

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MED. MATTHIAS RIEDL

SCHLANK MIT SYSTEM



20 %
Aufwand

Mit dem **20:80-Prinzip**
entspannt zum
Wohlfühlgewicht

80 %
Erfolg



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9985-0

1. Auflage 2025

GuU 8-9985 12_2025_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria-Hege

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Stella Paschen

Korrekturat: Jutta Weikmann

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger,
München

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: Hans Döring

Illustrationen: santerabos, siamionau pavel; Stock-Food

Studios: Jan Wischnewski, Maria Grossmann

Fotos: Frank von Wieding, Grossmann.Schuerle,
shutterstock: Antonina Vlasova, Evgeny Atamanenko, M M
MUSTAFA SOYDAN, Marykor, Nadiia Aksonova, New Africa
183, Perfect Wave, Pietukhova, Pixel-Shot, Prostock-studio,
Roman Samborskyi

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community



www.instagram.com/gu.verlag/



www.facebook.com/gu.verlag



hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Noch nie war gesund und nachhaltig abnehmen so einfach!

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist.

Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.



Liebe Leserin, lieber Leser,

Abnehmen ist ein Thema, mit dem sich wahrscheinlich jeder von uns schon mal auseinandergesetzt hat. In manchen Lebensphasen kann es durchaus passieren, dass sich ein paar Kilo zu viel angesammelt haben. Vielleicht gab es eine stressige Zeit, eine Krankheit kam hinzu oder der Körper hat sich hormonell umgestellt – es gibt viele Gründe, warum wir zunehmen. Die überschüssigen Pfunde wieder loszuwerden ist dann die große Herausforderung. Viele probieren es mit Diäten, die häufig Großes versprechen. »Zwölf Kilo in drei Monaten verlieren«, heißt es da zum Beispiel. Oft sind die Methoden dann: Kalorienzählen, ein radikaler Verzicht auf Lebensmittel oder eine einseitige Ernährung. Das ist nicht nur ungesund, sondern auch veraltet. Nach vielen Wochen des Verzichts und Hungerns klappt's am Ende nicht mit dem Abnehmen. Schlimmer noch: Oft sind die Betroffenen noch schwerer als vorher. Kein Wunder – denn es ist gar nicht möglich, diese strengen Vorgaben von heute auf morgen zu

befolgen, und dazu noch über einen langen Zeitraum hinweg.

Diäten sind auf Dauer wirkungslos

Von solchen Erfahrungen höre ich leider immer wieder, wenn jemand in meinem Zentrum für Prävention und Ernährungsmedizin Hilfe sucht. Jeder dieser erfolglosen Versuche, Gewicht zu verlieren, hinterlässt Spuren: Eine ganze Reihe von falschen Diätregeln bleibt hängen – und Frust oder Traurigkeit über den Misserfolg. Das ist so schlimm, dass meine Psychologen schon von Konsumentenverwirrung sprechen. Und so wird es immer schwieriger, beim nächsten Mal abzunehmen. Aber nicht Sie sind schuld, sondern die Methode. Denn: Die meisten Diäten sind jahrzehntealt oder höchstens Neuauflagen alter Konzepte. Dabei hat die Wissenschaft gerade in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Oft kommt das neue Wissen in den Arztpraxen aber noch nicht an, da die Ernährungsmedizin noch ein Newcomer im Gesundheitsbereich ist.

Warum 20:80 der Schlüssel ist

In unserem Zentrum setze ich mit meinem Team aus Ernährungswissenschaftlern, Diätassistenten, Ernährungsmedizinern und Psychologen seit über achtzehn Jahren die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse nach dem 20:80-Prinzip erfolgreich um. Besonders wichtig dabei: die richtige Eiweißmenge und Ihre persönlichen Vorlieben. Es geht vor allem darum, Ihre Essgewohnheiten zu einem großen Teil zu behalten und ungesunde dafür zu verdrängen. Das klingt erst mal zu schön, um wahr zu sein. Nur 20 Prozent ändern und 80 Prozent Erfolg erzielen – so lautet das Credo des 20:80-Prinzips. Ich zeige Ihnen, wie

sich mit wenigen, gezielten Veränderungen im Essverhalten erstaunlich viel bewirken lässt. Das, worauf es ankommt, ist der Prozess des langsamen Umstellens auf eine gesündere Ernährung, die auf Sie abgestimmt ist. Jeder isst anders. Und deshalb kann auch nicht jeder auf die gleichen Gewohnheiten umsatteln. Sie verbessern Ihre Ernährung stückweise – und die ist am Ende immer noch erkennbar. Bei der 20:80-Methode wird gefragt: Was wollen Sie ändern? Was nicht? Was Ihnen wichtig ist, behalten Sie bei. Sie finden andere Dinge, die Sie optimieren können.

Wenig ändern – viel erreichen!

So entsteht nach und nach eine neue, leckere Art zu essen, die sich stressfrei in den Alltag integrieren lässt. Nichts ist verboten, alles ist erlaubt – in einem guten Maß. Das Beste am 20:80-Prinzip ist, dass es dauerhaft erfolgreich ist. Oft höre ich von meinen Patienten diesen Satz: »Ich habe gar nicht viel umgestellt, aber unheimlich viel erreicht.« Genau so soll es sein. Das ist der Kontraentwurf zur Diät. Seien Sie mutig und probieren Sie es aus!

Viel Erfolg wünscht Ihnen
Ihr Dr. Matthias Riedl

A handwritten signature in black ink, reading "Matthias Riedl". The script is fluid and cursive, with the first name "Matthias" written in a slightly larger, more prominent hand than the last name "Riedl".



DIE BASICS *FÜRS* 20:80- PRINZIP

Abnehmen, ohne viel zu ändern - das klingt erst mal nicht nach einem seriösen Schlank-Programm. Doch das 20:80-Prinzip funktioniert mit kleinen Anpassungen, ist wissenschaftlich fundiert und hochgeschätzt bei Ernährungsexperten. Lesen Sie, wie's geht!

Was ist das 20:80-Prinzip?

Klingt wie eine Matheformel, ist aber ein Gamechanger: Mit der 20:80-Methode nehmen Sie ohne Stress ab – nur durch kleine Veränderungen im Alltag.

Keine Sorge – beim »20:80-Prinzip« geht's nicht ums Rechnen, sondern um ein alltagstaugliches Ernährungskonzept, das ein Umdenken beim Essen bewirkt. Die Idee dahinter: Schon kleine Veränderungen können Großes bewirken. Das bedeutet, wenn Sie maximal 20 Prozent Ihrer Essgewohnheiten umstellen, kommen Sie zum Ziel. Ich habe Patienten erlebt, die nur eine schlechte Angewohnheit abgeschüttelt haben und zehn Kilo losgeworden sind. Es kommt darauf an, wie viel Wirkmacht dieses Laster hatte. Aber wenn Sie die entscheidenden 20 Prozent kennen und diese Veränderungen konsequent in Ihrem Alltag umsetzen, werden Sie spürbare Erfolge sehen. Manchmal sind es weniger als vier oder fünf Essgewohnheiten. Wie das alles genau funktioniert, werde ich Ihnen auf den folgenden Seiten erklären.

20:80 funktioniert individuell

Ganz wichtig: Mit der 20:80-Methode haben mein Team vom medicum Hamburg und ich keine »One-for-all-Wunderwaffe« entwickelt, sondern ein wissenschaftlich begründetes und auf Leitlinien basierendes Changemanagement-Modell zur optimierten Ernährung. Jeder Mensch kann es individuell auf sein Leben anwenden. Ohne strenge Vorgaben oder Verbote wie bei Diäten, die nur vorübergehend wirken, bevor sie im Jo-Jo-Effekt enden. Das 20:80-Prinzip ermöglicht eine verbesserte Version der eigenen Ernährung, die zum Alltag und zu den Gewohnheiten eines jeden Einzelnen passt. Nur

so kann man das erreichte Wunschgewicht auch halten – langfristig und stressfrei. Immer mehr Ernährungsfachkräfte arbeiten nach dieser Methode. Ich höre von meinen Patienten häufig: »Ich habe gar nicht viel geändert und so viel geschafft. Ich wiege nicht nur weniger, sondern fühle mich fitter denn je!« Auch bei den Patienten der NDR-Ernährungs-Docs verfahren wir genau so. Es gibt ein paar Grundprinzipien, die ich jedem ans Herz lege, der mit 20:80 starten möchte:

Immer langsam

Zunächst einmal sollten Sie sich Zeit lassen beim Abnehmen und realistische Ziele formulieren. 15 kg weniger in drei Monaten beispielsweise sind kaum machbar und nicht gesund. Probieren Sie es mal mit ein bis zwei Kilo pro Monat. Weniger ist beim Abnehmen mehr – nur so haben Sie die Anti-Jo-Jo-Effekt-Garantie.

WANN IST MAN WIRKLICH ZU DICK?

Der wichtigste Gradmesser für bedenkliches Übergewicht ist der Bauchumfang. Bauchfett wirkt wie ein endokrines Organ, in dem Hormone und Entzündungsstoffe produziert werden, die den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen. Je mehr Bauchfett sich ansammelt, desto höher ist die Produktion dieser Substanzen. Ideal ist bei Frauen ein Bauchumfang von unter 80 cm. Ab 88 cm spricht man von bauchbetontem Übergewicht. Bei Männern liegt die Grenze bei 94 cm, kritisch wird es ab 102 cm.

Und so lesen Sie den Bauchumfang richtig ab: Messen Sie höchstens einmal pro Woche - morgens nach dem ersten Toilettengang. Legen Sie ein Maßband auf Bauchnabelhöhe an und atmen Sie aus. So erhalten Sie vergleichbare Werte. Tipp: Wer Sport treibt, baut Muskeln auf - der Bauchumfang reduziert sich oft schneller als das Gewicht.



Verbote bringen nichts

Viele Diäten arbeiten mit Verboten: no Carbs, kein Zucker oder nur Shakes. Sie müssen dafür also radikal Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern – von einem Tag auf den anderen. Das führt zwar zu weniger Kilos, klar, aber nur für kurze Zeit. Leider. Auf lange Sicht kann sich niemand gegen seine Vorlieben und Essgewohnheiten wehren. Man bekommt erst recht Lust auf Schokolade, Pommes mit Ketchup oder das Glas Wein am Abend, wenn man es sich lange verkneift – und trinkt oder isst dann oft mehr als einem guttut. Beim 20:80-Prinzip entscheiden Sie, was Sie essen möchten, wann und wie viel. Alles ist erlaubt. Sie sollten nur auf die Mengenverhältnisse bei Ihren Mahlzeiten achten. Sie behalten Ihre Autonomie bei allen Entscheidungen und müssen keine Diätvorschriften befolgen, die Sie einschränken.

Die Menge macht's

Die wichtigsten Nährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate gehören natürlich auf den Teller. Aber in den richtigen Mengen und der richtigen Qualität. Entscheidend ist das Eiweiß: Davon nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig essen (s. Seite 16 ff.). Dazu kommen gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate wie Ballaststoffe. Dieser Mix hilft dem Körper, sich wohlfühlen und Gewicht zu verlieren, ganz ohne Hungern (s. Seite 14-15). Die Art und die Verarbeitung der Fette und Carbs ist dabei häufig wichtiger als die Menge. Es geht also nicht vorrangig um low carb oder low fat.



Sattwerden statt Hungern

Sie sollten sich regelmäßig satt essen, denn Hungern ist ausdrücklich verboten. Warum? Das hängt mit unserem biologischen Programm zusammen, das bis heute in unseren Genen steckt. Jahrtausende gab es neben Krankheiten zwei wesentliche Gründe zu sterben: gefressen

werden oder verhungern. Auf Letzteres hat sich der Körper eingestellt, indem er – wenn genug Nahrung da ist – so viel Energie in sein Speicherfett packt, wie es geht. Für unsere Vorfahren war das überlebenswichtig. Sie nahmen möglichst viele Kalorien auf einmal zu sich – bevorzugt Süßes und Fettiges –, um schlechte Zeiten zu überstehen. Denn die nächste Hungersnot war für den Jäger und Sammler garantiert. Angesichts der vollen Supermarktregele in den Industrienationen ist diese Strategie überflüssig geworden. Sogar kontraproduktiv. Wir müssen nicht mehr tagelang ohne Nahrung auskommen. Wenn nun plötzlich die Nahrungszufuhr gedrosselt wird, wie bei einer Radikaldiät, ist der Hunger da. Die Folge: Der Körper hortet Kalorien. Essen wir uns hingegen immer satt, hilft uns das, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Das Sättigungsgefühl signalisiert dem Körper, dass er genug Energie aufgenommen hat. Eine ausreichende Kalorienzufuhr erhält den Grundumsatz und verhindert außerdem Muskelabbau.

Bewegung ist wichtig

Wer sich mehr bewegt, hat mehr Muskeln und erhält die »Verbrennungsmotoren« im Körper aufrecht. Gezieltes Training sorgt außerdem für eine gute Verletzungsprophylaxe, eine stabile Haltung und weniger Rückenprobleme – wichtig für Menschen, die viel sitzen. Nicht zuletzt stärkt Bewegung das Immunsystem, wirkt entzündlich, antidepressiv, altersverlangsamend und sorgt dafür, dass Sie besser Stress abbauen und ausgeglichener sind. Auch das wirkt Übergewicht entgegen.

Das Mindset ist entscheidend

Stellen Sie sich bewusst darauf ein, dass Sie ab jetzt etwas Gutes für sich tun – auch, wenn der Job von Ihnen viel abverlangt oder der Alltag eng getaktet ist. Sie nehmen sich nicht nur vor abzunehmen, sondern noch viel mehr: Sie werden Ihr Essverhalten teilweise verändern, vielleicht mehr Sport machen, besser auf Ihren Schlaf achten usw. All diese Schritte wirken sich positiv auf Ihr Wohlbefinden aus. Und genau das ist der Schlüssel.

WAS SAGT DER BODY-MASS-INDEX (BMI) AUS?

Der Body-Mass-Index (BMI) dient als grober Richtwert, um festzustellen, ob eine Diät medizinisch notwendig ist.

Er gibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße an und gilt für Jugendliche ab 16 Jahren. Berechnet wird er so:

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Bei einem 1,80 m großen Mann mit einem Gewicht von 87 kg wird zuerst die Körpergröße mit sich selbst multipliziert: $1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m} = 3,24 \text{ m}^2$.

Dann teilt man das Gewicht durch diesen Wert: $87 \text{ kg} : 3,24 \text{ m}^2 = 26,85 \text{ kg/m}^2$. Der BMI des Mannes liegt also bei 26,9.

Der ideale BMI liegt zwischen 19 und 25. Frauen mit einem Wert ab 25 gelten als leicht übergewichtig, Männer ab 27. Ab einem BMI von 30 beginnt die Fettleibigkeit (Adipositas). Das Problem beim BMI: Er macht keinen Unterschied zwischen schwerer Muskelmasse und der leichteren Fettmasse. Ein muskulöser Mensch kann also einen höheren BMI haben als eine gleich schwere Person mit Bauch.

Auf diese Nährstoffe kommt es an

Sich satt zu essen ist enorm wichtig fürs Abnehmen. Warum das so ist und welche Rolle dabei Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate spielen.

Eiweiß – der Star bei 20:80

Protein ist der effektivste Abnehmhelfer: Je eiweißreicher Speisen sind, desto schneller sind wir satt. Denn: Der Nährstoff steuert unser Sättigungsgefühl im Gehirn. Zudem braucht seine Verdauung viel Zeit, die Sättigung hält länger an. Das hat den positiven Effekt, dass wir deutlich weniger Kalorien über proteinhaltige Nahrung aufnehmen als über eiweißarme Gerichte wie Pasta, Pizza und Weißmehlprodukte. Proteine sorgen in unserem Darm für die Ausschüttung derselben Hormone, die höher dosiert in Abnehmspritzen verkauft werden. Eiweiß ist quasi eine natürliche Abnehmspritze.

Ideal sind 20 bis 30 g Eiweiß pro Essen. Bei drei täglichen Mahlzeiten ist der Tagesbedarf an Protein gut gedeckt (Empfehlungen s. Seite 16-17). Besonders morgens lohnt sich ein proteinreiches Frühstück: Es hält lange vor, stabilisiert den Insulinspiegel und reduziert Süßhunger. Eiweiß ist außerdem ein echter Stoffwechselbooster. Es hilft dabei, Fett abzubauen, Muskelschwund zu bremsen, und verhindert, dass sich der Stoffwechsel beim Abnehmen verlangsamt. Plus: Die Verdauung von Protein verbraucht bis zu 30 Prozent der aufgenommenen Kalorien – bei Kohlenhydraten sind es nur 5 bis 10 Prozent, bei Fetten höchstens 3. Und: Eiweiß macht durstig. Wer mehr trinkt, füllt den Magen zusätzlich – das hilft gegen Hunger. Aus all diesen Gründen steht der Eiweißverzehr bei 20:80 ganz weit vorne.

Fette sind lebenswichtig

Unser Körper braucht gesunde Fette. Jeden Tag. Denn: Fettsäuren sind Baustoffe für Zellen und Hormone, sie schützen die inneren Organe und helfen dabei, fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) aufzunehmen. Auch für die Blutzuckerregulation und das Sättigungsgefühl sind sie wichtig. Gerichte mit Pflanzenölen beispielsweise lassen den Blutzucker langsamer steigen – das hält länger satt und hilft beim Abnehmen.

Tipp: Kombinieren Sie Kohlenhydrate mit hochwertigen Fetten, essen Sie zum Beispiel Baguette mit Olivenöl.

Wertvoll sind Fette aus Oliven-, Lein-, Nuss- und Rapsöl sowie aus Nüssen, Oliven, Avocados oder fettem Seefisch. Sie sollten in keiner Mahlzeit fehlen. Auch Butter und fettarmes Fleisch in Maßen sind erlaubt. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) dürfen es 60 bis 80 g Fett am Tag sein. Etwa 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr sollten aus Fett stammen. Meiden Sie dagegen Lebensmittel, die Trans-Fettsäuren enthalten, wie frittierte Produkte oder industriell produzierte Backwaren. Ein hoher Konsum von Trans-Fettsäuren erhöht laut Studien das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Angststörungen und Depressionen. Und die wiederum stören unser Essverhalten. Bei Depressionen neigen wir dazu, mehr Ungesundes zu essen.

Carbs clever wählen

Kohlenhydrate sind nicht per se schlecht. Entscheidend ist, welche Carbs auf den Teller wandern. »Schnelle« Kohlenhydrate (z. B. Zucker) schaden der Figur, »langsame« helfen nachgewiesenermaßen beim Abnehmen. »Slow

Carbs« kommen in Gemüse, zuckerarmem Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Erbsen), Nüssen, Kernen und Samen vor. Sie sind ideal zum Abnehmen, da sie den Insulinspiegel nur langsam ansteigen lassen und lange sättigen. Das wird durch Eiweiß, viel Volumen und Ballaststoffe erreicht. Und: Slow Carbs unterstützen die guten Darmbakterien sowie die Verdauung dank der Ballaststoffe.

Empfohlen werden 400–500 g Gemüse pro Tag, dazu maximal 200 g zuckerarmes Obst (etwa ein bis zwei Äpfel oder zwei Handvoll Beeren). Je süßer und cremiger eine Knolle oder Frucht ist, desto mehr Carbs stecken drin. Kalorienbomben sind zum Beispiel Zuckermais, Süßkartoffeln und Bananen. Aber verboten sind diese Lebensmittel nicht. Sie sollten nur die Dosis nicht übertreiben. Richtig schlecht sind schnelle Carbs in Süßem, Gebäck, Limos, Nudeln & Co. Sie lassen den Blutzucker rasch ansteigen und ebenso schnell wieder absacken. Das fördert Heißhunger und stimuliert den Fettaufbau. Daher empfehle ich: eher wenig Carbs essen, wer wenig Sport macht – und wenn Kohlenhydrate, dann lieber langsame als schnelle.

WELCHES ÖL PASST IN DER KÜCHE WOFÜR?

Nicht jedes Pflanzenöl ist für hohe Temperaturen geeignet. Kalt gepresste Öle sollten nicht erhitzt werden, sie können dafür Gerichte verfeinern.

Zum starken Erhitzen verwenden Sie raffinierte oder heiß gepresste Öle. Am besten reduzieren Sie aber die Hitze beim Braten. Es darf nicht rauchen.

Eine Übersicht:

- **Zum Frittieren: Raffiniertes Rapsöl, Sonnenblumenöl**
- **Zum scharfen Anbraten: Raffiniertes Olivenöl, Kokos- oder Erdnussöl**
- **Für Salatdressings: Kalt gepresste Öle wie Leinöl, natives Olivenöl oder Walnussöl**

So viel Eiweiß brauchen Sie wirklich

Der Körper benötigt Protein – aber das richtige. Berechnen Sie Ihren Bedarf und setzen Sie auf Pflanzenpower!

Wer täglich die perfekte Menge an Eiweiß isst, kann viele Benefits für seine Gesundheit daraus ziehen – und gleichzeitig Kilos verlieren. Aber was ist der ideale Eiweißbedarf? Und wie finden Sie ihn heraus?

Als Faustformel gilt:

Eine gesunde Durchschnittsperson, die maximal fünf Stunden pro Woche Sport macht, braucht 0,8 bis 1,0 g Eiweiß pro kg Normalgewicht am Tag. Ein Mehr an Protein bringt keinen Nutzen. Die Tagesmenge sollte auf die drei Hauptmahlzeiten verteilt werden.

Warum ist hier von Normalgewicht die Rede? Das hat folgenden Grund: Würden stark Übergewichtige ihren Eiweißbedarf mit ihrem aktuellen Gewicht errechnen, wäre die tägliche Proteinmenge viel zu hoch. Und das würde das Abnehmen bremsen. Daher orientieren Sie sich an der Kilozahl, mit der Sie auf einen BMI (Body-Mass-Index) von 25 kämen.

So errechnen Sie Ihren Eiweißbedarf

1. Das Normalgewicht ermitteln Sie so:

$(\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße}) \times 25$

Nehmen wir als Beispiel eine Frau, die 1,67 m groß ist:

$(1,67 \times 1,67) \times 25 = \text{ca. } 70 \text{ kg}$

(wir runden der Einfachheit halber immer)

2. Daraus ergibt sich Ihr persönlicher Eiweißtagesbedarf: das Normalgewicht in kg multipliziert mit der empfohlenen Menge Eiweiß pro gesundem Erwachsenen.

Unser Beispiel: **$70 \times 1,0 \text{ g Eiweiß} = \text{ca. } 70 \text{ g Eiweiß pro Tag}$**

3. Jetzt rechnen Sie die Eiweißration pro Mahlzeit aus: Teilen Sie die notwendige Eiweißmenge durch 3 (Frühstück, Mittag- und Abendessen).

Unser Beispiel: **$70 \text{ g} : 3 = \text{ca. } 23 \text{ g}$**

Fazit: So viel Protein (in unserem Beispiel 23 g) brauchen Sie in jeder Mahlzeit bei der 20:80-Methode, um gut gesättigt durch den Tag zu kommen.

Wer braucht mehr Eiweiß?

Zum Muskelaufbau bei älteren Menschen mit reduzierter Eiweißaufnahmekapazität können es auch 1,2 g pro kg Normalgewicht sein. Individuelle Empfehlungen gibt es für Leistungssportler je nach Trainingsphase. Da liegt der Bedarf – besonders in der Aufbauphase – bei etwa 2 g pro kg Körpergewicht. Achtung: Die Lebensmittelindustrie propagiert hier aus Umsatzgründen für Highproteinprodukte mehr!

SO VERWERTEN SIE AUFGENOMMENES EIWEISS IDEAL

- 1. Trinken Sie ausreichend. Zur Orientierung: 30 ml pro kg Körpergewicht am Tag sind gut. Vor allem ältere Menschen sollten viel trinken: Sie haben einen erhöhten Protein- und damit auch Flüssigkeitsbedarf - zugleich aber ein verringertes Durstgefühl.**
- 2. Verteilen Sie die Proteinzufuhr über alle Mahlzeiten und halten Sie die Essenspause von mindestens vier, besser fünf Stunden ein.**
- 3. Nur mit ausreichend Bewegung kann der Körper Proteine nutzen und so beispielsweise Muskelschwund entgegenwirken.**

Schlank ohne Stress: Bauchfett entspannt loswerden und stressfrei zum Wohlfühlgewicht – mit dem 20:80-Prinzip vom Ernährungs-Doc, 2025

Unser Essen – Killer und Heiler: Warum wir etwas gegen die Katastrophe auf unseren Tellern tun müssen, 2022

ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN

Unter folgenden Adressen finden Sie seriöse Unterstützung bei der Ernährungsumstellung, orientiert an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen:

Berufsverband Oecotrophologie e.V. (VDOE)
www.vdoe.de

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH)
www.bmleh.de

Berufsverband Deutscher Ernährungsmedizinerinnen und Ernährungsmediziner e.V. (BDEM)
www.bdem.de

Hier erfahren Sie auch alles über die Schwerpunktpraxen für Ernährungsmedizin in Ihrer Nähe.

Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)
www.vdd.de



ZUM AUTOR

Dr. Matthias Riedl ist einer der renommiertesten deutschen Ernährungsmediziner. Der Diabetologe und Internist ist unter anderem Gründer des medicum Hamburg, Europas größten Zentrums für Ernährung und Diabetes, sowie Berater für Krankenkassen und Fernsehsender. Seine diversen Tätigkeiten, Projekte, Vorträge und Vorlesungen entspringen dem übergeordneten Ziel, die Möglichkeiten einer optimierten Ernährung einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Weitere Bücher des Autors:

- Keine Zeit? Kein Problem!
- Meine 80 besten Rezepte gegen Bauchfett
- Heilen Sie Ihren Diabetes
- Gamechanger Protein

AUTOR

Dr. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe, Bestsellerautor sowie ärztlicher Direktor und Gründer des medicum Hamburg. Das medicum Hamburg betreut interdisziplinär alle Krankheitsbilder, die durch falsche Ernährung entstanden sind oder sich durch spezielle Kostformen therapieren lassen. Das Konzept des medicum Hamburg ist in Europa einmalig. Das Hauptarbeitsgebiet von Dr. Matthias Riedl ist die Diabetologie sowie die Ernährungsmedizin, er gilt in Deutschland als einer der Vorreiter in der Behandlung von Diabetes. Bekannt wurde er durch Fernsehauftritte, insbesondere als Ernährungs-Doc beim NDR, und durch mehr als 60 Publikationen und Bestseller. Er ist im Vorstand des Bundes Deutscher Ernährungsmedizinerinnen und Ernährungsmediziner, 2019 erhielt er von diesem den Therapiepreis für seine Verdienste um die Förderung der Ernährungsmedizin. Außerdem engagiert sich Dr. Riedl in der Weiterbildung von Ärzten und ist Hochschuldozent. 2013 wurde er vom Focus in die Empfehlungsliste der Top-Mediziner aufgenommen. Mit seiner Erfahrung hat er außerdem die erste deutsche digitale Ernährungstherapie entwickelt, die »myFoodDoctor«-App.



Folgen Sie Dr. Riedl auf Facebook und Instagram:

www.facebook.com/edocriedl/

www.instagram.com/drmatthiasriedl/

Auf der Seite www.myfooddoctor.de können Sie Dr. Riedl
kostenlosen Newsletter mit vielen Tipps und News
abonnieren.