

### Kohlenhydratgehalt von Beilagen

PORTIONSMENGE	LEBENSMITTEL	KOHLLENHYDRATE
60 g	Basmatireis	47 g
60 g	Nudeln	43 g
60 g	Couscous	43 g
60 g	Bulgur	40 g
125 g (Kühlregal)	Gnocchi (ohne Zusatzstoffe)	37 g
125 g (Kühlregal)	Schupfnudeln (ohne Zusatzstoffe)	37 g
60 g	Quinoa	37 g
60 g	Amarant	33 g
50 g	Baguette	28 g
200 g	Kartoffeln	30 g
50 g	Vollkornbrot	18 g

### Meide süße Getränke am Abend

Häufig vergessen wir, dass auch die Getränke zum Essen eine wichtige Rolle spielen. Aber was nutzt eine ausgewogene Mahlzeit, wenn du zwei große Saftschorlen dazu trinkst? Süße Getränke wie Fruchtsäfte oder Softdrinks sollten vor allem abends eher die Ausnahme sein. Hochwertige Säfte aus Bioobst sind zwar erst mal gesünder als ein Softdrink, enthalten aber genauso viel Zucker, denn für deinen Körper spielt es keine Rolle, ob der Zucker zugesetzt ist oder ob es sich um Fruchtzucker handelt. Die Energie, die ihm geliefert wird, braucht er am Abend schlichtweg nicht mehr, er wandelt sie in Fett für die Reserven um.

Mit seinem hohen Zuckergehalt ist Fruchtsaft eher als Genussmittel zu sehen, das du nicht unbedacht in großen Mengen konsumieren solltest. Eine stark verdünnte Saftschorle im Mischverhältnis 1:3 oder 1:4 (Wasser : Saft) ist okay. Oder probiere es doch mal mit selbst aromatisiertem Wasser, siehe Kasten.

Wichtig in der After-Work-Küche: Verwende moderate Mengen an kohlenhydratreichen Beilagen und verzichte auf zuckerhaltige Getränke.

## *Wasser aufpeppen*

Nicht jedem fällt es leicht, nur Wasser zu trinken. Wenn es auch dir zu langweilig ist, peppe dein Wasser mit einfachen Zutaten auf: Fülle es in eine Karaffe und gib Beeren etc. dazu und lasse das Ganze eine Weile ziehen. Kräuter- und Früchtetees sind ebenfalls eine zuckerfreie Alternative. Einfach aufkochen, abkühlen lassen und zum Abendessen schön gekühlt genießen. Wenn du es etwas süß brauchst, kannst du vorerst noch etwas Honig oder Zucker in dein Getränk geben, reduziere dann einfach nach und nach den Zucker.

### **Einfach zum Wasser dazugeben:**

- Tiefgekühlte Himbeeren und Rosmarin
- Biozitrone und Basilikumblätter
- Biolimetten und Minze
- Gurkenscheiben und Minze
- Erdbeerscheiben und Basilikum
- Wassermelonenstücke und Minze
- Kokoswasser
- Ingwerscheiben

## **Iss genügend Ballaststoffe**

Worauf du am Abend auf keinen Fall verzichten solltest, sind Ballaststoffe. Die Pflanzenteile werden nicht verdaut, sondern erst im Darm mit Hilfe von Bakterien abgebaut. Dabei entstehen unter anderem Gase – weshalb viele Menschen denken, dass sie keinen Kohl und keine Hülsenfrüchte vertragen. Dabei ist der Darm nur nicht an die Ballaststoffe gewöhnt, was sich aber ändern lässt.

Ballaststoffe befinden sich ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Nüssen, Kernen, Samen, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten. Sie quellen in Magen und Darm stark auf, daher solltest du auf jeden Fall über den Tag verteilt genügend trinken – möglichst zuckerarme Getränke, wie oben beschrieben. Durch das

Aufquellen erhöht sich das Volumen der Nahrung und der Magen wird schneller gefüllt. Mechanorezeptoren in der Magenwand werden angeregt, Sättigungssignale zu senden. Beim Abbau im Darm entstehen neben Gasen auch kurzkettige Fettsäuren (Essig-, Propion- und Butter-säure). Diese Fettsäuren regen Darmzellen dazu an, appetithemmende Stoffe zu produzieren. Diese Mechanismen führen dazu, dass Ballaststoffe besser sättigen.


Wenn du am Abend Ballaststoffe isst, bleibst du also länger satt und verlierst dadurch langfristig an Gewicht. Sie helfen auch, den Cholesterinspiegel zu senken, tragen zu einem gesunden Darm bei und verbessern den Glukosestoffwechsel.

Viele sind der Meinung, dass sie genügend Ballaststoffe zu sich nehmen, doch die Zahlen sagen etwas anderes: Laut der Nationalen Verzehrstudie II essen 75 Prozent der Frauen und 68 Prozent der Männer zu wenig Ballaststoffe. Der empfohlene Richtwert liegt bei mehr als 30 Gramm Ballaststoffen pro Tag. Tatsächlich kommen Frauen im Schnitt auf 23 Gramm und Männer auf 25 Gramm.

### ***So helfen Ballaststoffe beim Abnehmen:***

- Ihre Abbauprodukte verstärken das Sättigungsgefühl.
- Sie quellen auf, das größere Volumen führt zu einer besseren Sättigung.
- Ihre Verdauung braucht mehr Zeit, dadurch sättigen sie länger.
- Der Blutzucker steigt langsamer an.
- Sie regen die Verdauung an.

Wie kannst du nun deinen täglichen Bedarf an Ballaststoffen decken? Prinzipiell solltest du sie natürlich über den Tag verteilen. In der Tabelle findest du eine Übersicht über den Ballaststoffgehalt verschiedener Nahrungsmittel.



Ein Joghurt mit 1 Esslöffel Leinsamen und ein paar Nüssen ist lecker und liefert jede Menge Ballaststoffe.

### Ballaststoffgehalt von Lebensmitteln

PORTIONSMENGE	LEBENSMITTEL	BALLASTSTOFFE
200 g	Sellerie	8,4 g
200 g	Möhre	7,2 g
200 g	Brokkoli	6,0 g
200 g	Blumenkohl	5,8 g
60 g	Vollkornnudeln	5,3 g
200 g	Kohlgemüse	5,0 g
200 g	Kartoffeln	4,2 g
15 g	Leinsamen	4,1 g
60 g	Müsli mit Nüssen	4,1 g
60 g	Quinoa	4,1 g
60 g (1 Scheibe)	Dinkelvollkornbrot	4,0 g
125 g	Brombeeren	4,0 g
200 g	Fenchel	3,8 g
60 g (1 Scheibe)	Roggenmischbrot	3,7 g
125 g	Apfel	3,0 g
20 g	Weizenkleie	2,3 g
20 g	Mandeln	2,3 g
60 g	Hirse	2,3 g
40 g	Haferflocken	2,2 g
200 g	Zucchini	2,2 g
120 g	Banane	2,2 g
30 g	Walnüsse	1,8 g
20 g	Kürbiskerne	1,3 g

Über 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag sind eine erreichbare Menge, wenn du den Fokus auf eine vollwertige Ernährung legst mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, viel Gemüse und Obst. Isst du aktuell eher wenige dieser Ballaststoffquellen? Dann stelle dich nach und nach um: Weißbrot kannst du durch Mischbrot, später wenn du magst auch durch Vollkornbrot ersetzen. Statt Gemüsesorten mit niedrigerem Ballaststoffgehalt wie Salat, Gurken und Tomaten kannst du nach und nach Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Sellerie, Fenchel etc. in deinen Speiseplan integrieren.

Leinsamen sollten geschrotet verwendet werden. Am besten als ganzen Samen kaufen und selbst im Mörser oder mit dem Pürierstab schroten.

