führen, der aber lang-



fristig nicht zu halten ist: »Es ist nicht die Frage, ob nach einer Diät wieder Gewicht zugelegt wird – sondern wie viel!« So sensationell die Erfolgsgeschichten in Zeitschriften sind – die Realität sieht anders aus. Mehr als 5 bis 10 Prozent Gewichtsverlust werden meist nicht erreicht. Zwischen 5 und 6 Kilos sind die Regel – das ernüchtert jede 80-Kilo-Frau! Zudem gibt es gesundheitliche Probleme bei regelmäßigen Gewichtsschwankungen, die durch den sogenannten Jojo-Effekt auftreten.

Was kann man also tun?

simplify-Tipp

Machen Sie keine kurzfristige Diät, sondern stellen Sie langfristig Ihre Ernährung um. So nehmen Sie ab und bleiben schlank!

simplify-Idee: Wissen macht schlank

Es gibt viele einseitige Diäten – zum Beispiel die Kartoffel-, Nudel- oder Reisdiät. Immer wieder das Gleiche – das wird schnell langweilig und ist eine echte Sackgasse. Denn wer möchte schon 52 Wochen im Jahr danach leben? Außerdem gibt es Trennkost – mit sehr unterschiedlichen Begründungen, warum dies funktioniert und gut für den Körper ist. Doch auf Dauer ist diese Art von Ernährung mit unserem Alltag nicht vereinbar. Über die Monddiät möchte ich erst gar nicht reden.

Die meisten halbwegs seriösen Diäten senken nicht nur die Kalorienzufuhr – sie verändern auch die Verhältnisse der Nährstoffe zueinander und versuchen damit, dem Stoffwechsel ein Schnippchen zu schlagen. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über diese Diäten und ihre Wirkungsweise.



simplify-Tipp

Die meisten Diäten stellen eine Ausnahmesituation her.
Das hilft kurzfristig, aber nicht auf Dauer.

Eiweiß kann helfen – aber Pulver ist keine Lösung

Eiweiß wird benötigt, um die Zellsubstanz zu erneuern. Essen Sie mehr Eiweiß, als dafür gebraucht wird, dann dient es ebenfalls der Energiezufuhr. Dabei entfaltet Eiweiß eine – wie die Wissenschaft sagt – »spezifisch dynamische Wirkung«: Es muss umgebaut werden, damit der Körper etwas damit anfangen kann. Bei dieser Reaktion entsteht Wärme. Sie kennen das: Nach dem Essen wird uns oft warm. Ein Teil der Kalorien wird also aufgewendet, um das Essen zu verdauen, gleichzeitig läuft unser innerer Motor auf Hochtouren. Die Hebel stehen auf Verbrennung – gut fürs Abnehmen. Deshalb wird Eiweiß auch als »Fatburner«, als Fettverbrenner, bezeichnet.

Außerdem scheint es besonders stark zu sättigen. Eiweißbetonte Diäten sind deshalb sehr beliebt. Klassiker dieser Richtung sind die Mayo-Diät mit den berühmten neun hart gekochten Eiern pro Tag, die Managerdiät, Low carb oder die Logi-Methode – auch die fettreiche Atkins-Diät zählt dazu. Zudem gibt es die sogenannten Formuladiäten, bei denen ein Mix aus Eiweißpulver einzelne Mahlzeiten ersetzt.

Das Problem: In natürlichen Lebensmitteln ist Eiweiß meist mit ungesundem Fett vereint: Käse, Milch- und Sahnedesserts, Wurst und Fleisch enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren. Dagegen hilft, fettarme Eiweißträger ganz bewusst zu bevorzugen. Eiweißreich zu essen bedeutet damit oft, fettreich zu essen. Eiweißpulver ist nämlich auf Dauer aber keine wirkliche Alternative. Formuladiäten sind für eine gewisse Zeit sehr erfolgreich – aber möchten Sie tagein, tagaus Eiweißsüppchen schlürfen? Außerdem sind die Konzentrate richtig teuer.

simplify-Tipp

Eiweiß ist prima – aber Pulver oder einseitige Diäten führen auf Dauer zu Frustrationen. Machen Sie lieber einen Bogen um diese langweilige und teure Ernährungsweise.
Essen Sie natürlich eiweißreich.

Kohlenhydrate sind mit Vorsicht zu genießen

Kohlenhydrate sind für unser Verdauungssystem am schnellsten zu verwerten – vor allem, wenn es sich um isolierte Kohlenhydrate (also Kohlenhydrate ohne weitere Nährstoffe) in weißem Mehl, Zucker oder Säften handelt: Sie gehen als Glukose in unser Blut und lösen eine Insulinausschüttung aus. Das Insulin transportiert dann den Zucker aus dem Blut in die Zellen. Isolierte Kohlenhydrate werden auch als »leere« oder »schnelle« Kohlenhydrate bezeichnet.

Ein Maß für die »insuline Wirkung« (die Ausschüttung von Insulin) ist der glykämische Index beziehungsweise glykämische Ladung (*glycemic load*): Je höher er ist, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel an.

Es gibt aber auch Kohlenhydrate, die langsamer abgebaut werden, wie zum Beispiel Vollkorn, Gemüse oder – mit Einschränkungen – Obst. Diese Lebensmittel sind zudem

wertvolle Träger von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen!

Die Kombination mit Fett und Eiweiß kann den Verdauungsprozess ebenfalls verlangsamen. Diesen Effekt machen sich die

Glyx-Diät und die Montignac-Methode zunutze, indem sie Lebensmittel mit einem niedrigen Glyx (glykämischen Index) bevorzugt empfehlen. Süßes und Brot dagegen sollen gemieden werden.

Insulin transportiert nicht nur Zucker in die Zellen und sorgt



so für Energie, es ist auch dafür zuständig, den überschüssigen Anteil in Fettzellen zu speichern. Es wird deshalb auch als »Dickmacher-Hormon« angesehen. Die Methode »Schlank im Schlaf« verteilt darum die Aufnahme von Kohlenhydraten je nach Tageszeit unterschiedlich: morgens viel, mittags wenig, abends so gut wie nichts. Die meisten traditionellen Diäten machen diesen Unterschied nicht. Atkins verbant Kohlenhydrate fast völlig – die Logi- wie die Montignac-Methode schränken sie stark ein.

simplify-Tipp

Bevorzugen Sie Gemüse und Vollkornprodukte – deren Kohlenhydrate werden langsamer verstoffwechselt und machen darum länger satt.

Fett allein macht nicht fett

Fett galt lange Zeit als Bösewicht: die alleinige Ursache für Übergewicht. Es hat doppelt so viele Kalorien wie die anderen Nährstoffe, da liegt die Schlussfolgerung »Fett macht fett« ziemlich nah. »Low fat« heißt entsprechend auch eine ganze Diätbewegung.

Selbst seriöse Diäten setzen gerne den Fettgehalt herab – und preisen als Ersatz Kohlenhydrate an nach dem Motto: Gummibärchen statt Schokolade. Was übrigens den Gummibärchenabsatz in den letzten zehn Jahren um 100 Prozent steigen ließ.

Die Pfundskur, aber auch Weight Watchers propagierten das Zählen von Fettpunkten: Abnahme vor allem durch Fettreduktion. Tatsächlich ist der Fettverzehr in Deutschland seit den achtziger Jahren um 5 Prozent gesunken, dies zeigte 2008 die erste gesamtdeutsche Verzehrstudie, in Auftrag gegeben vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Im Gegenzug nahmen die Deutschen mehr Kohlenhydrate und Alkoholkalorien zu sich – und wurden dicker!

Ganz bewusst auf Fett setzen die Atkins-Diät und die Low-

carb-Methode – beide ersetzen Kohlenhydrate durch Fett und Eiweiß. Erstaunlicherweise hat das in der Regel eine Verbesserung des Blutfettspiegels zur Folge. Über mögliche negative Langzeitschäden wird noch diskutiert.

Aber Fett ist nicht die Lösung für Übergewicht: Pro Gramm hat es einen doppelt so hohen Kaloriengehalt wie Kohlenhydrate und Eiweiß!

simplify-Tipp

Low fat macht nicht schlank – im Gegenteil. Lassen Sie darum lieber die Finger von entsprechenden Diäten.

Wasser ist eine Chance

Wasser enthält null Kalorien – und hat trotzdem Volumen, das heißt es füllt vorübergehend den Magen. Wunderbar! Das machen sich die sogenannten Volumetrics-Diäten zunutze, dazu zählt zum Beispiel die »Magische Kohlsuppe«, aber auch viele andere seriöse Abnehmprogramme. Sie propagieren Lebensmittel und Gerichte

mit einem hohen Wasser- und dadurch niedrigen Energiegehalt: Obst, Gemüse, Joghurts, Suppen, Eintöpfe haben wenig Kalorien, füllen aber den Magen und signalisieren dem Gehirn Sättigung. Außerdem sind sie reich an vielen wichtigen Nährstoffen – bei wenig Kalorien. Wissenschaftler nennen das eine hohe Nährstoffdichte.

Doch nur auf die flüssige Konsistenz dürfen Sie sich nicht verlassen – bei Getränken funktioniert »Volumetrics« nicht: An süßen Säften und Limonaden können Sie sich dick trinken,

Milch ist eine Zwischenmahlzeit und kein Durstlöscher. Das gilt ebenfalls für Smoothies!



simplify-Tipp

Trinken Sie viel Wasser und essen Sie natürlich-wasserhaltige Lebensmittel.

Was sagt die Wissenschaft?

Neue Hoffnung weckt die »Diogenes-Studie«, an der unter anderem Wissenschaftler des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke mitgearbeitet haben. Über 500 Familien in acht europäischen Ländern nahmen von 2005 bis 2007 an ihr teil. Die ersten Ergebnisse wurden im Jahr 2008 vorgestellt.

Nach einer achtwöchigen kalorienbegrenzten Diät – durchschnittlich verlor jeder erwachsene Teilnehmer 8 Prozent seines Gewichts, das waren 11,2 Kilo – sollte mit einer festgelegten Ernährungsweise das Gewicht gehalten werden. Dabei wurden fünf unterschiedliche Nährwertrelationen verglichen.

Klarer Sieger war die eiweißreiche Kost! Mit ihr blieb das neue Gewicht stabil. Positiv wirkte sich bei einem Teil der Kandidaten aus, wenn die verzehrten Kohlenhydrate einen niedrigen glykämischen Index hatten. Die Erklärung der Wissenschaftler: Eiweiß sättigt am besten und aktiviert den Stoffwechsel. Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index tragen ebenfalls zu einer besseren Sättigung bei. Der Fettgehalt der Kost war mäßig, aber nicht low.

simplify-Tipp

Informieren Sie sich über die neuesten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft – aber erwarten Sie kein Patentrezept, das Sie von alleine schlank macht.

simplify-Idee: Vermeiden Sie den Jojo-Effekt

Eigentlich scheint es ja ganz einfach: Übergewicht entsteht, wenn die Energiebilanz positiv ist – wenn man mehr Energie aufnimmt, als man verbraucht: Alle Reduktionsdiäten – so werden Maßnahmen zur Gewichtsabnahme korrekt bezeichnet – drosseln entsprechend die Kalorienzufuhr. Das klappt in der Regel anfangs immer.

Das Problem: Der Körper passt sich an die geringere Energiezufuhr an und beginnt zu sparen. Er senkt die körperliche Aktivitätsbereitschaft – man wird müde. Er senkt die Temperatur – man friert. Er verwertet jedes Fitzelchen Essen – man leidet unter Verstopfung. Die Muskelmasse wird stärker als die Fettpolster abgebaut – deshalb sinkt der Kalorienbedarf, denn Muskelzellen verbrauchen mehr Energie als Fettzellen.

Das Ende vom Lied ist häufig: Man nimmt wieder zu und isst wie zuvor. Im schlimmsten Fall wiegt man nach einer Diät mehr als vor ihr – der gefürchtete Jojo-Effekt ist eingetreten: Gewicht rauf und runter wie bei einem Jojo. Das betrachten viele als unabweichliches Schicksal, statt den Effekt auf das eigene Essverhalten zurückzuführen.

Der Körper reagiert auf eine vermeintliche Notsituation: Das Essen wird knapp – ich muss schauen, dass ich überlebe! Je dramatischer die Gewichtsabnahme zunächst ist, desto wahrscheinlicher ist der Jojo-Effekt. Und ebenso wie der Körper zurückwill zu seinem alten Gewicht, so ist auch die Versuchung groß, in alte Gewohnheiten zurückzufallen.

simplify-Tipp

Ändern Sie Ihre Essgewohnheiten dauerhaft –
nur so nehmen Sie ab und bleiben schlank.

Der Trend zum Snacken ist fatal

Nicht nur was, auch wie wir essen spielt eine Rolle. Während in der Vergangenheit Zwischenmahlzeiten gegen Heißhunger oder sogar »grazing« – Naschen rund um die Uhr – empfohlen wurde, propagieren Ernährungswissenschaftler heute drei Hauptmahlzeiten als Königsweg zum gesunden Gewicht, manche sprechen sich sogar für »dinner cancelling«, den Verzicht auf das Abendessen, aus.

Die wissenschaftliche Datenlage zur Frage der Häufigkeit von Mahlzeiten ist zwar dünn. Doch sprechen jüngste Studien eher für eine zeitliche Begrenzung von Essen: Lieber dreimal am Tag etwas essen, als ständig zu futtern. Versuche zeigen: Wenn die Essgelegenheiten zunehmen, wenn die Auswahl wächst und der Teller größer ist, wenn man reichlich Gesellschaft hat und abgelenkt wird – dann isst man eben auch mehr. Und man produziert ständig Insulin.

Die gesellschaftliche Entwicklung geht aber leider eher zu mehreren kleinen, unregelmäßigen Mahlzeiten hin. Es ist längst kein Tabu mehr, auf der Straße, in der Bahn, im Auto zu essen. Die Zahl der Singlehaushalte nimmt zu – und wer kocht schon für sich alleine ein Essen und nimmt sich für die einsame Mahlzeit Zeit? Die Lebensmittelindustrie und die Gastronomie fördern diesen Trend mit verlockenden Angeboten.



simplify-Tipp

Widerstehen Sie der Snacking-Kultur. Essen Sie dreimal am Tag in Ruhe, das hilft, ein gesundes Gewicht zu halten.

Bewegung allein macht nicht schlank – aber ohne geht's gar nicht

Alle Studien über Diäten weisen einen positiven Effekt von Bewegung nach. Denn die Energiebilanz lässt sich ja auch durch die Er-

höhung des Verbrauchs verändern! Doch weiterfuttern wie bisher und dank ein bisschen Sporteln schlank werden – das funktioniert nicht. Denn für ein Stückchen Kuchen (300 bis 400 Kalorien) muss man ungefähr 20 Kilometer auf dem Fahrrad fahren – und wer hat schon so viel Energie, Zeit und Lust?



Wer zunimmt, dessen Gleichgewicht von körperlicher Aktivität und Essensmenge ist aus dem Lot geraten. Das lässt sich wieder rückgängig machen. Aber dazu müssen Sie auf Dauer etwas tun, um diese beiden Pole wieder in Balance zu bringen.

simplify-Tipp

Bringen Sie das Verhältnis von körperlicher Aktivität und Energiezufuhr wieder in ein Gleichgewicht.

Veranlagung ist nicht alles

Die Frage, ob die genetische Veranlagung schuld am Übergewicht trägt, ist bislang ungeklärt. Neueste Erkenntnisse ergeben sogar, dass sich die genetische Codierung durch den Lebensstil ändert. Veranlagung ist also kein unabwendbares Schicksal, sondern wir prägen sie durch unser Verhalten, wir können sie beeinflussen und verändern.

Das bedeutet: Die sogenannten guten Futterverwerter – diejenigen, die mit wenig Nahrung auskommen und bei einem Zuviel schnell zunehmen, müssen nicht zwangsläufig dick werden. Wenn sie bewusster essen und sich mehr bewegen, können sie genauso schlank leben wie die »schlechten Futterverwerter«.

simplify-Tipp

Wenn Sie zur Gruppe der »guten Futterverwerter« gehören, dann kommen Sie mit weniger Essen aus. Richten Sie sich danach und bewegen Sie sich mehr, dann werden und bleiben Sie schlank.