



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

## Infobrief Januar/Februar 2012



### **Warum es so schwer ist, dauerhaft anders zu essen**

Sie haben Vorsätze für eine gesündere Ernährung und merken es klappt nicht dauerhaft?

Betrachten Sie es einmal so: Jeder Mensch hat seine persönlichen Gründe, was und

warum er isst. Dieses Essverhalten ist die momentan bestmögliche Lösung für die persönliche Work-Life-Balance. Gelassenheit, Achtsamkeit und Selbstbeobachtung helfen Ansätze für erfolgreiche Veränderungen zu entdecken. Das bringt weit mehr, als mit dem so oft zitierten „inneren Schweinehund“ zu kämpfen.

### **Haferflocken bei Glutenunverträglichkeit**

Viele Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit werden sich freuen: Neu auf dem Markt sind glutenfreie Haferflocken. Sie können den oft sehr eingeschränkten Speiseplan bereichern. Bisher wird Hafer meistens als glutenhaltig eingestuft, da er zwar selber kein Gluten enthält, aber im Verlauf von Erzeugung und Verarbeitung mit glutenhaltigem Getreide in Kontakt kommt.

In Deutschland gibt es seit Kurzem "sauberen" Hafer aus einem demeter-Projekt in Norddeutschland. Dieser Hafer ist sowohl im Anbau wie auch in der Verarbeitung frei von Verunreinigungen mit glutenhaltigem Getreide. Er ist in Biosupermärkten erhältlich. In England, den USA und Skandinavien wird kontaminationsfreier Hafer bereits in der glutenfreien Ernährung eingesetzt.



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

## Laktoseintoleranz

Milchprodukte nicht einfach weglassen

Milchkaffee, Käse oder Pudding - nein danke? Aus Angst vor unliebsamen Nebenwirkungen schränken Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit ihr Essen oftmals dauerhaft drastisch ein. Doch der generelle Verzicht schmälert die Lebensqualität meist unnötig. Eine vollkommen milchzuckerfreie Ernährung ist nur in sehr seltenen Fällen dauerhaft geboten. Oft reicht es, eine mäßig laktosearme Ernährung anzusteuern. Meistens ist es nicht erforderlich, auf Käse komplett zu verzichten. Denn normale Hart- und Schnittkäse wie Allgäuer Emmentaler, Bergkäse, Butterkäse, Tilsiter, Edamer, Gouda oder Parmesan sind von Haus aus praktisch laktosefrei. Grünes Licht gibt es auch für die Käsesorten Havarti, Esrom, Limburger, Romadur oder Weinkäse. Ihr Laktosegehalt ist ebenfalls niedrig und kommt auf unter 0,1 Gramm pro 100 Gramm.



## „Gesundes Gewicht“ – eine Lebensaufgabe

Gewicht zu halten ist mindestens genauso wichtig wie abzunehmen

Es ist schwierig, sich überflüssiger Pfunde zu entledigen. Viel schwieriger aber scheint es, reduziertes Gewicht nicht wieder ansteigen zu

lassen. Nur etwa 15 Prozent aller Menschen sind in der Lage, eine erfolgreiche Gewichtsabnahme von 5 % – 10 % über mehrere Jahre zu halten, so das Ergebnis verschiedener Studien. Für den langfristigen Erfolg ist entscheidend, dass sich Menschen in der Erhaltungsphase selbstständig kontrollieren und sich etwa bei seelischen Problemen fachliche Hilfe holen. Gewicht zu halten ist eher mit einem lebenslangen Marathon zu vergleichen und definitiv keine Kurzstrecke.



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

### **Effektiv abnehmen – Neue Forschungsergebnisse**

Nicht die Ernährungsstrategie (Nährstoffdichte, Kohlenhydrate und/oder Fett sparen, Mahlzeitenabstand, viel Protein), sondern die Häufigkeit der Teilnahme an einer Ernährungsberatung bestimmt den Erfolg der Gewichtabnahme.

Das ist das Ergebnis einer aktuellen Studie, die in der renomierten Fachzeitschrift Lancet veröffentlicht wurde. Sie bestätigt erneut die Untersuchungen der Sacks-Studie aus den USA 2009.

Konkret bedeutet dies: Je länger man dran bleiben kann, umso besser klappt das Abnehmen. Und dran bleiben kann man umso leichter, je besser das Esskonzept ins persönliche Leben passt. Die Studie zeigt weiterhin, dass intensive individuelle Einzelberatung noch mehr bringt, als die Teilnahme an einem Gruppenprogramm.

### **Warum Entspannung und besserer Schlaf uns schlanker und fröhlicher machen**

So wie immer klarer wird, warum Sport gegen Stress hilft, so durchschauen Wissenschaftler mehr und mehr die Zusammenhänge zwischen innerer Anspannung und Übergewicht. Hierbei spielt der Schlaf eine bedeutende Rolle. Es gilt inzwischen als gesichert, dass Schlafmangel die Gewichtszunahme fördert, den Blutzucker anhebt und damit Diabetes Vorschub leistet.

Wenn wir müde sind schüttet der Organismus weniger Sättigungshormon aus und mehr appetitanregendes Hormon Ghrelin. Unter akutem Stress verlangt der Körper nach mehr Kohlenhydraten. Das ist grundsätzlich sinnvoll, da so schnell Energie zur Verfügung steht, unsere Stimmung verbessert und Stresshormone herunter geregelt werden.



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

### **Abnehmerfolg mit kleinen Tricks**

Auch scheinbar banale Mittel können tatsächlich effektiv sein: Es ist weitaus leichter seine Umgebung zu ändern als die eigene Denkweise. In Zeiten des Nahrungsüberflusses, ist es häufig schwierig sich auf das eigene Sättigungsverhalten zu verlassen. Untersuchungen zeigen, dass ein nett gedeckter Essplatz mit normal großem Besteck und üblicher Tellergröße optimal sind.

Auch die Wahl eines normalen Suppenteller statt eines modernen großen Pastateller hilft eher satt zu werden. Aus einem 500 g Becher wird automatisch mehr gegessen. Umgefüllt in eine Dessertschale, eine Müslischale wäre zu groß, wird die Portionsgröße optimal und es sieht auch noch schöner aus.



### **Heißhunger auf Chips**

Nach einem gemütlichen Fernsehabend fällt der Blick auf die Chipstüte. Typisch, wieder einmal leer. Dabei hat man sich fest vorgenommen, nach 1 Hand voll aufzuhören. Oder zumindest nach der Hälfte.

Warum klappt das eigentlich nicht? Wissenschaftler

vermuten, dass nicht mangelnde Selbstdisziplin, sondern körpereigene Vorgänge zu dem übermäßigen Essen von Chips führen.

Die Aufnahme fettreicher Nahrungsmittel wird durch die Ausschüttung einer körpereigenen Droge, den Endocannabinoiden, „belohnt“. Sie werden in den Darmzellen gebildet und steigern die Lust auf fettige Speisen. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass diese Substanzen im Darm die Freisetzung von Verdauungssekreten auslösen und so das Hungergefühl fördern. Die Synthese von Endocannabinoiden erfolgt jedoch nur, wenn sich fetthaltige Nahrung ankündigt, beim Verzehr kohlenhydrat- oder eiweißreicher Speisen bleibt sie aus.

Fazit: Kleine Packungen kaufen, keinen Vorrat halten und z.B. einen Chipstag pro Woche einrichten, auf den man sich freuen kann.



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

### **Praxis - Infoabend 28. Februar - Wege zum Wunschgewicht**

Am 28. Februar, 19 Uhr startet das Trainingsprogramm "Abnehmen mit Vernunft" mit einem kostenfreien Informationsabend. Unzählige Ratschläge zum Abnehmen werden Ihnen mit auf den Weg gegeben. Aber wissen Sie, welche Ihnen in Ihrem Alltag wirklich dauerhaft Erfolg bringen? Informieren Sie sich am Infoabend und starten Sie ab 13. März jeweils 19 Uhr in der Gruppe. An sieben Abenden treffen sich wöchentlich 8-12 Teilnehmer/innen. Kursgebühr 160,00 €. Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten.

### **Nachhaltigkeit beim Fischeinkauf**

Während einige Fischarten vom Aussterben bedroht sind, sind nicht alle Sorten gefährdet. Die Übersicht zeigt, welche Sorten Sie getrost auf den Tisch bringen können.

Bestände mit Bestand und daher empfehlenswert:

Alaska-Seelachs	Hering/Matjes	Karpfen
Forelle	Sprotte	Sardine

Genießen Sie in Maßen:

Dorade/Goldbrasse	Lachs	Makrele	Seelachs/Köhler
Pagasius	Schellfisch	Seehecht	

Diese Fische brauchen unseren Schutz:

Heilbutt	Kabeljau/ Dorsch	Viktoriabarsch	Seezunge
Rotbarsch	Scholle	Seeteufel	Thunfisch



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

**Bei meiner Tochter ist eine Allergie gegen Haselnüsse festgestellt worden.  
Muss sie nun alle Nüsse meiden?**

Eine Allergie gegen Haselnuss bedeutet nicht automatisch, dass auch alle anderen Nüsse gemieden werden müssen. Um bei kleinen Kindern, die noch nicht zwischen unterschiedlichen Nüssen unterscheiden können, jedoch sicher zu stellen, dass nicht aufgrund einer Verwechslung versehentlich die tatsächlich unverträgliche Nuss gegessen wird, gibt es die Empfehlung, hier auf alle Nüsse zu verzichten. Auch bei der Betreuung von Kindern durch Dritte (z.B. Kita oder Babysitter) ist man mit dieser Empfehlung auf der sicheren Seite. Ist das Kind älter oder geht es darum, Ersatzprodukte zu finden, so ist eine Differenzierung durchaus sinnvoll, um den Speiseplan zu erweitern und abwechslungsreich zu gestalten. Da jedoch Kreuzreaktionen zu anderen Nüssen auftreten können, sollte im Zweifelsfall durch den Allergologen abgeklärt werden, welche Nüsse verträglich sind.

**Rezepte der Saison**



Spaghettini mit Gemüsebolognese



Wirsinggemüse mit  
Möhren und Erdnüssen

Hier finden Sie die Rezepte [www.essgenuss-heidelberg.de/rezepte.html](http://www.essgenuss-heidelberg.de/rezepte.html)