

Die TOP 10 Diät-Liste

Mit einer bewussten und abwechslungsreichen Ernährung ist der erste Schritt in Richtung Wunschgewicht getan. Aber auch bestimmte Verhaltensänderungen können die Gewichtsabnahme bestens unterstützen. Im Folgenden finden Sie einfache Tipps, die Ihnen im Alltag helfen, Heißhungerphasen zu vermeiden und Ihre Körpersignale deutlicher wahrzunehmen.



© Thieme Verlagsgruppe

1. Nicht mit leerem Magen einkaufen

Alles beginnt beim Einkauf. Wer mit leerem Magen und großem Appetit durch den Supermarkt geht kauft meist mehr als nötig. Erstellen Sie eine genaue Einkaufsliste. Sie hilft Ihnen, nur das Nötigste zu kaufen und sich von Knabberzeug und kurzfristigen Sattmachern nicht verführen zu lassen.

2. Kleine Verpackungen statt XXL

Familienpackungen und Übergrößen sind zwar häufig billiger, aber besser tabu. Denn hat man größere Mengen Schokolade oder Chips erst einmal zu Hause, isst man sie bestimmt auch auf.

3. Bei Heißhunger zu Snackalternativen greifen

Süß ist durchaus erlaubt. Essen Sie zum Beispiel Quark, Buttermilch oder ein Marmeladen-Brötchen. Wenn es Schokolade sein muss, essen Sie am besten kleine Mengen dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil (mindestens 70 Prozent). Diese schmeckt und die Bitterstoffe sorgen dafür, dass man nicht zu viel davon essen kann.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

4. Viel Trinken

Ein Glas Wasser vor und auch beim Essen füllt den Magen. Sie essen automatisch weniger und verpassen nicht so leicht den Sättigungspunkt. Auch Suppen und Salate sind kalorienarme Magenfüller. Wasser hilft auch als Ablenkung gegen den Hunger zwischendurch. Halten Sie immer ein Glas griffbereit.

5. Angenehme Tisch-Atmosphäre

Das Auge isst mit. Deshalb sorgt ein schön angerichteter Teller für doppelten Genuss. Dabei ist auch Abwechslung gefragt. Dekorieren Sie Ihre Speisen mit unterschiedlichen Kräutern, schneiden Sie die Salatzutaten in lustige Formen oder servieren Sie die Gerichte in ungewohnten Gefäßen. Sorgen Sie für schöne Tischdekoration mit bunten Blumen oder einer gefalteten Serviette.

6. An kleinen Tellern „satt sehen“

Unser Gehirn lässt sich leicht betrügen. So hält es beispielsweise die gleiche Menge Essen für größer, wenn sie auf einem kleinen Teller serviert wird. Greifen Sie daher lieber zu Essgeschirr von kleinem Ausmaß. Das gibt Ihnen das Gefühl, mehr gegessen zu haben. Machen Sie Ihren Teller niemals zu voll, nehmen Sie sich stattdessen lieber noch ein zweites Mal.

7. Reste

Lassen Sie ruhig Reste auf dem Teller zurück, wenn Sie satt sind. Anstandsreste sind mittlerweile überall salonfähig. Hören Sie auf Ihren Körper und verzichten Sie auf das Dessert, wenn Sie das Gefühl haben, satt zu sein.

8. Nicht „zwischen Tür und Angel“ essen

In unserer hektischen Zeit kommt es oft vor, dass wir nur schnell etwas auf die Hand mitnehmen und beim Gehen verschlingen. Setzen Sie sich besser an den gedeckten Tisch und essen Sie mit Genuss. Wenn Sie sich ganz auf die Speisen und das Kauen konzentrieren, fühlen Sie sich obendrein schneller satt und essen weniger.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

9. Blicke in den Kühlschrank

Wie häufig guckt man "nur mal eben" in den Kühlschrank und greift zu einem Nahrungsmittel, ohne dass man wirklichen Hunger verspürt. Versuchen Sie den Kühlschrank bewusst zu meiden und suchen Sie sich stattdessen eine schöne Tätigkeit. Gönnen Sie sich ein Schaumbad, lesen Sie Ihre Lieblingszeitschrift oder verwöhnen Sie sich mit einer Tasse duftendem Tee.

10. Lieber Reden statt Essen

Stress oder Sorgen des Alltags belasten häufig unser Gemüt. Oft reagieren wir darauf, indem wir uns etwas zu Essen gönnen. Doch der Schokoriegel oder das Stück Kuchen ist nur ein kurzfristiger Trostspender. Machen Sie sich Probleme bewusst, gehen Sie lieber spazieren, reden Sie mit ihrer Familie, guten Freunden oder Kollegen. Danach werden Sie sich schon viel besser fühlen.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de