

3 Fragen zu ... ??? Corona-Pfunden



Daniela Homoth, 44, ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und hilft ihren Patientinnen und Patienten bei Problemen wie Übergewicht und Diabetes. Nach dem Studium der Ernährungswissenschaften in Gießen machte sie sich mit drei von Krankenkassen anerkannten und zertifizierten Praxen in Reutlingen, Bad Urach und Hohenstein-Bernloch selbstständig. Mittlerweile beschäftigt Homoth acht Mitarbeiterinnen. Foto: privat

Muss man hungern, um seine Corona-Pfunde loszuwerden?

Diese Frage kann ich ganz klar mit „Nein“ beantworten. Denn wenn wir hungern, bekommt unser Körper Stress, weniger Nährstoffe und Vitamine. Er schaltet bei starker Unterversorgung auf Sparflamme. Er verbraucht weniger und wir nehmen bei normalem Essen noch schneller wieder zu. Das ist der sogenannte „Jojo-Effekt“. Grundsätzlich sollte man täglich mindestens 1.200 kcal durch drei regelmäßige, energiearme, aber nährstoffreiche Mahlzeiten zu sich nehmen, wenn man gesund abnehmen möchte. Gemüse und Proteine sind essenziell. Außerdem sollte man bewusst die Portionen verkleinern, langsam essen, ein bisschen Platz im Magen lassen und viel Wasser trinken.

Trennkost, Low Carb, Intervallfasten: Was hilft denn jetzt wirklich?

Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die auf einen Nutzen von Trennkost hinweisen. Low Carb hingegen kann da schon mehr bringen. Kohlenhydrate braucht man vor allem, wenn man Sport macht. Wenn man das aber nicht tut und dennoch viele Kohlenhydrate isst, nimmt man leichter zu. Bei jeder Mahlzeit sollte man darauf achten, dass sie zur Hälfte aus Salat und Gemüse und zu je einem Viertel aus Kohlenhydraten und Proteinen besteht. Proteine sind für Zellaufbau, Immunsystem und Sättigung wichtig. Deshalb sollte man sie auch nicht weglassen und zum Beispiel nur Gemüse verzehren. Intervallfasten ist nicht automatisch gesund. Es kommt eigentlich kaum darauf an, wann man isst, sondern was man isst. Es zählt letztlich viel mehr die Summe an Energie und Nährstoffen und nicht der Zeitpunkt der Aufnahme. Das Essverhalten sollte alltagstauglich und länger durchführbar sein.

Bei Heißhunger: Welche gesunde Alternative gibt es zu Süßigkeiten?

Zu Heißhunger kommt es vor allem bei zu großen Essabständen oder nach einseitiger Ernährung mit Kohlenhydraten. Viele Menschen essen morgens ein Brot mit Marmelade oder Getreideflocken mit Obst, also nur Kohlenhydrate. Wenn man das Frühstück hingegen um Proteine ergänzt und das Brot etwa mit Frischkäse bestreicht, ist man länger gesättigt, da es weniger Blutzuckerschwankungen gibt. Das beste Rezept gegen Heißhunger sind präventive Mahlzeiten, die lange satt machen. Bei Heißhunger sollten statt ungesunder Snacks Alternativen wie Joghurt mit Obst griffbereit stehen. Vorrusschauend seinen Essalltag zu planen, hilft hierbei. Man kann zum Beispiel als zweites Frühstück ein Müsli mit zur Arbeit nehmen.