

TOP 50

SCHLANKMACHER



N G V



FATBURNER & CO. FÜR EINE TRAUMFIGUR

Sie möchten gern ein paar Pfund abnehmen? Dann ist unser Ratgeber genau das Richtige für Sie. Wir stellen Ihnen 50 Schlankmacher-Lebensmittel vor, die Sie auf Ihrem Weg zur Traumfigur begleiten, super gesund sind und dabei auch noch lecker schmecken. Jedes Lebensmittel wird ausführlich und übersichtlich mit all seinen Eigenschaften und Wirkungen präsentiert. Hilfreiche Praxistipps, ausgewählte Rezepte und eine informative Einleitung runden das Buch ab und machen es zum perfekten Abnehm-Begleiter.

Kathrin Sebastian ist Oecotrophologin und arbeitet seit über 20 Jahren als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Bremen. Sie ist als Autorin mehrerer ernährungswissenschaftlicher Ratgeber und Kochbücher bekannt.

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln
Autorin: Kathrin Sebastian
Redaktion: Julia Voigtländer
Coverabbildung: © Africa Studio – [Fotolia.com](https://www.fotolia.com)
Gesamtherstellung: Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten
ISBN: 978-3-8155-7580-2

BILDNACHWEIS

Lebensmittelfotos:

[Fotolia.com](https://www.fotolia.com): © Africa Studio (S. 117), © Alexander Raths (S. 9, 111), © Alik Mulikov (S. 55), © andriigorulko (S. 98), © Angel Simon (S. 10, 121), © anitasstudio (S. 42), © atoss (S. 70, 73), © B. Wylezich (S. 12, 103), © Barbara Pheby (S. 112), © denio109 (S. 8, 93), © Diana Taliun (S. 11, 95), © Dionisvera (S. 47), © emuck (S. 7, 33, 45), © friday909 (S. 122), © grounder (S. 11, 21), © Jiri Hera (S. 101), © kaleff (S. 27), © karandaev (S. 68), © Kenishirotie (S. 85), © kovaleva_ka (S. 61), © Lev (S. 19), © Malyshchyts Viktor (S. 37, 53, 81), © Mara Zemgaliete (S. 97), © Marek Gottschalk (S. 25, 82), © margo555 (S. 62, 63, 64, 65), © mates (S. 22), © mbongo (S. 30), © NataliTerr (S. 114), © nito (S. 6, 39), © photocrew (S. 119), © PhotoEd (S. 48), © rdnzl (S. 17), © Roman Samokhin (S. 66), © Simone Andress (S. 40), © slawek_zelasko (S. 90), © spaxiax (S. 28), © Springfield Gallery (S. 107), © Tim UR (S. 58), © tpzjil (S. 75), © TrudiDesign (S. 10, 108), © valery121283 (S. 87), © VRD (S. 57), © Xavier (S. 34), © yurakp (S. 76)

Rezeptfotos:

TLC Fotostudio

Illustrationen:

Designed by [Freepik.com](https://www.freepik.com)

TOP 50 SCHLANKMACHER

FATBURNER & CO. FÜR
EINE TRAUMFIGUR



WICHTIGER HINWEIS

Alle Angaben, Ratschläge und Tipps in diesem Buch wurden nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren haften nicht für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

INHALT



Einleitung

Gemüse

Obst

Kräuter & Gewürze

Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse & Co.

Getränke & Sonstiges

Glossar

Wirkung und Eigenschaften A-Z

Alle Rezepte auf einen Blick

SCHLANK

mit den richtigen Lebensmitteln

Das Projekt „Abnehmen“ ist keine „Eintagsfliege“ – wer zu viele Pfunde mit sich herumträgt, weiß das natürlich ganz genau. Das Umsetzen von guten Vorsätzen ist langfristig auch nicht immer leicht durchzuhalten, und so gelingt es mitunter nicht, die Erfolge zu halten. Lassen Sie uns also mit dem Wort „langfristig“ beginnen, genau genommen sollte jedes Abnehmen (oder fachlich gesprochen jede Reduktionskost) in eine grundsätzliche Änderung der eigenen Essgewohnheiten münden. Nur so stellt sich ein dauerhafter Erfolg ein. Eine strengere und begleitete Abnehmphase ist dabei sicher ein guter Start oder eine Art Einstiegsphase in ein „neues Essensleben“, aber streng genommen darf es kein „Danach esse ich wie vorher“ geben. Wer dennoch so denkt, wird irgendwann wahrscheinlich leider feststellen, dass alle Anstrengungen umsonst gewesen sind und die Zeiger der Waage schnell wieder nach oben steigen.



Sie kennen sicher die - zutreffende - Aussage: „Das Abnehmen ist nicht so schwer, aber das Halten ...“, diese Erfahrung haben schon viele Menschen gemacht. In der ersten Abnehmphase fällt vieles leicht, die Motivation ist hoch, manche Lebensmittel sind neu, viele Rezepte schmecken gut, und so lassen sich die ersten Tage und Wochen oft sehr leicht bewältigen. Das Gewicht reduziert sich zügig und die ersten Erfolge werden schnell sichtbar. Ist diese erste Begeisterung abgeflaut, fällt der (vermeintliche) Verzicht und das Durchhalten schon wieder schwerer ... Und das ist der Punkt, an dem es gilt, durchzuhalten und nicht aufzugeben! Sicher haben Sie schon einige der neu entdeckten abnehmfreundlichen Lebensmittel in Ihren Alltag integriert und möchten nicht mehr auf sie verzichten. Und auch die regelmäßige Bewegung, die beim Abnehmen eine wichtige Rolle spielt, ist schon zur lieben Gewohnheit geworden. Bleiben Sie nun hartnäckig und sehen das Projekt „Abnehmen“ eben nicht als kurze Phase, sondern denken Sie langfristig. Versuchen Sie also, während der ersten Wochen herauszufinden, was Ihnen schmeckt, welche

Lebensmittel Ihnen guttun und was Sie aber eventuell auch an „nicht erlaubten“ Lebensmitteln in Ihren Alltag einbauen wollen, weil Sie darauf nicht vollständig verzichten möchten. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung funktioniert nur, wenn Sie langfristig mit dem, was Sie essen, auch zufrieden sind. Da ist es dann auch erlaubt, ab und zu kleine Sünden in den Speiseplan einzubauen.



Was können die Schlankmacher-Lebensmittel in diesem Buch für Sie tun? Zunächst werden sie Ihnen helfen, die ersten Abnehmhürden leichter zu nehmen, und Ihnen eine Orientierung im Lebensmittel-Dschungel geben. Bedeutsam ist aber vor allem, dass wir die Lebensmittel nicht nur nach ihrem besonders niedrigen Fett- oder Kaloriengehalt ausgewählt haben, sondern nach ihren vielen weiteren positiven Eigenschaften. Diese sind nicht immer gleich auf den ersten Blick typisch für einen Top-Schlankmacher, können beim Abnehmen aber trotzdem eine wichtige Rolle spielen. So haben zum Beispiel die meisten der hier vorgestellten Nahrungsmittel eine sehr hohe Nährstoffdichte. Eine hohe Nährstoffdichte bedeutet, dass

ein Nährstoff in sehr hohem Maße im Lebensmittel vorkommt, dabei aber relativ wenig Energie geliefert wird. Und genau das ist wichtig beim Abnehmen und auch die große Herausforderung: Lebensmittel zu essen, die wenig Kilokalorien, aber dennoch besonders viele wichtige Nährstoffe aufweisen.



Zwei weitere wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang sind der Grundumsatz und der Leistungsumsatz. Der Grundumsatz ist der Basis-Energieverbrauch eines Menschen, bestimmt durch Alter, Gewicht, Geschlecht usw. In jungen Jahren liegt er höher, er nimmt mit dem Alter also ab. Zusammen mit dem Leistungsumsatz ergibt sich daraus der Gesamtenergieumsatz – also die Menge an Energie, die der Körper für einen reibungslosen Alltag benötigt. Wer dauerhaft abnehmen möchte, sollte diesen Wert moderat unterschreiten. Viel hilft nicht immer viel. Der Leistungsumsatz bezieht insbesondere sportliche Aktivitäten mit ein. Durch die veränderte Arbeitswelt, heute mit

vorwiegend sitzender Tätigkeit, gibt es kaum noch Schwer- oder Schwerstarbeiter, deren Leistungsumsatz deutlich erhöht ist.

DIE HAUPTNÄHRSTOFFE

Eiweiß (Protein), Fett und Kohlenhydrate zählen zu den sogenannten Hauptnährstoffen, da sie die Hauptenergielieferanten für den menschlichen Organismus darstellen und somit unverzichtbar sind.

Eiweiße (Proteine) sind große und komplexe Stoffe, die auch als Makromoleküle bezeichnet werden. 1 g Eiweiß entspricht 4,1 Kilokalorien (kcal) bzw. 17,2 Kilojoule (kJ). Eiweiße bestehen aus vielen kleinen Bausteinen, den sogenannten Aminosäuren. Acht Aminosäuren gelten als essenziell und zwei weitere als „semi-essenziell“. Besonders wichtig sind die essenziellen Aminosäuren, da sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden können.

Eiweiße finden sich in allen (menschlichen) Zellen und sind Bestandteile der DNA, von Enzymen sowie der Haare, Haut und Muskulatur. Es gibt sowohl tierische (Fleisch, Fisch, Eier sowie Milch und Milchprodukte) als auch pflanzliche Eiweißquellen (Nüsse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte). Besonders sinnvoll ist es, diese so geschickt zu kombinieren, dass dem Körper möglichst viele verschiedene Aminosäuren zur Verfügung gestellt werden. Eine optimale Kombination sind z. B. Kartoffeln und Eier. Aber auch Milch und Getreide oder Bohnen mit Mais sind Zusammensetzungen mit einer „hohen biologischen Wertigkeit“, d. h., die in den Lebensmittelkombinationen enthaltenen Nahrungsproteine können sehr gut in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden.



Neue Studien haben ergeben, dass Eiweiß sehr gut sättigt. Aber greifen Sie dafür besser zu Hülsenfrüchten und fettarmen Milchprodukten als zu großen Fleischportionen. Da sich auch in eiweißreichen Produkten häufig versteckte Fette (vgl. nächster Abschnitt) befinden, sollten Sie sich vor allem an fettarme und dennoch eiweißreiche Lebensmittel, wie z. B. Putenfleisch oder Hülsenfrüchte, halten.

Fette (Lipide) sind die energiereichsten Nährstoffe und so liefert 1 g Fett stattliche 9,3 kcal bzw. 38,9 kJ. Achten Sie daher auf den Fettgehalt von Lebensmitteln, wenn Sie abnehmen wollen. Ganz ohne Fette geht es aber nicht, denn sie erfüllen viele wichtige Aufgaben im menschlichen Körper: u. a. die Isolation gegen Kälte, Unterstützung der Aufnahme fettlöslicher Stoffe (z. B. fettlösliche Vitamine), kleine Fettpolster schützen verschiedene innere Organe und Fette sind nicht zuletzt auch ein Geschmacksträger. Auch wenn sie also sehr kalorienreich sind, haben sie doch ihre Berechtigung auf dem Speiseplan – in Maßen. Fett findet sich in pflanzlichen (z. B. Nüsse, Sonnenblumenkerne, Soja) und in tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte). Dass Streichfette oder Öle fettreich sind, ist den meisten Menschen bewusst und da ist der Umgang dann auch zurückhaltend, gerade wenn Gewicht reduziert werden soll. Etwas tückischer sind die sogenannten „versteckten Fette“, die sich z. B. in Wurstwaren oder Käse finden. Die enthaltenen Fette sind nicht immer sichtbar, aber (oft deutlich) zu schmecken – ein vollfetter Käse bringt einfach ein anderes Geschmackserlebnis als ein magerer Harzer Roller. Natürlich gibt es auch pflanzliche Produkte mit versteckten Fetten: So sollten auch z. B. Avocados, Kokosnüsse oder Nüsse allgemein mit Bedacht gegessen werden, wenn man Gewicht reduzieren möchte. Da diese Fette aber auch viel wertvoller sind als die Fette in z. B.

Fleisch- oder Wurstwaren, sollten Sie vor allem bei diesen sparen.







Kohlenhydrate (Saccharide) sind für den Menschen von hoher Bedeutung. Sie dienen als Energielieferant, beliefern das zentrale Nervensystem und sind wichtig für die roten Blutkörperchen. Bedeutsam ist die Auswahl der „richtigen“ Kohlenhydrate. Der Anteil an Einfach- und Zweifachzuckern (wie er z. B. in Haushaltszucker zu finden ist) sollte reduziert werden. Verzichten Sie also im ersten Schritt auf Zucker in Kaffee oder Tee – süßes Essen ist auch eine Angewohnheit! Der Verzehr von Süßigkeiten führt außerdem dazu, dass Sie schneller wieder Hunger bekommen, kein gewünschter Effekt, wenn Sie Gewicht verlieren möchten. Die komplexen Kohlenhydrate mit Mehrfach- und Vielfachzuckern (z. B. Vollkornprodukte) dagegen sind gute Energielieferanten und halten auch länger satt. Ballaststoffe gehören ebenfalls zur Gruppe der Kohlenhydrate. Der Begriff „Ballast“ mag zwar umgangssprachlich eher negativ besetzt sein, ernährungstechnisch haben Ballaststoffe aber viele positive Eigenschaften: Sie sorgen für eine lang anhaltende Sättigung und eine geregelte Verdauung, beides wichtige Argumente in einer Abnehmphase. Ballaststoffreiche Lebensmittel müssen länger gekaut werden, und wer sie bisher selten auf dem Speiseplan stehen hatte, sollte eine gewisse Eingewöhnungszeit einkalkulieren, da sich der

Körper häufig erst an diese zumeist unverdaulichen Nahrungsbestandteile gewöhnen muss.

Eiweiß und Kohlenhydrate liefern die gleiche Menge Energie: 1 g Kohlenhydrate entspricht also ebenfalls 4,1 kcal, das sind 17,2 kJ.

Vitamine sind lebenswichtige (essenzielle) organische Substanzen, die dem Körper regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden müssen, wenngleich im Vergleich zu den Hauptnährstoffen auch nur in geringen Mengen. Sie kommen sowohl in pflanzlichen als auch in tierischen Lebensmitteln vor. Vitamine sind keine Energielieferanten, aber bedeutsam für viele unterschiedliche Prozesse im Körper. Es werden wasser- und fettlösliche Vitamine unterschieden; die fettlöslichen Vitamine können im Körper gelagert werden, die wasserlöslichen müssen für eine gute Versorgung dem Körper täglich neu zugeführt werden.

Die Gruppe der **Mineralstoffe** (Mengenelemente) umfasst folgende anorganische Stoffe: Calcium, Phosphor, Magnesium, Kalium, Natrium, Chlorid und Schwefel. Diese müssen in deutlich höherem Maße als die Vitamine zugeführt werden (mehr als 50 mg/Tag), haben aber ebenfalls keine energieliefernde Aufgabe, sondern sind an diversen Steuerungs- und Regelungsprozessen aktiv beteiligt.




Die **Spurenelemente** müssen, wie der Name es vermuten lässt, in nur sehr geringen Mengen aufgenommen werden. Hier gibt es bisher auch noch nicht für alle Stoffe verbindliche Zufuhrempfehlungen, vielmehr gibt es solche nur für Eisen, Jod und Zink. Die wissenschaftlichen Untersuchungen und Studien dauern hier an.

A stylized graphic of a green leaf, partially visible on the left side of the page, with a gradient from light to dark green.

GEMÜSE

ALGEN

Geballte grüne Pflanzen-Power aus dem Meer – viel Eisen, viel Jod, viele Vitamine

-  reich an Ballaststoffen
-  reich an Jod und Eisen
-  reich an Vitamin A und C



Praxistipp

Bestimmt haben Sie auch schon einmal Algen gegessen: Agar-Agar wird aus Algen und Seegräsern gewonnen und ist die gesunde pflanzliche Alternative zu Gelatine. Agar-Agar steckt in zahlreichen Fertigprodukten wie z. B. Pudding.

INHALTSSTOFFE UND WIRKUNG

Algen als Nahrungsmittel sind in Europa noch nicht sehr verbreitet, während sie in Japan schon lange praktisch täglich auf dem Speisezettel stehen. Mit gutem Grund, denn schon 100 g Algen reichen aus, um den Tagesbedarf an Vitamin A und C sowie einiger Vitamine der B-Gruppe zu decken. Auch für Eisen, Jod, Kalium, Calcium und Magnesium sind Algen eine gute Quelle. Und nicht zuletzt sind sie mit 40 Kilokalorien pro 100 g ziemlich kalorienarm. Durch die großen Mengen an Ballaststoffen sättigen Algen zudem lang anhaltend und können außerdem den Körper davon abhalten, das gesamte Fett aus der Nahrung aufzunehmen.

BEMERKENSWERTES

Die bei uns bekannten und erhältlichen Algensorten sind Kombu, Nori und Spirulina. Sie sind praktisch nicht frisch zu bekommen, entfalten aber auch getrocknet ihre Wirkung und ihren besonderen Geschmack. Vielen werden Algen als „Sushihülle“ bekannt sein. Spirulina gibt es in Reformhäusern und Bioläden auch häufig als Kapseln oder Pulver.