

Arne Astrup | Jennie Brand-Miller | Christian Bitz | Anette Buyken

NORDISCH abnehmen

Mit über 60 skandinavischen Rezepten,
die das Diabetesrisiko senken und
Entzündungen entgegenwirken



riva

Basierend auf der weltweit größten
Ernährungsstudie DiOGenes

Mitglied der wissenschaftlichen europäischen DiOGenes-Arbeitsgruppe, analysierte die Akzeptanz der Mahlzeitenprogramme während der DiOGenes-Studie. Im Rückblick überrascht es kaum, dass die Ernährungspläne zum besten Erfolg führten, die genussreiche, unkomplizierte und sättigende Mahlzeiten beinhalteten. Diese Ergebnisse erklären zum Teil, warum so wenige Studienteilnehmer dieser Diätgruppe den Versuch abbrachen. Schmackhaftigkeit und Genuss sind ganz klar ausschlaggebend für den langfristigen Erfolg, den so viele unserer Probanden erzielen konnten.

DER GESCHMACKSFAKTOR

Ein grundlegendes wissenschaftliches Prinzip von Geschmacksgenuss, das in der nordischen Ernährungsweise verwendet wird, ist die Stimulation aller Sinne: Geschmacks-, Geruchs- und Tastsinn sowie die trigeminale Wahrnehmung, mit der man zum Beispiel scharfes Essen auf der Zunge spürt (mehr darüber in Kürze). Sie alle sind wichtig für ein angenehmes Essenserlebnis.

Der Geschmackssinn lässt sich in vier Grundqualitäten unterteilen – sauer, süß, salzig und bitter – sowie in eine fünfte Qualität: umami. Alle Zungenbereiche können diese fünf Geschmacksqualitäten schmecken, doch sind die Rezeptoren dafür nicht überall gleich dicht verteilt. Süß schmeckt man vor allem im vorderen Zungenbereich, bitter im hinteren und sauer sowie salzig am seitlichen Zungenrand. Die Empfindlichkeit für Salz liegt eher vorne. Umami ist schwer definierbar und wird von manchen als fleischig, würzig oder wohlschmeckend beschrieben. Man nimmt diese Geschmacksqualität vor allem hinten auf der Zunge wahr, und sie verleiht dem Essen mehr Aroma.

Der Geruchssinn ist für den Geschmack von Nahrung besonders wichtig. Denken Sie nur daran, wie Essen schmeckt oder genauer gesagt nicht schmeckt, wenn bei einer Erkältung die Nase verstopft ist. Sie hat über tausend olfaktorische Rezeptoren, was den Geruchssinn weitaus differenzierter als den Geschmackssinn macht. Die Wahrnehmung von Gerüchen wird bereits aktiviert, bevor die Nahrung gegessen wird, kommt aber auch beim Kauen ins Spiel. Die Kaubewegung setzt Aromen frei, welche die Geruchsrezeptoren durch den Gaumen erreichen. Die Geruchssignale werden mit anderen Sinnen im Gehirn vereint und vervollständigen zusammen die Sinneswahrnehmung. Der Geruchssinn kann auch überreizt werden, was den Appetit stört. Nach stundenlangem Kochen für Ihre Gäste kann es beispielsweise sein, dass Sie keinen Appetit mehr haben, wenn Sie sich schlussendlich an den Tisch setzen.

Den Tastsinn bringt man oft mit dem Begriff des „Mundgefühls“ in Zusammenhang – hier geht es um die Konsistenz und Struktur von Lebensmitteln. Der strukturelle Unterschied zwischen knusprig und weich trägt beispielsweise zu optimaler Genussbefriedigung bei – wie bei Macarons (französisches Baisergebäck) mit ihrer knusprigen Hülle und dem zäh-weichen Inneren; oder stellen Sie sich vor, wie ein KitKat (Schokoriegel mit Waffelfüllung) knusprig zerbricht und dann im Mund schmilzt. Dies

lässt sich auch in der gesunden Küche einsetzen, indem man beispielsweise geröstete Mandelblättchen als knusprigen Kontrast zu gegartem Gemüse über einen Salat streut.

Auch der Sehsinn ist für die Essensauswahl wichtig: Denken Sie nur an verführerische Eiscreme an heißen Sommertagen. Der Sehsinn basiert vor allem auf Wahrnehmungen im Zusammenhang mit Geschmack und ist kein Teil des direkten Geschmacksempfindens im Mund. Doch kann er sehr wichtig sein für unser Verlangen nach Nahrung – oder für das Nicht-Verlangen.

Zu diesen vier Sinnen gesellt sich der wichtige fünfte Sinn: die trigeminale Wahrnehmung. Sie wird durch Sinnesreize auf Zunge, Gaumen oder Naseninnenwand stimuliert. Das Brennen von scharfer Peperoni, Senf und Ingwer oder das Prickeln von Champagner sind Beispiele für die trigeminale Stimulierung. Mittlerweile liegen Beweise dafür vor, dass unser Appetit schneller befriedigt wird, wenn Essen „nach etwas schmeckt“ und alle Sinne anspricht.



So zu kochen, dass all diese Sinne angesprochen werden, wirkt kompliziert, muss es aber nicht sein. Beginnen Sie, indem Sie Lebensmittel, die alle fünf Geschmacksqualitäten abdecken, als den Schlüssel zu köstlichen, zufriedenstellenden Mahlzeiten ansehen. Ein Sandwich aus Vollkornweizenbrot (bitter), belegt mit gebratenem Hähnchen (umami und salzig) und eingelegten Pickles (sauer und süß), ist hierfür ein ausgezeichnetes Beispiel. Das Gleiche gilt für eine Pizza mit Tomatensauce (süß), Schinken oder Peperoni (umami und salzig) und frischem Rucola (bitter) – hier haben Sie auch den Kontrast zwischen

knusprigem Teig und weichem Käse. Sie müssen aber nicht alle fünf Geschmacksqualitäten in ein Gericht packen, sondern können sie aufteilen; zum Beispiel in einen erfrischenden Salat aus bitteren Blattsalaten mit süßsaurem Dressing zu einem Fisch- oder Fleischhauptgang mit viel Gemüse. Das runden Sie mit einem Stück qualitativ hochwertiger dunkler Schokolade ab – und schon haben sie alle fünf Geschmacksqualitäten abgedeckt. Eine solche Aufteilung hilft außerdem, langsamer zu essen, was ebenfalls die Sättigung fördert.

GENUSS

Der Mensch hat ein starkes Bedürfnis nach Genuss. Manche Wissenschaftler halten es sogar für einen der stärksten Antriebe im Leben. Die meisten von uns empfinden beim Essen Genuss und Belohnung – zum Beispiel bei einem kleinen Dessert (bei Jennie sind das zwei Stückchen gute Schokolade) nach einem harten Arbeitstag. Oder bei einem verdienten Freitagabend-Bier nach einer langen Woche. Es ist wichtig zu wissen, dass es leicht ist, sich an etwas zu gewöhnen, das sich nach Schlemmergenuss anhört, obwohl es das absolut gesehen gar nicht ist. Wenn uns oft genug gesagt wird, eine Schüssel reifer Erdbeeren ist die ultimative Leckerei, glauben wir es am Ende! Diesen Mechanismus können wir verwenden, um selbst ohne die reichhaltigen Lebensmittel, die uns zunehmen lassen, Genuss zu empfinden.

Wenn Sie unseren vierwöchigen Ernährungsplan befolgen, sollten Sie Ihren Sinn für Genuss „trainieren“. Was schätzen Sie wirklich? Und könnten Sie die Mahlzeit genauso genießen, wenn Sie weniger davon essen, dafür aber mit voller Aufmerksamkeit? Können Sie einige ungesunde Gewohnheiten durch etwas gesündere ersetzen? Dieses Genussstraining ist großartig, da es sich sehr positiv auf Ihr Gewicht auswirken wird.

Denken Sie auch daran, dass Sie mit Stil sündigen können! Sicher, Sie sollten keine Kalorien auf Junkfood verschwenden, das noch nicht einmal schmeckt. Es ist aber in Ordnung, gelegentlich vom gesunden Pfad abzuweichen, solange Sie schnell dorthin zurückkehren. Studien zeigen, dass vielen Menschen eine gesunde Lebensweise leichter fällt, wenn sie sich hin und wieder gehen lassen; nicht immer, aber zum Beispiel am Samstagabend – und mit gutem Gewissen. Spüren Sie, wie gut sich Ihr Körper anfühlt, wenn Sie nur ein Glas Wein trinken oder nur ein kleines Stück Kuchen essen oder wenn Sie sogar „nein, danke“ zu dem zweiten Glas sagen. Es ist wichtig, sich an bewussten Genussmomenten zu erfreuen und gleichzeitig daran zu arbeiten, Versuchungen zu kontrollieren. So können Sie mit gutem Gewissen genießen, wenn Sie vom Plan abweichen.

KANN MAN ZU VIEL FLEISCH ESSEN?

Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass große Mengen von verarbeitetem rotem Fleisch das Risiko für Krebs und Herzerkrankungen steigern könnte. Daher legt die nordische Ernährungsweise den Schwerpunkt auf andere gute Eiweißquellen wie Fisch, Geflügel, Gemüse und Milchprodukte. Aber nicht alle roten Fleischsorten sind gleich schädlich. So produzieren sanfte Garmethoden wie Sieden oder Niedertemperaturbraten nicht die gleichen hohen Mengen an Karzinogenen wie geräucherte, gegrillte oder gebräunte Lebensmittel und industriell aufbereitetes Fleisch wie zum Beispiel Wurstwaren mit zugesetztem Salz, Nitriten und anderen unerwünschten Zutaten.

WIE SCHLANK WOLLEN SIE SEIN?

Nach dem Abnehmen sind Sie meist auf sich allein gestellt, doch hier macht unser Ernährungskonzept weiter. Wir hoffen, Sie empfinden dieses als konkrete, einfache sowie leicht einzuhaltende Anleitung und entwickeln daraus die Grundlage für gesündere Essgewohnheiten, die Sie nicht mehr missen wollen. Sie müssen dafür nur unserem Menüprogramm folgen und dessen Prinzipien in Ihren Alltag integrieren. Danach kreieren Sie Ihre Mahlzeiten mit unserem 2:1-Gesamtverhältnis nach den gleichen Prinzipien. Sie können, sollen und müssen nicht den Rest Ihres Lebens Diät halten.

Sie haben vielleicht schon von den sogenannten „biggest losers“ gehört – Menschen, die erfolgreich große Mengen abnahmen, danach aber das meiste, wenn nicht sogar das ganze Gewicht wieder zunahm. Solche Ergebnisse überraschten uns ehrlich gesagt nicht. Experten empfehlen der übergewichtigen Bevölkerung und adipösen Menschen im Rahmen von Begleitprogrammen seit Jahrzehnten, die Kalorienaufnahme zu reduzieren. Dieser Ansatz funktioniert nicht langfristig, weil er die zugrunde liegenden Ursachen für die Gewichtszunahme nicht thematisiert. Sobald das Kalorienzählprogramm beendet ist, werden Sie ein großes Bedürfnis danach haben, die Kalorienaufnahme wieder zu steigern. Eine der Ursachen dafür ist das Ernährungskonzept. Der Rückfall erfolgt nicht aufgrund eines langsamen Stoffwechsels, wie manche Studien nahelegen. Tatsächlich gibt es einen Weg, einer erneuten Gewichtszunahme ohne Hunger und Kalorienzählen vorzubeugen – und basierend auf den Ergebnissen der DiOGenes-Studie erfahren Sie, wie das geht.

In all den Jahren, in denen wir mit Übergewichtigen arbeiten, sind viele Menschen zu uns gekommen, die mit einer Diät abgenommen haben. Die Herausforderung für die meisten besteht darin, nicht wieder zuzunehmen. Und genau hierfür haben wir unser Ernährungskonzept entwickelt. Es ist bestens dafür geeignet, das Gewicht zu halten, wie