

DR. MATTHIAS RIEDL

GESUND
ESSEN

DIABETES KOCHBUCH

Genussvoll den Blutzucker im Griff

G|U

Betroffene meist in obskuren Diäten ihr Heil. Häufig sind die dabei angebotenen Ernährungsempfehlungen nicht ausgewogen und liefern dem Körper zu wenig Eiweiß. Wenn dann auf der Waage sechs Kilogramm Gewichtsabnahme zu verzeichnen sind, gehen allein zwei bis drei Kilogramm auf den Verlust von Muskelmasse durch den Abbau körpereigenen Eiweißes! Am schlimmsten schneiden Mangeldiäten wie Fasten oder FdH ab. Sie mindern den Genuss und die Lebensfreude - das Abnehmen macht keinen Spaß, weshalb viele nach kurzer Zeit aufgeben. Zudem drosseln sie den Grundumsatz des Körpers, der Jojo-Effekt nach der Diät ist vorprogrammiert.



NEHMEN SIE AB, WEIL SIE ES WOLLEN – NICHT, WEIL ES DER ARZT SAGT!

Wer sich zur Gewichtsabnahme zwingt oder zwingen lässt, setzt seine Psyche unter Stress. Die Folge: Der Körper stellt unter Gefahrensituationen automatisch auf einen geringeren Energieverbrauch um, die Gewichtsabnahme stagniert nach ein paar Tagen oder Wochen und die Motivation sinkt in den Keller. Außerdem ist dauerhafter Stress rund um eine so wichtige Angelegenheit wie das Essen nicht mit einer guten Lebensqualität vereinbar.

DAS HILFT WEITER

Hier finden Sie Schwerpunktpraxen Ernährungsmedizin in Ihrer Nähe und Infos zu Doc Weight: www.bdem.de
Infos zum einjährigen Adipositasprogramm MOBILIS gibt es unter www.mobilis-programm.de

Nehmen Sie einen Profi mit ins Boot

Sie wollen abnehmen, haben aber erfolglose Versuche hinter sich, leiden an Folgeschäden und erheblichem Übergewicht? Dann wenden Sie sich ohne Scheu an einen Ernährungsmediziner. Er betrachtet die Medikamente, Begleiterkrankungen und etwaigen medizinischen Ursachen für das Übergewicht im Ganzen. Diätassistenten, Ernährungswissenschaftler, Sportpädagogen oder Psychotherapeuten analysieren Ihre Ernährungsgewohnheiten und suchen mit Ihnen zusammen den für Sie richtigen Weg, um Ihr Übergewicht loszuwerden. Mit diesen Fachleuten können Sie besprechen, ob unterstützende einjährige Programme wie MOBILIS oder Doc Weight für Sie infrage kommen, um Ihr Ziel zu erreichen.

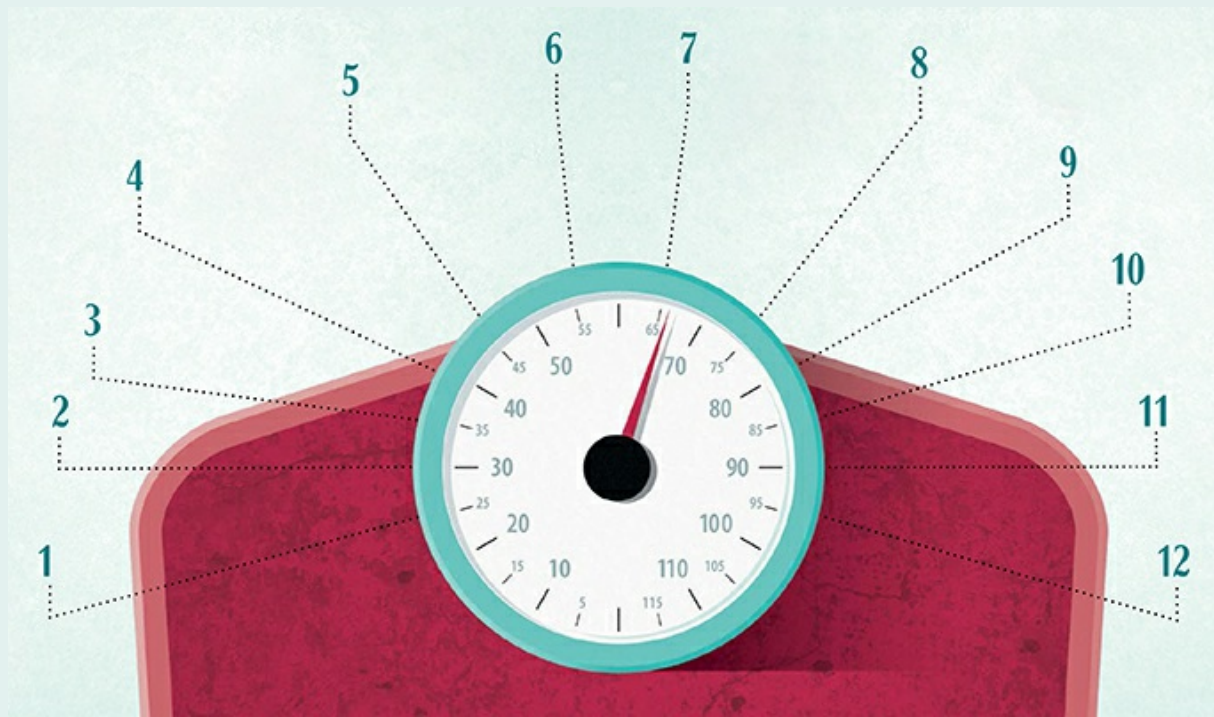
Finden Sie Ihren eigenen Weg

In jedem Fall muss vor jeder Behandlung der ganze Mensch und seine individuelle Ernährung in Augenschein genommen werden. Schließlich sind die überflüssigen Pfunde über Jahre gewachsen und können nicht in ein paar Monaten verschwinden. Darum braucht jeder Mensch seinen persönlichen Weg - zu unterschiedlich sind die

Gründe für Übergewicht.

12 ERPROBTE PRAXIS-TIPPS auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht!

Wer diese Fallen vermeidet und Tipps nutzt, hat wesentlich bessere Chancen, sein gestecktes Ziel auch tatsächlich zu erreichen.



- 1 Nicht übertreiben!** Drei Kilogramm in drei Monaten können durchaus zu zwölf Kilogramm weniger in einem Jahr werden. Das ist ein Supererfolg!
- 2 Ernährungsumstellungen**, die nicht zu Ihnen passen, gleich lassen. Jede Veränderung sollte auf Dauer durchführbar sein, schmecken und satt machen.
- 3 Abnehmen muss Spaß** machen, sonst ist der gewählte Weg falsch.
- 4 Diäten - bitte nicht!** Sie beruhen unter Umständen auf überholten Grundlagen und berücksichtigen Ihre Bedürfnisse in keiner Weise.

- 5 Lernen Sie sich selber besser kennen:** Warum esse ich jetzt? Und wie esse ich? Machen Sie sich Ihre Ernährungsgewohnheiten klar. Durst, Langeweile, Traurigkeit oder das Gefühl der Einsamkeit bekämpft unsere Psyche gern mit Nahrung.
- 6 Fett macht nicht fett!** Der Irrtum, dass vor allem das Fett in unserer Ernährung schuld ist am Übergewicht, geistert immer noch unprofessionelle Beratungen.
- 7 Hunger unbedingt vermeiden.** Gerade bei quälendem Hunger lässt uns unser Körper gern zu Süßem greifen. Das blutzuckersenkende Insulin schießt in die Höhe und unser Gehirn meldet bei niedrigem Blutzuckerspiegel wieder Hunger.
- 8 Eiweiße machen langfristiger satt!** Besonders in Kombination mit schwer verdaubaren Kohlenhydraten aus Gemüse!
- 9 Snacking vermeiden.** Zwei Hauptmahlzeiten schneiden bei der Gewichtsabnahme sogar besser ab als drei!
- 10 Sport** ist eine tolle Möglichkeit, Freude und Spaß mit Muskelaufbau und Kalorienverbrauch zu verbinden. **Leider allein nicht ausreichend wirksam.**
- 11 Hokusfokus auslassen.** Entscheidend ist, dass das Essen Ihnen schmeckt, satt macht und nicht zu viele Kalorien enthält. Das ist wissenschaftlich bewiesen.
- 12** Es klappt nicht? Dann **suchen Sie sich Hilfe.** Wenn Sie Ihr Auto nicht selbst repariert bekommen, gehen Sie ja auch in eine Werkstatt.