

Erfolgreich abnehmen – die Energiedichte



Bei übergewichtigen Diabetikern verbessern sich die Blutzuckerwerte, wenn sie abnehmen. Das Ziel ist es also, mehr Energie zu verbrauchen als Sie aufnehmen. Gleichzeitig sollen Sie angenehm gesättigt sein.

Ein wesentlicher Faktor für Ihr Sättigungsgefühl ist die Magenfüllung. Ist der Magen voll, sind Sie satt. Das bedeutet: Je mehr Volumen ein Lebensmittel liefert, desto besser sättigt es. Nun gilt es also, Lebensmittel zu finden, die wenig Energie bei hohem Volumen liefern, oder bei gleichem Volumen eine energieärmere Variante auszuwählen.

ERFOLGREICH ABNEHMEN – DIE ENERGIEDICHTE

Um die Energiedichte einer Mahlzeit zu senken, können diese Tipps helfen:

1. Erhöhen Sie den Anteil an Gemüse.
2. Wählen Sie fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und fettarme Wurstsorten.
3. Bereiten Sie die Gerichte fettarm zu.
4. Trinken Sie energiefreie Getränke wie Wasser und ungesüßten Tee.

Info:

Fettarme Zubereitungsarten sind

- Kochen,
- Dünsten,
- Braten oder Backen mit wenig Fett und ohne oder nur mit wenig Käse.

Beispiele für eine geeignete Lebensmittelauswahl:

Statt ...	besser ...
Salami, Landjäger	Lachsschinken, gekochter Schinken, Putensalami
Milch, Käse, Naturjoghurt mit vollem Fettgehalt	Milch, Käse, Naturjoghurt in den fettarmen Varianten
Butter	Halbfettbutter, fettarmer Frischkäse
frittierter Fisch	gegrillter Fisch
Pommes frites	Ofenkartoffel, Salzkartoffel
Cremesuppe	klare Suppe
Croissant	Vollkornbrötchen
Cornflakes	Frischkornbrei mit Obst
Weißbrot	Vollkornbrot, Roggenbrot
Schinken-Käse-Sandwich mit Weißbrot	Hähnchen-Sandwich mit Vollkornbrot
Schokolade	Schokolade mit wenig Fett
eine Portion Sahneiscreme	rote oder weiße Obstiscreme mit wenig Fett
Limonade, Nektar, Saft	Wasser, ungesüßter Tee

Quelle: Energiedichte – Biss für Biss das Körpergewicht senken

Beispiel für ein angepasstes Rezept

Hohe Energiedichte: Rindergulasch mit Sauerkraut		Niedrige Energiedichte: Rindergulasch mit Vollkornspirelli	
Wasser	120 ml	120 ml	und Flüssigkeit aus den passierten Tomaten
Gemüse	265 g	265 g	
Obst	Nicht enthalten	Nicht enthalten	
Fleisch	Rind (150 g)	Rind (150 g)	Rindergulasch (150 g)
Fett	45 g	15 g	
Fettart	Butter	Rapsöl	
Menge	610 g	610 g	
Energiegehalt	590 kcal	590 kcal	

© Schubert Fotografie, Ladbergen

