

Weihnachtszeit: Süßer die Pfunde nie purzeln...

ERNÄHRUNG Ohne Reue ins Frühjahr starten – Sirtuine mindern den Appetit

VON RALPH RECK

Es gibt praktisch keine Zeit im Jahr, in der Sie effektiver Ihr Gewicht über das Essen beeinflussen können, als die Advents- und Weihnachtszeit! Ich kenne Menschen, die in dieser Zeit am besten und liebsten abnehmen. Weil sie gerne auf Übersättigung und Überreizung verzichten.

Wer Süßigkeiten, Mehlspeisen, gezuckerten alkoholischen Getränken und ständigem Essen aus dem Weg geht und Lebensmittel mit vitalen Inhaltsstoffen bevorzugt, der kann sein Gewicht in dieser Zeit halten oder sogar reduzieren. Zudem erübrigen sich Neujahrsvorsätze, die bereits in der zweiten Januarwoche ihre Haltbarkeit überschritten haben. Natürlich ist dann im Früh-

sommer, wenn es in die Badesaison geht, weniger Reue.

Bunte Gesundheitsstoffe

Wussten Sie, dass manche Speisen die Gewichtsabnahme mit ihren bunten Gesundheitsstoffen sogar unterstützen? Sind Sie neugierig? Dann schauen Sie doch mal im Internet unter dem Begriff „Sirtuine“ nach. Noch nie gehört? Dann geht es Ihnen wie mir früher. Sirtuine mindern zum Beispiel den Appetit, fördern die Fettverbrennung und nehmen sogar Reparaturen im Körper vor, die das Krebswachstum hemmen.

Das norddeutsche Traditionsgericht Grünkohl (abzüglich Wurst und Pinkel) ist so ein Lebensmittel. Auch Kohlrabi, Brokkoli, Rosen-Blumen- Rotkohl, Pak Choi, Pe-tsaai und Wir-

sing gehören dazu. Des Weiteren: Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, essbare Blüten, Rauke, Tomaten, Chili, Kurkuma, Zimt, Oliven- und Leinöl, Beerenfrüchte, Äpfel, Zitrusfrüchte, grüner Tee, Kaffee, Cashewkerne, Hasel- und Walnüsse, Soja- und Kidneybohnen, Buchweizen, selbst Schokolade (mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil) und Rotwein (in Maßen) beliefern uns mit Sirtuinen.

Auf Kohlenhydrate achten

Wenn Sie noch am tierischen Fett (maximal 3 %) und an schnell verfügbaren Kohlenhydraten wie Brot und Nudeln zugunsten Gemüse und Salat sparen und proteinreich essen, werden Sie mit einem zufriedenen Sättigungsgefühl durch die Festtage kommen.

Insulinneutrales Essen verhindert, dass die Fettzellen sich aufpumpen. Insulintreiber wie Süßigkeiten, Mehlspeisen und gezuckerte Getränke tun das nur zu gerne.

Die folgenden sieben Maßnahmen können Ihnen pfundig helfen:

- Essen Sie nur drei Mal am Tag und nichts – wirklich gar nichts – zwischendurch.
- Verzichten Sie konsequent auf Zucker und Süßungsmittel in Speisen und Getränken.
- Trinken Sie mindestens 35 ml Wasser für jedes Kilogramm Körpergewicht, das Sie wiegen, pro Tag und keinen Alkohol.
- Vermeiden Sie, mehr als eine Handvoll „Mehlspeisen“ wie Brot, Nudeln, Kuchen, Kekse, Kracker, Kartoffel-, Reis-Maisbeilagen am Tag zu essen, oder verzichten Sie ganz darauf.

■ Essen Sie drei Hände voll Gemüse oder Salate und eine Handvoll Obst zu jeder der drei Mahlzeiten.

■ Essen Sie Protein, das arm an tierischem Fett ist (außer Fisch) in derselben Gewichtsmenge wie Ihre Gemüse- und Salatportionen.

■ Halten Sie das im Dezember durch. Gelingt Ihnen das, dann sind Sie womöglich sogar im Januar bereit, dieser Spur des Erfolgs weiterhin zu folgen.

Alle diese Maßnahmen gelten natürlich nur für Menschen, die keine gesundheitlichen Einschränkungen haben. Menschen mit Erkrankungen und mit dauerhaften Medikamentenverordnungen sollten bitte im Vorfeld mit ihrem Therapeuten sprechen.

→ @ www.ralph-reck.de



Ralph Reck, Arzt
Naturheilverfahren, Chinesische Medizin
BILD: LENA STEFFENS

Tipp: Online-Seminar

Falls Sie mehr zu diesem Thema wissen wollen, schreiben Sie eine E-mail an info@ralph-reck.de. Sie erhalten eine Einladung zu einem Online-Seminar mit dem Thema „Schlank durch die Weihnachtszeit mit Sirtuinen“.