

Thema 04: Esstrends & Gewichtsmanagement

Immer wieder neue Esstrends überfluten das Internet und versprechen mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Essen ist schon fast zur Religion geworden. „Sag mir was Du isst und ich weiß, wer Du bist!“ (Jean Anthelme Brillat-Savarin)

Star-Köche, Food-Blogger, Gesundheits-Gurus oder Sportler – alle leben die gesunde Ernährungswelle vor. Es gibt eine Vielzahl von Ernährungstrends, die sich teilweise widersprechen. Eines haben sie alle gemeinsam: Ihre Anhänger schwärmen von der positiven Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die Verwirrung ist perfekt und daher werden *ausgewählte* Ernährungstrends unter die Lupe genommen.

Detox-Smoothies mit Superfoods

Typische Superfoods sind Grünkohl, Acai-Beeren, Kurkuma und Chiasamen. Sie zeichnen sich durch einen hohen Anteil an gesunden Inhaltsstoffen aus wie z. B. sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen oder pflanzlichen Fettsäuren. Allheilmittel sind sie allerdings nicht. Für viele exotische Superfoods gibt es kostengünstige heimische Alternativen. Zum Beispiel Leinsamen statt Chiasamen oder Heidelbeeren statt Acai-Beeren. Detox-Smoothies sind die kalorienärmere Variante der Obst-Smoothies und enthalten neben einem höheren Gemüseanteil, eher saures Obst wie Zitrusfrüchte oder Kiwis, Bitterstoffe aus Kräutern und Gewürzen. Sie kurbeln den Stoffwechsel an und können so den gewünschten Entgiftungsprozess fördern. Tipp: Langsam und mit Genuss trinken.

Vegane Ernährung

Die Anzahl der Vegetarier und Veganer macht ca. 8% der deutschen Bevölkerung aus, Tendenz steigend. Eine pflanzenbetonte Kost ist unumstritten gesund und beinhaltet ethische und ökologische Aspekte. Im Gegensatz zu den Ovo-lacto-Vegetariern verzichten Veganer komplett auf tierische Produkte. Die Beschränkung auf Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Getreide, Nüsse und Öle erfordert eine geschickte Kombination der Lebensmittel, um sich gesund zu versorgen. Folgende Nährstoffzufuhr ist kritisch zu bewerten: u. a. Vitamin B₁₂, Eisen, Zink, Calcium und Omega-3 Fettsäuren.

Clean Eating

Clean Eating oder zu Deutsch „Rein oder sauber essen“ wird nicht nur als Kostform, sondern als eine Lebenseinstellung verstanden. Ausschließlich naturbelassene, vollwertige Lebensmittel kommen auf den Teller, bevorzugt in Bioqualität. Achtsamkeit und Nachhaltigkeit sowie ein aktiver Lebensstil spielen hier eine Rolle. Tabu sind alle stark verarbeiteten Lebensmittel wie Weißmehl, Zucker, raffinierte Öle und Zusatzstoffe. Medienwirksam präsentieren die Anhänger von Clean Eating ihre Speisen und gut trainierten Körper.

Low Carb

Wenn es ums Abnehmen geht, dann ist die Low Carb-Welle noch immer nicht abgeebbt. Low Carb heißt kohlenhydratarm und dient als Sammelbegriff für alle Ernährungskonzepte mit einem Kohlenhydratanteil von maximal 10-40% der gesamten Energiezufuhr. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte werden primär durch Vollgetreideprodukte ergänzt. Idealerweise stellt sich ein hoher Sättigungsgrad und ein stabiler Blutzuckerspiegel durch mehr Eiweiß, Fett und Ballaststoffe ein. Zucker und Weißmehlprodukte stehen bei dieser Diät auf der roten Liste. Das Abnehmen wird durchaus erleichtert.

Paleo-Diät

Die Paleo-Diät orientiert sich an den in der Steinzeit vermeintlich verfügbaren Lebensmitteln: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse. Auf Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel wird komplett verzichtet. Die Kohlenhydratzufuhr wird stark auf 20-30% der Energiezufuhr begrenzt; kleine Portionen Kartoffeln oder Reis sind erlaubt. Der täglich hohe Verzehr tierischer Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier) wird in punkto Gesundheit und Nachhaltigkeit kritisch gesehen. Der Verzicht auf Getreide, Milch und Hülsenfrüchte könnte auf Dauer mit einem Mangel an B-Vitaminen und einigen Mineralstoffen einhergehen.

Intervallfasten

Ein zeitlich begrenzter Verzicht auf Kalorien beinhaltet das Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt. Eine Variante ist die 16:8-Methode: Hier werden 16

Stunden gefastet und in einem Zeitraum von 8 Stunden meist zwei Mahlzeiten gegessen. Trinken ist in der Fastenzeit absolut gewünscht – erlaubt sind kalorienfreie Getränke. Gesundheitliche Pluspunkte sind eine verbesserte Insulinsensitivität, eine vermehrte Fettverbrennung und ein erhöhter Abbau von Stoffwechselprodukten. Die gewünschte Gewichtsreduktion hängt jedoch von der Energiezufuhr in der „Essphase“ ab. Hierfür gibt es keine Vorgaben.

Souping

Souping heißt der neue Detox-Trend aus den USA. An bis zu 5 Tagen werden nur leicht verdauliche Suppen mit einem hohen Gemüseanteil verzehrt. Der Clou: Diese Suppen enthalten wenig Energie, dafür eine hohe Dichte an Vitaminen und Mineralstoffen, die gut vom Körper aufgenommen werden können. Ob dieser Trend beim Entgiften hilft, ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Souping kann dennoch zu einem gesünderen Lebensstil beitragen.

Gewichtsmanagement

Eigentlich eine klare Sache, wenn es um die Gewichtsreduktion geht: Negative Energiebilanz = weniger Energie aufnehmen, als ich verbrauche, dabei ausreichend Nährstoffe aufnehmen und nicht Hungern. Einige Elemente der genannten Esstrends können dazu beitragen abzunehmen. Wichtig ist, dass jeder Einzelne beim Abnehmen seinen Weg findet. Erfolgreiches Abnehmen ist kein Sprint, sondern ein Marathon.

Eat smart & healthy: Esstrends sind der neue Hype – auch fürs Abnehmen?

- Die fünf wichtigsten Tipps für ein erfolgreiches Abnehmen sind:

- ✓ Viel Wasser trinken – mindestens 2-3 Liter pro Tag.
- ✓ Täglich 3-4 Handvoll Gemüse, Rohkost oder Salat plus 2 Handvoll Obst.
- ✓ Eiweißreiches macht satt: täglich ausreichend Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier oder Hülsenfrüchte verzehren.
- ✓ Vollkornprodukte und Kartoffeln statt Weißbrot oder Pasta ergänzen.
- ✓ Kalorienreiches wie Pizza, Bratwurst, Zuckerreiches oder Alkohol meiden.

- Jeder kann die Vielfalt der gesunden Esstrends nutzen und seine Favoriten auswählen – zum Beispiel ein paar Tage Suppenfasten oder auf Dauer vegetarisch essen.

- Strenge Ernährungsformen, die keine Ausnahmen erlauben, sind auf Dauer nicht gesund.
- Man muss nicht auf jeden neuen Ernährungs-Hype abfahren, um gesund zu essen.

Kirsten Brüning

(Diplom-Oecotrophologin)

essentiell Praxis für Ernährungsberatung

Sporternährung - Diättherapie - Business Coaching

www.essentiell.biz

LINKS:

Trendreport Ernährung 2022

<https://www.nutrition-hub.de/post/trendreport-ernaehrung-10-top-ernaehrungstrends-2022>

Meal Prep-Rezepte

<https://eatSMARTER.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene>