

Ernährungsumstellung

Jeder will es haben: weniger Gewicht, mehr Vitalität und höhere Leistungsfähigkeit. Letztlich führt nur eine genau geplante und konsequent eingehaltene Ernährungsumstellung zum gewünschten Ziel.

Es trifft wohl auf die überwiegende Mehrheit der deutschen Bundesbürger zu: Um eine [Ernährungsumstellung](#) kommt man nicht herum, wenn man länger gesund bleiben und / oder dauerhaft abnehmen will. Doch der Abschied von über lange Zeit praktizierten Essgewohnheiten fällt den meisten Menschen ungemein schwer. Das bayerische Gesundheitsportal www.apotheke.by nimmt den Frühlingsbeginn zum Anlass, Tipps für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung vorzustellen.

Ernährungsumstellung, aber wie?

Ein gesundes, langes Leben mit gesundem Gewicht kann in den seltensten Fällen durch eine Änderung von heute auf morgen – etwa durch eine oder mehrere Diäten oder aber durch Fasten – erreicht werden. Eine auf die individuellen Erfordernisse abgestimmte und dauerhaft befolgte Ernährungsumstellung kann dagegen positive Ergebnisse erzielen, die das gesamte Leben anhalten.

Machen Sie nicht nur einen Plan, die Nahrungsmittel betreffend, sondern legen Sie für sich allgemeine Grundsätze fest. Und: wenn möglich, konsultieren Sie für Ihr Vorhaben Ernährungsexperten oder Ärzte.

Schritt für Schritt zur Ernährungsumstellung

Stellen Sie nicht nur Ihre Nahrung um, denken Sie um! Identifizieren Sie Ihre Gewohnheiten, machen Sie sich diese bewusst – und ändern Sie sie.

- › Einer gesunden Lebensweise liegt „Rhythmus“ zugrunde:
Essen Sie regelmäßig!
- › Überlassen Sie nichts dem Zufall: **Bewegen Sie sich regelmäßig!**
- › Fangen Sie klein an, aber **entwickeln Sie Verbote für sich!**
- › Essen ist lustvoll, selbst Kochen auch: **Beginnen Sie, selbst zu kochen oder belegen Sie einen für Sie passenden Kochkurs!**
- › Entdecken Sie Neues: **Besuchen Sie Restaurants, die Sie bis jetzt noch nie betreten hatten!**
- › Stellen Sie allfällige Zwischenmahlzeiten um: **Ersetzen Sie süße „Glückmacher“ durch Obst und Vollkornprodukte oder verzichten Sie wenn möglich zur Gänze auf Zwischenmahlzeiten.**
- › Optimieren Sie Ihre Mahlzeiten hinsichtlich Ihrer individuellen Bedürfnisse:
Achten Sie auf das Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten!

Wenn Sie diese und andere Fragen für sich geklärt haben, beginnen Sie mit der Erstellung von Ernährungsplänen, die für Sie passend sind. Dabei können Sie selbst, oder unter Anleitung eines Ernährungsexperten oder Arztes, die Obergrenze der täglichen Kalorienzufuhr definieren, entsprechend gesunde und ausgewogene Rezepte auswählen und danach Ihre Einkaufslisten zusammen stellen.

Eine Ernährungsumstellung muss Spaß machen: Achten Sie darauf, dass Sie weiterhin genussvoll essen und die Kalorienzufuhr auf mehrere abwechslungsreiche und sättigende Mahlzeiten verteilen.

Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor, verzichten Sie zum Beispiel auf Mini-Portionen, die später unausweichlich Heißhunger nach sich ziehen. Denn es sollte Ihnen nicht passieren, dass sich Ihre guten Vorsätze in Diätfrust auflösen.

Aber ebenso wichtig wie die gesunde Ernährung selbst ist, dass die Ernährungspläne flexibel sind und somit gut in Ihren Alltag passen. Nichts ist dem Vorhaben einer Ernährungsumstellung und damit einer dauerhaft gesunden Lebensweise abträglicher als Küchenstress. Richten Sie Ihre Ernährungspläne nach Ihren beruflichen Anforderungen aus!

Die weiteren Grundpfeiler einer gesunden Lebensführung, „Viel Wasser trinken!“ und „Ausreichend viel Bewegung!“ sind immer zu beachten.

Weitere Tipps und detaillierte Informationen zur praktischen Umsetzung einer Ernährungsumstellung, z.B. die Erstellung von Speiseplänen, die Umstellung der Zwischenmahlzeiten, die Optimierung von Mahlzeiten, etc. finden Sie [hier](#).

Links

www.apotheke.by

Kalorienrechner für den persönlichen Tagesbedarf

<http://www.onmeda.de/selbsttests/tagesbedarfsrechner.html>

Online-Rezeptbuch für kalorienreduziertes Kochen

<http://www.rezepte-genuss.de>

Über gesund-in-bayern.info

Gesund-in-bayern.info ist das einzige Gesundheitsportal, das speziell auf bayerische Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern und Bayerinnen einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Auf unserem Portal finden Sie eine einzigartige Informationssammlung vor, wobei die Themen von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung alternativer Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte reichen.

Kontakt und weitere Informationen

Apotheke.by

Mittlere Dorfstrasse 3

8598 Bottighofen

Telefon: 0041 71 686 77 66

Telefax: 0041 71 686 77 00

E-Mail: web@gesund-in-bayern.info

Internet: <http://www.apotheke.by>