

GESUNDES GEWICHT UND TROTZDEM SATT



Ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten ist ein wichtiger Baustein für die gesamte Gesundheit und das Wohlbefinden. Übergewicht steigert das Risiko ernste Gesundheitsprobleme wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes sowie verschiedene Krebsarten¹ zu bekommen. Ein gesundes Gewicht zu halten, reduziert nicht nur diese Erkrankungsrisiken, sondern kann auch dazu beitragen Ihnen mehr Energie zu verschaffen. Das wiederum steigert die gesamte Lebensqualität. Diese einfachen Tipps können Ihnen helfen, ein gesundes Gewicht zu erreichen und Ihre Lebensführung gesünder zu gestalten.

PLANEN SIE VORAUS

Sehen Sie in Ihrem Terminplan Zeit für Sport vor, bereiten Sie am Wochenende gesunde Mahlzeiten für die ganze Woche vor oder packen Sie Ihr Mittagessen schon am Vorabend ein. Nehmen Sie sich selbst in die Pflicht, wenn Sie vorausplanen. So ist es einfacher, konsequent zu bleiben.

BEWUSST ESSEN

Ein erfolgreiches Gewichtsmanagement beginnt damit, Mahlzeiten und auch Snacks bewusst zu sich zu nehmen. Wenn man sich hinsetzt, statt zwischendurch zu essen, und dabei den Fernseher ausschaltet und jeden einzelnen Bissen genießt, sind das gute Beispiele für eine bewusste Art zu essen, indem sich voll und ganz auf das konzentriert wird, was auf dem Teller ist.

Achten Sie auch auf Anzeichen, dass sich das Sättigungsgefühl einstellt. Legen Sie z. B. die Gabel hin und holen Sie einmal tief Luft oder sagen Sie sich, wie gut es Ihnen gerade geschmeckt hat.

FINDEN SIE IHR ZUFRIEDENHEITSGEWICHT

Es ist nicht so entscheidend, was Ihre Waage sagt. Die Hauptsache ist, dass Sie sich mit Ihrem Gewicht wohlfühlen. Angaben zum Idealgewicht erzählen nie die ganze Geschichte. Hören Sie einfach darauf, was Ihr Körper Ihnen sagt, und finden Sie das Gewicht, das Sie bei einem gesunden, aktiven Lebensstil auch problemlos halten können.

STELLEN SIE SICH IHREN TOP-MIX ZUSAMMEN

Mahlzeiten und Snacks, die Ihnen Eiweiß, Ballaststoffe und gute ungesättigte Fettsäuren bieten, können helfen, den Hunger bis zur nächsten Mahlzeit zu besiegen.

TOP-SNACK-KOMBINATIONEN

Avocado + Vollkornweizentoast + scharfe Soße
fettarmer Naturjoghurt + Mandelstifte + gemischte Beeren
gebackener Apfel + Mandelbutter + Granola
Edamame-Hummus + Zuckererbsen + Vollkornweizen-Pitabrot
Rührei + Spinat + Feta-Käse
frische Blaubeeren + ganze Mandeln ²



DIE WISSENSCHAFT DER SÄTTIGUNG: WODURCH FÜHLEN WIR UNS SATT?

Wir alle kennen das Gefühl: Der Magen knurrt und uns befällt ein unersättlicher Hunger, der selbst die besten Vorsätze schnell zunichtemacht. Dem Hunger zuvorzukommen und Essgelüste im Griff zu behalten, trägt entscheidend dazu bei, dass wir uns zufrieden fühlen und eine gesunde Ernährung beibehalten.

Forscher untersuchen seit einiger Zeit, welche Faktoren das Sättigungsgefühl beeinflussen und wodurch wir uns voll fühlen, um mithilfe der gewonnenen Erkenntnisse das Gewichtsmanagement zu optimieren. **So gehen zwei aktuelle Studien davon aus, dass ein einfacher Mandelsnack pro Tag helfen kann, den Hunger unter Kontrolle zu halten.**

Eine Studie ergab, dass der tägliche Verzehr von 42 Gramm trocken gerösteter, leicht gesalzener Mandeln über vier Wochen den Appetit reduzierte, ohne zu einer Gewichtszunahme zu führen.³ Den 137 erwachsenen Teilnehmern (Typ-2-Diabetes-Risikogruppe) wurden keine weiteren Ernährungsregeln vorgegeben. Sie sollten sich lediglich weiter so ernähren wie gewohnt. **Obwohl die Teilnehmer vier Wochen lang täglich durch Mandeln 250 Kalorien zusätzlich zu sich nahmen, wurde keine Gewichtszunahme festgestellt.**

Eine andere Studie mit 32 gesunden Frauen betrachtete die Auswirkungen des Verzehrs von 30 bis 42 Gramm Mandeln im Vergleich zu keiner Aufnahme eines Snacks. Dabei wurden Appetit und Sättigungsgefühl bewertet.⁴ **Die Teilnehmerinnen, die 42 Gramm Mandeln zu sich nahmen, fühlten sich am wenigsten hungrig und nahmen beim Mittag- und Abendessen signifikant weniger Kalorien zu sich.** Obwohl die Teilnehmerinnen durch die Mandeln etwa 170 bis 260 Kalorien (30 bis 42 Gramm) zusätzlich zu sich nahmen, gab es keinen Unterschied bei der gesamten pro Tag aufgenommenen Kalorienmenge. Das deutet darauf hin, dass die früher am Tag zusätzlich aufgenommenen Kalorien auf natürlichem Wege ausgeglichen wurden.

Zwar hatten beide Studien nur eine kurze Laufzeit und konnten keine Erkenntnisse über gewohnheitsmäßigen Mandelverzehr liefern, sie gliedern sich aber dennoch in die Langzeit-Studien zum Thema ein, indem sie aufzeigen, dass eine Portion Mandeln eine clevere Snack-Option für Personen sein kann, die ihr Gewicht im Auge behalten wollen.⁵



LASSEN SIE DIE KALORIEN ARBEITEN

Viele beliebte Snacks enthalten leere Kalorien, die nicht zum Sättigungsgefühl beitragen. Die besten Snacks füllen die Nährstofflücken in Ihrer Ernährung und enthalten neben Ballaststoffen und Eiweiß auch gute ungesättigte Fettsäuren. Dieser Mix versorgt Ihren Körper mit wichtigen Elementen und stillt das Hungergefühl. Das Nährstoffprofil von Mandeln: niedriger glykämischer Index, 6 Gramm Eiweiß, 4 Gramm Ballaststoffe und 13 Gramm ungesättigte Fettsäuren und dazu wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin E und Magnesium. Das macht Mandeln zu jeder Tageszeit zu einer cleveren, gewichtsbewussten Snack-Alternative. Zudem ergab eine aktuelle Studie zur Verdaulichkeit, dass ganze Mandeln 20 Prozent weniger Kalorien liefern als in den Nährwertangaben ausgewiesen. Vermutlich sorgt die harte Zellstruktur der Mandel dafür, dass nicht alle Kalorien absorbiert werden können. Weitere Untersuchungen sind erforderlich, um besser nachvollziehen zu können, wie diese Technik der Kalorienberechnung sich auf andere Lebensmittel auswirken könnte.⁶

VERSUCHEN SIE DIE MAL

Setzen Sie auf smartere Snack-Optionen, um dem Körper wichtige Nährstoffe zuzuführen und Hungerattacken zu bekämpfen!

LUST AUF DIES?	DANN VERSUCHEN SIE DAS!
Schokoriegel mit Nougat und Karamell	30 Gramm mit Kakao und Kokosraspeln bestäubte Mandeln*
Kartoffelchips	120 ml abgetropfte Kichererbsen aus der Dose mit Zitronensaft geröstet + Salz*
Eiscreme	1 Tasse Griechischer Joghurt + Beeren oder ein paar Schoko-Chips*
Chocolate Chip Cookies	60 ml Sweet'N Crunchy Trail-Mix*

1. CDC-Fakten zu Übergewicht bei Erwachsenen auf <http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>.

2. Diese und weitere Rezepte finden Sie in unserem Rezept-Center auf Almonds.de.

3. Tan YT, Mattes RD. Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks: a randomised, controlled trial. *European Journal of Clinical Nutrition* 2013; 67: 1205-14.

4. Hull S, Re R, Chambers L, Echaniz A, Wickham SJ. A mid-morning snack generates satiety and appropriate adjustment of subsequent food intake in healthy women. *European Journal of Nutrition* 2014; DOI 10.1007/s00394-014-0759-z.

5. Hollis J, Mattes R. Effect of chronic consumption of almonds on body weight in healthy humans. *Br J Nutr* 2007; 98:651-656.

6. Novotny JA, Gebauer SK, Baer DJ. Discrepancy between the Atwater factor predicted and empirically measured energy values of almonds in human diets. *Am J Clin Nutr* . 2012; 96(2):296-301.

+ Diese köstlichen Rezepte und vieles mehr finden Sie auf Almonds.de.

Die Druckversion der Datei finden Sie auf Almonds.de. Dokument #2015HP0001 © 2015 Almond Board of California. Alle Rechte vorbehalten..