

Schule und Diät

Beitrag von „myriam“ vom 19. April 2006 16:44

Hallo!

Die Bikini-Saison rückt immer näher und ich möchte gerne bis zu den Ferien 2-3 Kg loswerden. In den Osterferien konnte ich mich ganz schön beim Essen zurückhalten und auch Sport treiben, ich mache mir aber schon Sorgen, wie es nächste Woche weitergeht: in der Schule nur fetthaltige Brötchen und Schokoriegel, zu Hause ein hastiges Abendessen...

Wie macht ihr das, dass die Ernährung auch in der Schulzeit gesund und fettarm bleibt? Ich bin an einer Ganztagschule mit Mensaangebot, da kann man aber während einer Diät schlecht essen...

Viele Grüße

Myriam

Beitrag von „Enja“ vom 19. April 2006 16:52

Schade, dass es in dieser Schule so ein unbekömmliches Essen gibt. Das ist sicher auch für die Kinder nicht gut. Vielleicht würde es sich lohnen, sich dafür einzusetzen, dass es auf diesem Sektor Verbesserungen gibt.

Grüße Enja

Beitrag von „myriam“ vom 19. April 2006 17:35

Richtig Enja, meine Frage war aber eine andere...

Myriam

Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 19. April 2006 17:55

Zitat

Wie macht ihr das, dass die Ernährung auch in der Schulzeit gesund und fettarm bleibt?

Gar nicht. Es sei denn, ich nehme mir nur einen Apfel und eine Flasche Sprudel mit in die Schule. Besonders sinnvoll und gewissensberuhigend ist das, wenn jemand einen Geburtstagskuchen mitbringt, was bei uns dauernd passiert...

Mußt Du denn in der Schulmensa essen? Oder kannst Du Dir auch einen Salat mitbringen und im Lehrerzimmer essen? Es gibt ja inzwischen auch Rohkostsalat abgepackt, den man nur noch anmachen muß. Ist aber aufwendig, geb ich zu.

Ich nehme in der Schulzeit allerdings meistens ab, weil ich VERGESSE zu essen. Ist mir früher nie passiert. 😕

Beitrag von „Enja“ vom 19. April 2006 17:56

Inwiefern? Immer mehr Kinder sind übergewichtig. Immer mehr Kinder müssen mittags in der Schule essen. Gesundes Essen für Kinder ist auch gut für Erwachsene. Warum also nicht zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen?

Grüße Enja

Beitrag von „kaeferchen“ vom 19. April 2006 18:19

Habe leider auch nur den Tipp: morgens ganz viel Obst und Gemüse kleinschnippeln, evtl. einen Quarkdipp dazu und dann in der Mittagspause essen. Manchmal gibts auch in so tollen Diäten Sachen, die man zu Hause vorbereiten kann und mitnehmen kann. Mein besonderer Liebling ist da ein Vollkorn-Hähnchen-Melonen-Burger. Dafür muss man aber früher aufstehen....

Vielleicht hilft dir ja schon einfach die Süßigkeiten weglassen....

Gutes Gelingen wünscht
das Kaeferchen

Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 19. April 2006 18:20

Enja, die Frage lautete nicht:

"Wie setze ich meine gesamte Schule auf 1000 Kalorien?"

sondern:

"Wie kann ich (persönlich) ein bißchen abnehmen, obwohl ich in der Schule essen muß?"

Beitrag von „Enja“ vom 19. April 2006 18:28

Da bin ich dann natürlich auf die Antworten gespannt. Die könnte man den Kindern genauso ans Herz legen. Mit dem "Mitschleppen" schaffen wir es nicht so richtig. Wir kriegen noch den Salat in einen Tupper geschnippelt. Fertigsaucen sind nicht wirklich sehr gesund. Wenn auch immerhin verpackt. Der ganze Kram hat leider die Tendenz sich zwischen den Schulbüchern auszustreuen. Und so richtig frisch ist das bis mittags auch nicht mehr.

Da gibt es dann also für teuer Geld in der Schule all den Fettkram, den eigentlich niemand essen möchte und sollte. Und jeder bringt sich selber mit und macht dafür unendliche Klimmzüge.

Grüße Enja

Beitrag von „Hermine“ vom 19. April 2006 18:43

Nochmal: Es geht hier nicht darum, einen Thread zur Ernährungsberatung der Nation aufzumachen, sondern myriam fragte, wie sie konkret sich besser ernähren könnte.

Myriam, ich arbeite leider nicht in einer Ganztagschule, habe eine Zeitlang auch versucht, meine Ernährung umzustellen, mit zum Teil recht brauchbaren Ergebnissen.

Das erste ist: Trinken, trinken, trinken! Am besten Wasser ohne Kohlensäure. Mindestens zwei Liter am Tag, besser noch drei oder im Sommer dreineinhalb.

Trinken macht fitter und satter.

Dann am besten ein sättigendes Frühstück: Zuckerfreies Müsli mit viel Obst und fettarme Milch oder Joghurt. Das sättigt mehr als das Nougatcreme-Brot.

Für Mittags am besten schon am abend vorher was vorbereiten (ich habe ein paar sehr leckere

Salat-usw.Rezepte, bei Bedarf schreib ich dir eine PN) - und in den Kühlschrank.
Wenn man von Tupper die runden Schüsseln nimmt, läuft auch nix aus. Die sind absolut dicht.
Wenn kein frisches Obst vorhanden, Obstkonserven mit Fruchtsaft nehmen.
Achja, und Zeit fürs Abendessen nehmen! Da dann möglichst fettarm kochen, dafür noch ein paar Ballaststoffe (Gemüse) mit reinnehmen.
Du wirst sehen, durch die Ernährungsumstellung wirst du so fit und besser gelaunt, dass du auch für alles etwas mehr Zeit nimmst.
Liebe Grüße,
Hermine

Beitrag von „Anke“ vom 19. April 2006 20:46

Hallo Myriam,

versuchs doch mal mit Weight Watchers. Passt zu jedem Berufsbild. Das Programm kannst du auch von zu Hause aus machen, ohne jedesmal Treffgebühren zu bezahlen.

Freundliche Grüße

Anke

Beitrag von „Bablin“ vom 19. April 2006 21:17

Hermes Vorschläge sind gut, bis auf eine Kleinigkeit: Morgens oder abends nicht fettarm, sondern die r i c h t i g e n Fette. Es gb grade wieder eine Untersuchung, dyss Fett weglassen nichts bringt. Ich emfehle dir morgens ein Porridge (hab grad den totalen Blackout, wie man das schreibt) aus Hafer und Roggen, in Wasser und Salz gekocht, mit wenig Süße und mit Milch, fettarm oder auch nicht, plus 2 Fischölkapseln, oder eine Fischöl-, eine Schwarzkümmelkapsel. Das hält sehr lange vor, als zweite und dritte Mahlzeit reicht dann Obst und rohes Gemüse, und natürlich viel (grüner) Tee und Wasser. Abends ein sehr gutes Olivenöl möglichst wenig erhitzen zum Kochen nehmen oder anschließend über das Essen geben. Auf keinen Fall Margarine, möglichst auch keine Butter.

Bablin

Beitrag von „myriam“ vom 19. April 2006 21:19

Vielen Dank für eure Antworten! Ja, ich werde versuchen, mir morgens ein Päckchen mit gesundem Essen vorzubereiten, jetzt im Frühjahr ist es nicht mehr so schwierig, 10-15 Minuten früher aufzustehen! Mich würden die Rezepte aber trotzdem sehr interessieren, Hermine, vielleicht kannst du sie mir wirklich zukommen lassen?! Und der Melonen-Hähnchen Burger, dafür würde ich gerne früher aufstehen!

Ja und mit etwas mehr Bewegung wird es klappen!

Viele Grüße

Myriam

Beitrag von „Xania“ vom 19. April 2006 21:24

hallo myriam, Sport hilft auch, aber das weißt du ja sicherlich. Bei uns in der Schule haben wir auch keinen Aufzug, das ist gut so. Ansonsten: Popo zusammenkneifen und entspannen, das 50 X mehrmals täglich z.B. bei einer Klausuraufsicht oder im Unterricht, bei der Pausenaufsicht, bei Konferenzen..usw. Hilft immer! und merken tut es auch keiner...hihi! Und noch was: viel trinken, am besten noch vor der Schule einen Liter kalten (wenns geht grünen) Tee , der am Vorabend aufgebrüht wurde. Ich hab mir sagen lassen, dass grüner Tee bei der Fettverbrennung hilft. Ansonsten Punkte zählen wie bei Weight Watchers... ist ganz einfach und nach einer Woche kennst du die Punkte mancher Produkte besser, als Namen deiner Schüler.

Viel Spaß! Ich fang jetzt auch wieder an.... berichte mal , wie es geklappt hat.

LG

X.

Beitrag von „Hermine“ vom 19. April 2006 21:24

Ompf, Mädels, ich muss um Aufschub bitten:

Hab gerade entdeckt, dass mein schlaues Buch im Exil ist- kann ich euch die Rezepte auch noch am Sonntagabend/Montag zukommen lassen?



Oh wie peinlich , das ist der Mist mit dieser Wochenend-Pendelei!

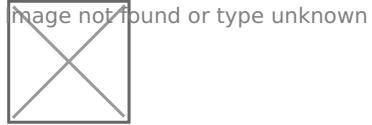
Beschämte Grüße,

Hermine

Beitrag von „Vivi“ vom 20. April 2006 10:59

Hey Hermine,

deine Rezepte würden mich auch interessieren! Könntest du sie mir bitte auch schicken?



@ Bablin: Was genau kommt in das Porridge alles rein und wieviel davon? Muss man das kochen?

Bin immer an gesunder Ernährung interessiert. Außerdem geht's mir auch so, dass ich den Pausen



ständig Hunger habe und mir viel ungesundes Zeugs reinstopfe... Ihhh bah! Ich schäme mich...

Aber Erkenntnis ist ja bekanntlich der 1. Schritt zur Besserung!

Fettarme Grüße von

Vivi

Beitrag von „pinacolada“ vom 20. April 2006 11:09

Ja ja, das mit dem ungesunden Zeugs in den Pausen kenne ich auch, aber warum stehen da auch immer die Kekse, Gummibärchen usw.?

Ich bin ja ganz motiviert, jetzt immer mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren, hoffe das Wetter spielt jetzt auch mal mit, denn so ganz klatschnass möchte ich dann auch nicht ankommen.

Vielleicht sollten wir einen Abnehm-Thread eröffnen zur gegenseitigen Unterstützung und Motivation 😊

LG pinacolada

Beitrag von „Bablin“ vom 20. April 2006 14:37

Porridge:

Irgendwo habe ich Wiegeangaben (gehabt?) , auf einer Flockentüte, die ich vielleicht erst am Sonntag nachschauen kann, die angegebene Menge habe ich dann einmal abgewogen und in ein mir genehmes Schälchen umgefüllt, das ich jetzt immer verwende und wo ich die Mengen im Griff habe: Erst Flocken abmessen, in den Topf. Dann Wasser abmessen, in den Topf. Frühestens 10 Minuten später das fertige Porridge in das Schälchen zum Essen. Also: Die Mengenangaben folgen im Lauf des Wochenendes.

Grobe Flocken (ich mische Roggen und Hafer, nur eins von beiden oder auch Dinkel, Gerste, Weizen , auch zart statt grob, sind auch möglich) mit kaltem Wasser in einen Topf geben, eine ordentliche Prise Salz dazu. Einen umgedrehten Deckel mit Wasser drin auf den Topf legen (Trick, damit nichts anbrennt, aber dran denken, wenn du den Deckel abnimmst). Die Einstellung musst du an deinen Herd anpassen. Auf einer Skala von 0 bis 6 nehme ich 5, auf einer Skala von 0 bis 12 nehme ich 8. Kurzzeitwecker auf 5 Minuten, dann ausschalten und auf der Platte lassen - dann ist nach weiteren 5 Minuten die Flüssigkeit aufgesogen und das Porridge fertig. Wenn du absiehst, dass du nach den 5 Minuten mit anner Platte mehr "Luft" brauchst (zum BS, weil du zwischenzeitlich deine Morgentoilette erledigt), das Porridge gleich ganz von der Platte ziehen - dann ist es erst 10 oder 15 Minuten später fertig und auch nicht angesetzt.

Ich esse es mit Rapadura Vollwertzucker (der schmilzt auf dem heißen Porridge) und kalter Milch drum herum, die gleich warm wird. Und nehme die oben erwähnten Ölkapseln (oder, wenn's in Arbeit ausarten soll, frisch gemahlenen Leinsamen).

Mein Mann nimmt einen guten Löffel davon mit an sein Müsli aus Quark, Öl, und roher Müslimischung. Wenn etwas übrig bleibt, brät er das gern abends mit Bratkartoffeln in der Pfanne.

Mein Schwiegersohn bestellt sich dies Porridge inzwischen sogar zum Frühstück im Hotel ...

Einige Zeit vor dem Porridge, gleich morgens, trinke ich übrigens ein Glas warmes Essigwasser: Ein Schuss Apfelessig, ein Teel Honig, kaltes und heißes Wasser (das beim Teekochen abfällt), umrühren, trinken. Sehr erfrischend und belebend, finde ich. Manche meiner Kinder finden es eklig. Ein Gläschen roher Sauerkrautsaft ist eine Alternative.

Wie gesagt, zum zweiten und dritten Frühstück nehme ich dann Obst oder rohes Gemüse. Ich bin erst abends zu Hause, dann essen wir warm, immer mit einem großen Salat vorneweg.

Bablin

Editiert: Als Menge steht auf meiner Tüte für 2 bis 3 Personen: 350 ml Milch, 100g Flocken. Ich finde, das sind allenfalls 2 Portionen (im Original wird es allerdings mit Milch und unter Zugabe von Butter gekocht, dadurch sättigt es vielleicht weniger.)

Ja, man kann es auch kalt essen. Oder aber beim zweiten Mal Milch in den Topf geben und den

Rest Porridge darin erwärmen. Schmackhaft ist übrigens auch die Zugabe eines frisch geriebenen Apfels.

Beitrag von „Potilla“ vom 20. April 2006 18:04

Bablin sag mal, kann man das Porridge auch kalt essen?

Gruß
Potilla

Beitrag von „Bablin“ vom 20. April 2006 21:09

@ Potilla : siehe mein Edit.

Beitrag von „Vivi“ vom 20. April 2006 23:04

Danke, Bablin! Muss ich unbedingt mal ausprobieren!!!

Haferflocken habe ich immer im Haus, und die mag ich eigentlich ganz gern (vor allem die zarten). Roggen-, Dinkel, Gerste- und Weizenflocken kannte ich bisher nicht. Muss man die im Naturkostladen bzw. Reformhaus kaufen oder gibt's die auch im Supermarkt?

Und kann man das Porridge mehrmals warm machen oder wird es dann zu klebrig und fest?

Danke dir!

Vivi

Beitrag von „myriam“ vom 21. April 2006 13:56

Hermine, natürlich reicht es am Montag mit den Rezepten! Jetzt bin ich supermotiviert und gehe wieder zum Sport! Und ja, ich fände einen Abnehm-Thread im Lehrerforum deshalb nicht schlecht, weil wir das alle kennen: viel zu Hause arbeiten (Korrektur, Unterrichtsvorbereitung) bedeutet u.a. auch, dass man IMMER etwas zu essen vorrätig hat! Oder ist es doch nur bei mir so?

Viele Grüße

Myriam

Beitrag von „nirtak“ vom 21. April 2006 14:45

Nö, mir gehts genauso. Aber ich finde, dass das Abnehmen im Frühling auch leichter geht - man geht eher mal nach draußen, fährt mit dem Fahrrad zu Terminen, trinkt mehr...und schon ist (ein Teil) des Winterspecks wieder weg.

Hoffe ich jedenfalls! 😊

Beitrag von „Sheili“ vom 22. April 2006 14:00

Hello Leute,

ich bin seit dieser Woche am Abnehmen und hab schon recht gute Erfolge erzielt. Dienstag hab ich angefangen und heute morgen waren dann schon 3 Kilo ohne Hungern.

Die ganzen Tipps, die es bisher gab, nutze ich auch (viel trinken, viel bewegen, möglichst viele Fette, aber nicht zu viele usw.)

Was einfach auch den Hunger drosselt, ist Eiweiß. Das kann man durch Fleisch zu sich nehmen oder auch andere Produkte. Eiweiß sättigt aber nicht nur, sondern hilft auch beim Abnehmen. Ärzte haben herausgefunden, dass die Atkinson-Diät so gut funktioniert hat (ich will sie nicht nicht loben, denn diese Art abzunehmen, ist ungesund), weil die Leute so viel Eiweiß zu sich genommen haben und die Spaltung von Eiweiß enorm viel Energie benötigt.

Zu den Kohlehydraten: Man sollte so viel weglassen, wie geht. Denn gerade Zucker erhöht den Insulinspiegel. Die Folge: Mehr Hunger. Süßstoff als Ersatz ist aber auch nicht unbedingt die beste Idee (Inhaltsstoffe von Süßstoffen sind oft krebserregend und werden auch als Mastmittel für Tiere eingesetzt!)

Von Obst halte ich in der Schule nicht so viel. Es regt die Verdauung durch die Säuren an und erhöht je nach Süße den Hunger. Und wenn man den ganzen Tag in der Schule ist, dann müsste man sich ja nen Eimer Obst mitnehmen.

Ich esse Obst eher dann, wenn ich unbedingt was Süßes will oder meinem Körper Vitamine zuführen will.

Also

1. Tipp: Morgens nicht zu viele Kohlenhydrate, wenns geht, lieber etwas mehr gesundes Fleisch. Dann halt lieber Putenbrust statt Salami. Ich mach mir immer selber ne super Putenwurst, dann weiß man auch, was drin ist.

2. Tipp: Viel Eiweiß, weil es den Hunger stoppt. Entweder durch Nahrung oder durch Eiweißtrinks - gibt echt leckere Sorten.

3. Tipp: Ich nehm mir in die Uni so ein Teil aus Aldi mit. Das ist abgepackt und aufgeteilt in Putengyros, Tzatziki und Krautsalat (wenig Kohlenhydrate, recht wenig Fett und viel Eiweiß. Ansonsten pack ich mir einfach ein paar Chrisp ein, ne Tomate, ein paar Scheiben Putenbrust oder auch nen Schokoeiweißdrink).

Aber auch nicht zu wenig Kohlenhydrate, sonst fühlt man sich schlapp und krank.

So, ich muss jetzt mal den PC frei räumen.

Beitrag von „Potilla“ vom 22. April 2006 14:24

Hey,

also ich hab Bablins Porridge heute morgen mal probiert und finde es doch arg schleimig 😕
Leckere Alternative finde ich: Grießporridge mit Obst (kann man auch prima schon Abends machen und dann am nächsten Tag mit in die Schule nehmen!)

- 3 EL Vollkornriegel in 1/8 L kochendes Wasser einröhren und 2 Min. quellen lassen.
- 150 g Joghurt, 1 TL Zitronensaft und 1 TL Honig unterrühren und Obst nach Belieben hinein schnippen

@ Sheili: Kannst du so'n Eiweißdrink mal beim Namen nennen?

Gruß
Potilla

Beitrag von „neleabels“ vom 22. April 2006 15:01

Zitat

Potilla schrieb am 22.04.2006 13:24:

also ich hab Bablins Porridge heute morgen mal probiert und finde es doch arg schleimig 

Was erwartest du denn auch von Porridge? Das ist ein ursprünglich ein schottisches Armeleute-Essen  Hast du es denn auch richtig authentisch salzig gegessen?

Nele

Beitrag von „Vivi“ vom 22. April 2006 15:12

Ich hab im letzten Jahr mal 9kg abgenommen und hab dabei Folgendes beherzigt:

- viel Bewegung, am besten täglich, aber mindestens 3x pro Woche Laufen bzw. Walking (oder Nordic Walking), Brust- oder besser noch Rückenschwimmen und Fahrradfahren
- mind. 2 l trinken (stilles Wasser, Kräutertee)
- viel Eiweiß, z.B. durch Fisch und Sojaprodukte (ich mag Vanille-Sojamilch ganz gerne). Am besten auch viel Zitrone an den Fisch geben, denn dann ist das Eiweiß für den Körper besser verwertbar
- 10 Min. vor dem Essen ein großes Glas stilles Wasser (0,4 oder 0,5l), nach dem Essen einen Espresso trinken (ich nehm immer Instant von Nescafé)
- abends je nach Hunger 1-2 kl. Joghurts mit 0,1% Fett in eine Schüssel geben und frisches Obst reinschnippeln (1/2 Apfel, Weintrauben, Birne, Erdbeeren, Aprikosen oder Pfirsiche, Orangen, Mango, Ananas, Kiwi etc., je nach Lust und Laune!), plus ein paar Körner oder Samen darüberstreuen (Leinsamen, Sesam oder so); am besten keine Fertig-Joghurts mehr essen, schon gar nicht mit Zucker! Immer auf den Fettanteil von Joghurts achten!
- Käse mit max. 30% Fett essen; bei Fleisch öfter mal auf mageres Geflügel zurückgreifen (ca. 2% Fett)
- gegen Heißhunger auf Süßes hat mir entweder Kaugummikauen oder mal ein Stück Trockenobst geholfen (getrocknete Aprikosen, SEHR gesund!, oder getrocknete Pflaumen). Oft habe ich auch eine kleine Schüssel mit Haferflocken, fettreduzierter Milch und ein wenig Ahornsirup gegessen. Lecker!
- ab und zu mal ein Stück Schoki gönnen (am besten mit hohem Kakaoanteil, mind. 75%)
- öfter kleine Portionen Gemüse einbauen, z.B. zum morgendlichen Käsebrot eine kleine Handvoll Cocktail-Tomaten, zum Mittagessen einen Salat mit Essig + Öl (kaltgepresstes Olivenöl), zwischendurch Paprikastreifen, kleine Möhren oder Gurkenscheiben zum Knabbern

(ohne Dip)

- kein Zucker und kein Weißmehl essen (Weißbrot, Toast, normale Brötchen), so gut wie keine Süßigkeiten + kein "ungesundes" Fett (Margarine, Butter, Sahne, ...)
- unter den Käse, die Wurst oder Marmelade statt Butter Saure Sahne mit 10% Fett schmieren
- keine panierter Sachen essen

Ohne Sport kann ich leider nicht abnehmen. Höre ich auf, mind. 2-3 Mal pro Woche zu laufen, sind die Kilos ruck-zuck wieder drauf... Ich ernähre mich im Moment leider nicht besonders gesund, versuche aber weiterhin zu laufen. Hab mir fest vorgenommen, oben genannte Sachen öfter mal wieder - am besten dauerhaft - zu beherzigen!

Muss auch unbedingt mal das Porridge ausprobieren!

Fettarme Grüße,

Vivi

Beitrag von „Bablin“ vom 22. April 2006 16:45

Potilla Vivi

Bei mir ist das Porridge kein bisschen schleimig, sondern sehr fest und körnig. Ob die schleimige Konsistenz bei potilla an den Mengenverhältnissen, an der Zubereitung oder an den Flocken liegt, weiß ich nicht. Ich nehme Demeter (Bauckhof-) Flocken grob.

Stimmt, Getreidegrütze war jahrhundertlang ein Arme-Leute-Essen ... Na und?

Eiweißreiche Diät ist eine gute Möglichkeit, vorübergehend (maximal ein halbes Jahr lang) den Stoffwechsel anzuheizen und zur Verbrennung gespeicherter Stoffe anzuregen (Almased aus der Apotheke beruht auch auf diesem Prinzip und ist recht wirkungsvoll) - aber keine gesunde Dauerernährung - führt letztlich zu Übersäuerung und damit Verschlackung.

Wiedererwärmung mach ich so, dass ich milch in den Topf mit dem rest gebe, den rest losrühre (vom boden kratze) und in der neu zugegebenen Milch erwärme.

Bablin

Beitrag von „Sheili“ vom 22. April 2006 21:09

@ Potilla: Wie Bablin schon sagte, es gibt da z.B. Almased. Das kann ich allerdings nicht mehr sehen, es kommt mir sofort wieder hoch. Eine richtig gute Alternative ist meiner Meinung nach "Champ Eiweiß 90 plus": Viele Vitamine und Mineralstoffe, Muskelaufbau + Regeneration, recht wenig Fett usw. Es gibt Schoko, Vanille, Erdbeer und eventuell sogar mehr. Ich kaufe es im Rewe.

Heute z.B. bin ich spät aufgestanden und hab Hüttenkäse und Putenbrust gegessen. Dann war ich total lange mit dem Hund weg, hab was für die Uni gemacht und meiner Reifen gewechselt und dann hab ich auf die Uhr geschaut und gedacht: Mist, jetzt ist es zu spät zum Essen (ich versuche nach 18Uhr nichts mehr zu essen, hat bei meinem Bruder Wunder gewirkt). Tja und da hab ich den Eiweißtrink zu mir genommen und hab echt keinen Hunger mehr. Überhaupt ist mein Hunger extrem weniger geworden, seit ich weitgehend auf Kohlenhydrate verzichte - probiert das mal 2-3 Tage aus und beobachtet euren Hunger - ist echt phänomenal!

Ansonsten hat Potilla aber Recht mit der Übersäuerung. Zu viel Eiweiß kann auch gefährlich sein. Meine Mutter hat es mit dem Almased übertrieben und die Ärzte denken, dass sie ihre Fibromyalgie sogar daher hat. Ich reduziere das auf eine Portion am Tag und auch nur, wenn ich ansonsten wenig Eiweiß zu mir genommen habe und Sport muss man dabei auf jeden Fall auch machen.

@ Vivi:

Ist ne tolle Liste, die du da aufgestellt hast. Allerdings wollte ich zu zwei Sachen was sagen: Trockenobst ist eigentlich nicht sooo gut. Sie haben vergleichsweise recht viel Kohlenhydrate und davon das meiste Zucker, was wiederum zu Hunger führt. Bei einem Stück ist das nicht so schlimm, aber kaum jemand bleibt bei nur einem Stück...

Ich bin wirklich ne extreme Naschkatze, aber seit ich die Kohlenhydrate so reduziere, hab ich gar keinen Bock mehr auf Schoko und Co. obwohl dank meiner Familie hier alles mögliche rumfliegt. Und lässt euch nicht nur vom Fett leiten. Wenn auf (Trink)joghurts usw. 0,1 Fett steht, dann ist meistens total viel Zucker drin (man denke hier auch an Joghurtgums usw. - das ist Verarschung und hilft kein Stück beim Abnehmen).

Ansonsten gibts die Regel: Möglichst unter 60g Fett am Tag!

Das Gemüse, das man einzeln ist, würde ich unbedingt mit einem Dipp essen, damit man die Vitamine überhaupt aufnehmen (dazu braucht es Fett) kann. Ich mach mir z.B. immer Hüttenkäse mit Kräutern, ein bisschen Milch und verschiedenen Gewürzen und pürier das Ganze, dass es sämig ist (wenig Fett, viel Eiweiß und superlecker).

Ich hab hier nochmal ne tolle Seite, mit der ich auch manchmal gucke, was ich am nächsten Tag essen möchte:

www.index-essen.de

Die haben was zu jedem Gemüse, Obst, Fleisch, Getreide usw. eine Liste über Fett,

Kohlenhydrate, Eiweiß und so. Echt hilfreich!

Noch einen Tipp hab ich für die Sporttreiber. Man hat einen optimalen Pulswert, bei dem man am besten abnimmt.

Irgendwie ist das so, dass der Körper, wenn unter diesem Pulswert ist, sich die Energie aus den vorhandenen Kohlehydraten holt.

Bei einem höheren Pulswert braucht er schneller mehr Energie und geht an die Fettdepots.

Ist man zu hoch im Puls zieht er die Energie aus den Muskeln - irgendwie so hab ich das mal gelernt.

Man kann sich den optimalen Puls im Internet errechnen. Besser finde ich allerdings zum Arzt zu gehen, schließlich ist jeder individuell.

Außerdem gibt es angeblich die Regel, dass es eh erst nach 30min an die Fettdepots geht.

Deshalb ist Nordic Walking leider nichts für mich. Ich komme nicht mal annähernd in den Pulsbereich, den ich bräuchte, außer ich lauf ununterbrochen den Berg hoch - aber so viel Berge gibts hier nicht 😞

Ich kann mich ja einfach mal als Testperson bereitstellen und regelmäßig berichten, wie es mit meiner Diätvariante vorwärts geht und wie ich mich fühle, falls daran Interesse besteht.

So, jetzt hab ich echt genug gebrabbelt, entschuldigt den Wortschwall bitte.

Beitrag von „Vivi“ vom 23. April 2006 11:23

@ Sheili:

Also 3 kg in einer Woche habe ich noch nie geschafft. Bei mir pendelt sich das meistens auf 1 kg pro Woche ein.

Wieviel hast du dir denn so vorgenommen?

Beitrag von „Sheili“ vom 23. April 2006 11:38

Naja, ich hab auch echt viel zu viel auf den Rippen. Da geht das Abnehmen schneller.

Außerdem ist bei den ersten 5 Kilos immer viel Wasser dabei 😞 . Aber ich wundere mich, es

geht genauso schnell voran (bis jetzt) wie bei meiner Almased Fastentour (3 Wochen = 15kg abgenommen).

Allerdings ist man bei soner Fastentour wirklich schlapp und meiner Meinung nach arbeitet das Gehirn auch schlechter. Danach hab ich drei Wochen die Ernährung total krasse umgestellt, hab aber trotzdem wieder zugenommen und mich irgendwann wieder gehen lassen, weil ich so frustriert war, dass nichts mehr passierte.

Deshalb mach ich jetzt das mit den wenigen Kohlehydraten - wird noch lange dauern *g*. Aber bis jetzt tut mir nicht mal Leid, obwohl ich gestern zum Grillen eingeladen war.

Also ich wollte so 30-40Kilo abnehmen. Jetzt kommen erst mal die nächsten 5kg.

Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 11:54

Sheili

Die Kohlehydrate, die Hunger machen, sind die "leeren" KHe, die ohne Mineralstoffe (z. B. die aus Weißmehl) - die werden ganz schnell zu Einfachzuckern abgebaut, , die wiederum werden schnell verbrannt, erhöhen den Blutzuckerspiegel, der Körper steuert mit Insulin gegen - und schon ist der Hunger da. Am schnellsten kommt der Hunger nach einem Frühstück mit Brötchen, Marmelade, gezuckertem Getränk, Cornflakes. Obst auf der Grundlage eines kernigen Roggenmüsli provoziert nicht diesen Ablauf und macht nicht hungrig, vielmehr regt es die Fermentbildung an, die dem Abnehmen und auch sonst der Gesundheit förderlich ist. 5mal am Tag sollte man eine Portion rohes Obst oder Gemüse essen.

Am schlimmsten in jeder Hinsicht ist der Zucker. Und praktisch alle Fertigprodukte sind überzuckert und provozieren eine Zuckersucht - Kreislauf mit Zucker im Blut siehe oben - oder sind mit Süßstoff gesüßt, welcher über einen anderen Mechanismus ebenfalls das Hungergefühl anregt.

Aus dem Zuckergenuss muss man sich allmählich ausschleichen - bewusst immer etwas weniger nehmen - solange die Geschmacksknospen noch nach Süße verlangen, Stevia nehmen. Die Geschmacksnerven entwickeln eine ganz neue Sensibilität. Apfelsine und Grapefruit schmeckt am Ende, ohne Zuckerbeigabe natürlich, süß. Zum Backen brauchst du dann nur noch die Hälfte der Rezeptzuckerangabe.

Bablin (mit ausgiebigem Studium der Oekotrophologie)

Beitrag von „carla“ vom 23. April 2006 12:02

Zitat

Bablin schrieb am 23.04.2006 10:54:

Am schlimmsten in jeder Hinsicht ist der Zucker. Und praktisch alle Fertigprodukte sind überzuckert und provozieren eine Zuckersucht - Kreislauf mit Zucker im Blut siehe oben - oder sind mit Süßstoff gesüßt, welcher über einen anderen Mechanismus ebenfalls das Hungergefühl anregt.

hätte da bei der Gelegenheit mal eine Frage zu Fertigprodukten. Kommen bei mir ja eher selten auf den Tisch, aber das Phänomen tritt hin und wieder auch in Restaurants auf, ich fühle mich nach solchen Mahlzeiten völlig aufgeschwemmt, so als ob mein Körper ganz viel Wasser einlagern würde und habe das Gefühl, als sei der Stoffwechsel lahmgelegt.

Kann das an irgend welchen Zusatzstoffen (ich hatte ja schon Glutamat in Verdacht) liegen?

Viele Grüße!

carla

Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 12:11

Das dürfte eine Allergie auf einen Zusatzstoff sein - Glutamat oder auch etwas anderes. Ev. reagierst du etwas weniger heftig, wenn du einen Salat aus frischen Zutaten vorweg isst - ohne Fertigsoße, also nicht angemacht, sondern mit Essig und Öl im Kännchen bestellen.

Bablin

Beitrag von „Vivi“ vom 23. April 2006 12:13

@ Bablin: Wo kann man die Demeter (Bauckhof-) Flocken kaufen?

Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 12:17

Die Sachen vom Bauckhof gibt's praktisch in jedem Reformhaus, auch im Internet - <http://www.bauckhof-shop.de/index.php?pg=index&phpsessid=> zuletzt habe ich mir im Urlaub Nachschub in Greifswald besorgt (zu Arbeitszeiten wohne ich direkt an der Quelle ...)

Bablin

Beitrag von „carla“ vom 23. April 2006 12:23

Bablin: Danke! Auf Allergie bin ich noch gar nicht gekommen, habe mich eigentlich immer für einen komplett allergierfreien Menschen gehalten (genug (Bauernhof-)dreck in der Kindheit 😊)

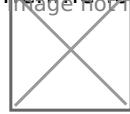
Werde es noch mal ausprobieren, ansonsten gibts eben nur den Salat und Zuhause weiterhin meine 'Körner' mit Gemüse - und natürlich hin und wieder die gute Bio-TK-Pizza von Tegut 😄

Beitrag von „Vivi“ vom 23. April 2006 12:31

@ Sheili:

Also 15kg in 3 Wochen sind doch für den Körper bestimmt auch nicht so gesund... außerdem hätte ich da Angst vor dem Jojo-Effekt...

Hüttenkäse ist tatsächlich ein sehr guter Eiweiß-Lieferant, aber so richtig schmecken tut er mir nicht. Ich hab schon alle ausprobiert und mag den von Gervais doch am "liebsten", auch wenn er etwas teurer ist als andere. Das mit dem Würzen und Pürieren muss ich mal ausprobieren. Aber zur Zeit bin ich noch nicht direkt in einer Diät-Phase. Der Ehrgeiz fehlt mir noch ein wenig... Ich versuche, Süßes und Fett zu reduzieren und mehr zu trinken (was mir immer sehr schwerfällt) und hoffe, dass das schon ein wenig bringt. Sobald es wärmer wird und man wieder kurze Sachen trägt, steigt vielleicht auch meine Motivation und ich strenge mich mehr an und bin auch fleißiger mit Sporttreiben. Eigentlich nehme ich im Frühjahr immer so 5kg ab, die ich



im Laufe des Jahres (eigentlich im Winter) dann wieder anfuttere. Keine tolle Strategie, aber ich schaffe es nie, mein Gewicht komplett zu halten, weil ich es NIE schaffe, dauerhaft alle meine guten Vorsätze einzuhalten... 😞 Ich gelobe Besserung... Dauert nicht

mehr lange, hoffe ich, dann kommt der "Kick" bei mir und ich fange wieder richtig an zu diäten.

 Dir wünsch ich erst mal viel Erfolg, Sheili! Da hast du dir ja ordentlich was vorgenommen!

Find ich toll!!!

Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 14:49

Sheili

Wenn du den Almased drink mit frisch gemahlenem Leinsamen und 2 Teelöffeln oxyguard Leinöl ergänzt und dir zu einer weiteren Mahlzeit echte Gemüsebrühe aus Gemüseresten kochst, überstehst du die Kur ohne Schlappheit. Ich warne aber trotzdem nochmal vor dauerhaftem Einweißüberschuss (bei dem das körpereigene Fett im "Feuer der Eiweißverbrennung" mit verbrennen soll). Und auch davor, den Körper mit einer wiederholten Jojoschaukel zu belasten.

Dauerhaft hilft nur eine Umstellung auf ballaststoffreichere Ernährung mit weniger - und den richtigen und richtig behandelten - Fetten (nüssen/Samen/Ölen).

Bablin

Beitrag von „Vivi“ vom 23. April 2006 15:39

@ Sheili: Sag mal, verzichtest du auch auf Nudeln und Kartoffeln wegen der Kohlehydrate?

@ Bablin: Du hast weiter oben was über Kohlehydrate geschrieben. Gehören Nudeln und Kartoffeln dann nicht zu den "leeren"? Es würde mir schwerfallen, auf die beiden Sachen zu verzichten... Was gehört denn außer Zucker und Weißmehl noch zu leeren Kohlehydraten, auf die man verzichten sollte?

Nochwas zu Milch: Irgendwo stand, Milch mit 0,1% Fett sei nicht empfehlenswert, weil da gar keine Nährstoffe mehr drin sind. Man sollte die mit mind. 1,5 % Fett wählen. Stimmt das eigentlich?

Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 16:15

Vivi

Pellkartoffeln sind keinesfalls "leer", bei Salzkartoffeln ist das meiste im Kochwasser. Nur Vollkornnudeln sind gehaltvoll - bei den anderen musst du dir für die wichtigen Begleitstoffe die richtigen Beilagen auswählen.

Bei Milch vertrete ich nicht die Schulmeinung, bin also angreifbar. Ich sage: Die Kühe sind durch Hochleistungsfutter und Züchtung auf hohe Milchleistung getrimmt, nicht auf wertvolle Milch, die übliche Milch ist so gepanscht, dass sie im Giftgehalt unter den vorgeschriebenen Höchstgehalt an Schadstoffen rutscht, der Fettgehalt ist verändert (genormt) und, am schlimmsten, die Milch ist homogenisiert, d. h. die Fetttröpfchen sind in kleine Partikel zerschlagen, die die Darmwand durchdringen und verstopfen. Diese Milch einschließlich des darin enthaltenen Fettes halte ich ohnehin für fraglich gesund und kann dir darum nicht sagen, ob fettarme Milch noch weniger gesund ist. Was sicher noch ungesünder ist, die die sog. "Schulmilch" ein Plörr aus Milchpulver, Wasser, künstlichen Aromen und Zucker, ein Verbrechen am Rande der Körperverletzung. Ich vermisse, fettarme Milch, ergänzt mit gutem Öl, ist die bessere Alternative.

Ich selbst trinke wenig Milch (1 bis 2 l die Woche), davon mindestens der erste Liter vom Bauern (ziemlich fett), der zweite Biomilch aus der Tüte.

Bablin

Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 16:23

Da ich jetzt einige Male von den "richtigen Fetten" sprach, in der Folge hier hineinkopiert, was ich für ein anderes Forum früher mal zusammengefasst habe- es ist nicht speziell auf dieses Forum hin zugeschnitten - am Schluss ein Rezept, da eine hervorragende, aber leicht arbeitsintensive Alternative zu einem Almasedfrühstück darstellt:

Ich schreibe eine Art Extrakt über die Fettproblematik bei Angerstein (demzufolge nicht schulmedizinisch fundiert, es gibt auch gegenteilige Meinungen, es ersetzt nicht ärztlichen Rat, usw.).

Beim ersten Lesen und bei der ersten Zubereitung wirkt vielleicht alles sehr kompliziert. Tatsächlich ist die Materie komplex, aber bei der Zubereitung entwickelt sich schnell Routine. Wenn man die (Lebens-) Wichtigkeit, aber auch die Schädlichkeit von Fetten betrachtet sind verschiedene Gesichtspunkte relevant, die nicht ohne weiteres unter einen Hut zu bringen sind,

als da wären:

1. Sättigung der Fette

Gesättigte Fettsäuren sind, verkürzt gesagt, schädlich (jedenfalls für den bereits Erkrankten).

Sie sind überwiegend tierischen Ursprungs. Beispiele: Butter, Schmalz, Cocosfett.

Einfach ungesättigte Fettsäuren haben günstige Auswirkungen, Beispiel: Olivenöl.

Hochungesättigte Fettsäuren wirken bei regelmäßiger und richtiger Anwendung auf bestimmte Krankheitsbilder heilungsfördernd (linolsäurehaltige Fette, Beispiel Maisöl) bzw. heilend (linolensäurehaltige Fette, Beispiel: Leinöl, Fischöl)

2. Empfindlichkeit der Fette

Erhitzen und diverse chemische Prozeduren schaden den Fetten bzw. deren Konsumenten enorm. Raffiniertes Fett entwickelt die schädlichen "freien Fettsäuren". Es ist haltbar und hoch erhitzzbar, aber nicht gesund. Eine Qualitätsnormung für die Ölgewinnung gibt es bislang nur bei Olivenöl, da gibt es 9 Klassen, von denen nur 2 für uns infrage kommen (Extra nativ, nativ). Das einfach ungesättigte Olivenöl wird vom Erhitzen nicht gesünder, aber auch nicht schädlich (Rauchpunkt von extra nativem Olivenöl 120 Grad, von nativem Olivenöl: 180 Grad). Es ist also das richtige Öl zum Kochen, soll aber auch nicht mehr erhitzt werden als nötig. Hochungesättigte Fettsäuren werden durch Hitze und Sauerstoffzutritt sehr nachteilig verändert. Sie sind so empfindlich, dass es teilweise besser ist, sie nur als frisch gemahlene Saat zu sich zu nehmen, sonst als Kapseln oder als Öl aus kleinen dunklen kühl aufbewahrten Fläschchen. Auf keinen Fall dürfen sie über 40 Grad erwärmt werden.

Bei Lein wirkt z. B. Saat heilend auf bestimmte Krebsformen, Öl jedoch ambivalent.

3. Verdaulichkeit der Fette

So nötig der Körper die hochungesättigten Fette braucht, so schwer kann er sie verwerten. Er kann sie gut verwerten, wenn sie innig mit (pflanzlichem) Eiweiß verbunden sind; ergo am besten: frisch gemahlene Saat oder frisch aufgestochene Kapseln, gut verrührt in Magerquark, 5 Minuten stehen lassen.

4. Omega-x-Fette

Gesundheitlich am wertvollsten sind die Omega-3-Fette; ein Anteil von mindesten 1 Teil Omega -3 auf 5 Teile Omega-6 macht auch letzteres wertvoll. "Finden pflanzliche Öle im Übermaß Verwendung, werden ... Entzündungskrankheiten gefördert, das Immunsystem geschwächt und Krebs begünstigt".

Nach Laborversuchen ist ein Verhältnis von über 10 Teilen Omega-6-Fettsäuren gegenüber nur einem Teil Omega-3-Fettsäuren im Blut für eine deutlich höhere Krebsrate verantwortlich. Im Leinöl beträgt das Verhältnis 1:0,24. Im Kaltfischöl sind ausschließlich Omega-3-Fettsäuren, und sie sind langkettig und besonders effektiv verwertbar.

5. Heilende Fettbegleitstoffe

In verschiedenen Ölen sind zwar wenig Omega-3-Fettsäuren bzw. ein ungünstiges Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren, dafür aber andere heilende Stoffe. Nimmt man nun als Basis Leinsaat-Quark-Fischöl, so ist genügend Puffer im Verhältnis der Fettsäuren vorhanden, um ein oder einige Heilöle hinzuzufügen; ggf. alle paar Wochen die Sorte wechseln.

Es folgen die Öle in der Reihenfolge ihrer Bedeutung für uns, Angaben der Fettsäuren in mg pro

100 g:

- 1.) Kaltfischöle 33.500 O-3-Fettsäuren, 3-5-facher Wirkfaktor gegenüber den pflanzlichen
- 2.) Leinöl 55.300 O-3-Fettsäuren 13.400 O-6-Fettsäuren 1:0,24
- 3.) Olivenöl 950 O-3-Fettsäuren 8.000 O-6-Fettsäuren 1:8
- 4.) Schwarzkümmelöl keine Angaben zu Fettsäuren
- 5.) Borretschöl 14.800 O-3-Fettsäuren 57.900 O-6-Fettsäuren 1:4
- 6.) Nachtkerzenöl keine Angaben zu Fettsäuren
- 7.) Hanföl keine Angaben zu Fettsäuren
- 8.) Traubenkernöl 480 O-3-Fettsäuren 65.600 O-6-Fettsäuren 1:137
- 9.) Walnussöl 13-400 O-3-Fettsäuren 57.500 O-6-Fettsäuren 1:4
- 10.) Weizenkeimöl 8.900 O-3-Fettsäuren 55.800 O-6-Fettsäuren 1:6
- 11.) Kübiskernöl 480 O-3-Fettsäuren 51.100 O-6-Fettsäuren 1:106
- 12) Sesamöl bis 1.900 O-3-Fettsäuren 42.500 O-6-Fettsäuren 1:22
- 13.) Mandelöl keine Angaben zu Fettsäuren
- 14) Sojaöl 7.600 O-3-Fettsäuren 53.400 O-6-Fettsäuren 1:7
- 15) Maiskeimöl 900 O-3-Fettsäuren 50.000 O-6-Fettsäuren 1:56
- ...

21) Erdnussöl 0 - 1 300 O-3-Fettsäuren, 23.900 O-6-Fettsäuren, 1:18 und höher, Rauchpunkt 210 Grad. "Erst durch den Röstvorgang erhalten die ursprünglich weichen Nüsse ihre Festigkeit. Seine heilenden Wirkungen werden gerne übertrieben. Als Anwendungsgebiete sind Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Stoffwechselstörungen üblich. Der hohe Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist verantwortlich für seine günstige Wirkung bei erhöhtem Cholesterinspiegel. Wegen seines geringen und zudem sehr schwankenden Omega-3-Gehalts gibt es jedoch keinen Grund, es den zuvor aufgeführten Ölen vorzuziehen." Soweit Angermann. Mit Rücksicht auf den angenehmen Geschmack und die relativ hohe Erhitzbarkeit kannst du es im Wok nehmen, denke ich, solange Du nicht eine Diät wählst, die auf so stark erhitze Speisen verzichtet.

Die vielfältigen Heilwirkungen kann ich hier nicht aufzählen. Als krebsschützend sind nur Fischöl

und Schwarzkümmelöl genannt. Gegen Blähungen diese beiden und Leinöl. Gefäßschützend Fischöl, Leinöl, Olivenöl. Gegen Osteoporose Olivenöl. Gegen Harnwegsentzündung Fischöl, Leinöl, Schwarzkümmel, Borretsch. Leberentlastend Nr 1 bis 6 und 9.

6. Praktische Umsetzung

Eine Getreidemühle mit Stahlmahlwerk verwenden oder eine kleine (Kaffee-) Mühle mit Stahlmahlwerk verwenden. Einmalig alles genau abwiegen, ein handliches Maß suchen, mit dem man es künftig abmessen kann. Das Abgewogene dort hineinfüllen, evtl. eine Markierung anbringen. 50 g fettarmen Magerquark, 30 g frische geschrotete Leinsaat, 500 mg Fischöl (aus Kapseln, oder 1 Teel.). Nach Wunsch 1 Teel. weiteres Öl, evtl. auch als Schrot. Alles gründlich verrühren, evtl. mit etwas Wasser. 5 Minuten stehen lassen. Wir nehmen einen Teil dieser Paste als "Butter" aufs Brot, stellen den Tagesbedarf an "Butter" abgedeckt kühl. In dem genannten Buch gibt es Rezepte, wie man einen pikanten Brotaufstrich daraus röhrt. Man kann es auch mit mehr Wasser oder Saft schlanker rühren und übers Müsli gießen. Oder noch mehr verdünnen und austrinken. Als Getränk muss es sofort getrunken werden, da der Leinsamen stark nachquillt. Sättigung tritt 20 Minuten später ein.

Edit: Platz sparernder zusammengerückt

Beitrag von „Vivi“ vom 23. April 2006 17:13

WOW, Bablin, du hast dir sehr viel Mühe gegeben!!! 😊

Ich nehme an, für dein Rezept sollte die Leinsaat auf jeden Fall frisch geschrotet sein, nicht wahr? Geschrotete Leinsaat aus der Tüte tut's also nicht? Was kostet denn eine einigermaßen vernünftige Getreidemühle? Kannst du ein Fabrikat empfehlen?

Machst du die Fischölkapseln für dein Rezept "auf"? Wieviele braucht man ca. für 500mg? Sind die Mengenangaben deines Rezepts für 1 Person und für 1 Tag gedacht? Wie isst du den anderen Teil dieser Paste, den du nicht wie Butter aufs Brot schmierst?

(Mensch,) da können wir hier von dir ja wirklich eine Menge über gesunde Ernährung lernen!



Beitrag von „Sheili“ vom 23. April 2006 18:11

Danke Vivi und auch Bablin danke für die hilfreichen Tipps.

Aber keine Sorge - ich faste nicht mehr und wie gesagt: Almased kann ich nicht mehr sehen, egal in welcher Variante - ebenso Gemüsebrühe - ich kanns nicht mehr riechen :O

@ Vivi: Ja, darauf verzichte ich auch - das nervt manchmal schon. Morgens gönne ich mir Knäckebrot - dadrauf freut man sich dann umso mehr.

Bei Milch nehm ich normale, ich meine ein bisschen Geschmack will man ja auch und man trinkt ja höchstens mal ein bisschen Milch im Kaffee oder ein Glas oder?

Ich muss jetzt erstmal weg, werde die anderen Beiträge morgen lesen

Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 19:33

Vivi

Ja, die Leinsaat sollte frisch geschrötet sein. Du isst sie wegen des Anteils an hochungesättigten Ölen und Begleitstoffen, diese Öle oxydieren sofort an der Luft und wandeln dann ihre gesundende Wirkung in schädliche. Jede billige Kaffemühle tut es für den Leinsamen. Ich hatte früher immer eine mit Messerkreuz für 5 DM vom Trödler, jetzt eine um die 10 Euro von Quelle ("Perfect"). Wenn Getreidemühle, dann muss es ein Stahlmahlwerk sein, weil die Leinsaat harzt und ein Steinmahlwerk verkleben und verderben würde. Als Getreidemühle habe ich einen Aufsatz zu meiner Braun Küchenmaschine. Eine reine Getreidemühle kostete, als ich mich vor Jahren danach umsah, um die 50 Euro - bei Interesse müsstest ich in meinen Unterlagen suchen, welche gut ist. Die brauchst du nur, wenn du dein Mehl selbst mahlen willst.

Die Fischölkapseln öffne ich nicht, das würde mir den Geschmack verderben. Wie viele mg eine enthält, entscheidet sich nach Fabrikat. Lachsöl Doppelherz aktiv von Schlecker: pro Kapsel 600mg, andere haben eher weniger.

Ja, die Mengenangabe ist pro Person pro Tag. Du kannst den Rest zur Konsistenz von Jogurt verdünnen und wie Jogurt verwenden, als Grundlage für ein Müsli oder als Grundlage für ein Salatdressing, also süß oder salzig. Möglicherweise findest du entsprechende Rezepte, wenn du mal "Budwig Creme" googelst, hab ich jetzt nicht ausprobiert.

Nebenbei: als Butterersatz schmeckt unter Käse und Wurst auch gut Tomatenmark.

Bablin

Beitrag von „Vivi“ vom 24. April 2006 14:20

Zitat

Nebenbei: als Butterersatz schmeckt unter Käse und Wurst auch gut Tomatenmark.

Stimmt! Am besten ist natürlich reines Tomatenmark ohne Zusätze, aber ich gebe zu, dass ich das Tomatenmark mit Würzgemüse von "Oro di Parma" unheimlich gerne mag, und zwar nicht nur als Butterersatz, sondern auch als Brotbelag an sich. Ist aber natürlich nicht so gut wie natürliches Tomatenmark, denn es enthält Zucker... 

Unter Wurst schmeckt übrigens auch Senf sehr lecker (in allen Variationen) oder eine Mischung aus Senf und saurer Sahne.

Ich krieg Hunger... 

Danke nochmals für deine Tipps, Bablin! Werd mich mal auf die Suche nach einer Kaffeemühle begeben. Sollte reichen.

Beitrag von „Bablin“ vom 27. April 2006 15:14

Folgende Infos kamen heute in meine mailbox geschneit ... Bablin

Künstliche Süße macht Sie schneller dick als Zucker

"Die Rechnung scheint bestechend einfach: Ein Stückchen Würfelzucker enthält zehn Kalorien, eine Tablette Süßstoff gar keine. Folglich macht Süßstoff schlank. Doch Ihr Stoffwechsel sieht das anders und legt ordentlich Pfunde zu, wenn Sie zu viel künstliche Süße zu sich nehmen. Er wird vom Süßstoff gleich zweimal "auf's Kreuz" gelegt:

Der süße Geschmack löst bereits auf Ihrer Zunge einen Reflex aus. Er regt die Bauchspeicheldrüse an, Insulin auszuschütten nach dem Motto "Gleich gibt's etwas Süßes". Denn der süße Geschmack wird von der Bauchspeicheldrüse mit Zucker gleichgesetzt, sie "kennt" den Unterschied zwischen Süßstoff und Zucker nicht. Das eilig ausgeschüttete Insulin läuft dann aber zunächst ins Leere, weil Süßstoff keinen Blutzucker liefert, den das Insulin abbauen könnte. Da greift das Insulin auf den vorhandenen Blutzucker zurück, Ihr Blutzuckerspiegel sinkt und Ihr Körper antwortet darauf mit Heißhunger. Das heißt: Süßstoff macht hungrig.

Süßstoff wirkt zudem langfristig appetitanregend. Das bestätigen viele wissenschaftliche

Untersuchungen: In einer Studie wurde zum Beispiel der Einfluss verschiedener Jogurt-Sorten auf Nahrungsaufnahme und Appetit erforscht. Es zeigte sich, dass diejenigen, die den Jogurt mit Süßstoff gegessen hatten, im Tagesverlauf am hungrigsten waren und auch am meisten aßen. In der Schweinemast werden Süßstoffe schon seit Jahren zur Gewichtssteigerung eingesetzt. Süßstoffe sind auch gesundheitlich nicht unbedenklich

Einige Süßstoffe gelten allgemein als gesundheitlich unriskant, andere werden unterschiedlich bewertet. Süßstoffe sind ausdrücklich für bestimmte Lebensmittel nur in begrenzten Mengen zugelassen. Süßstoffe werden auf chemischem Weg hergestellt beziehungsweise aus Pflanzen oder Mikroorganismen isoliert. Sie werden einzeln oder in Kombinationen verwendet. Die künstliche Süße finden Sie in etlichen verarbeiteten Lebensmitteln - so zum Beispiel in Limonaden, Gewürzgurken, Fischmarinaden oder Joghurt. Auf den Zutatenlisten und Etiketten verstecken sie sich hinter den E-Nummern. Im Handel sind sie für die Verwendung zu Hause als flüssige Tafelsüße, in Tablettenform oder als Streusüße erhältlich.

Das sind die zurzeit zugelassenen Süßstoffe

Saccharin (E 954) und Cyclamat (E 952) Beide Süßstoffe werden kritisiert, weil sie im Tierversuch zu Blasenkrebs führten. Für den Menschen konnte dieses nicht nachgewiesen werden. Da beide Süßstoffe im Körper nicht abgebaut werden, ist langfristig gesehen jedoch ein gewisses Risiko nicht auszuschließen. Saccharin kann eine Resistenz gegen Antibiotika nach sich ziehen, Cyclamat den Blutdruck erhöhen.

Aspartam (E 951) Dieser Süßstoff besteht aus den Eiweißbausteinen Phenylalanin und Asparaginsäure. Er kann im Körper abgebaut werden. Seine gesundheitlichen Risiken werden unterschiedlich bewertet. Schädliche Auswirkungen können nicht wirklich ausgeschlossen werden. Manche Wissenschaftler gehen davon aus, dass er Leiden wie Parkinson, Alzheimer oder Multiple Sklerose verschlechtert. Beim Abbau von Aspartam im Körper entsteht Formaldehyd, das als Nervengift bekannt ist und in Verbindung mit bestimmten anderen Nahrungsbestandteilen süchtig machen kann.

Acesulfam K (E 950) Das ist ein rein synthetischer Süßstoff, der vom Körper aus dem Darm aufgenommen, aber nicht verstoffwechselt wird. Er wird unverändert mit dem Urin wieder ausgeschieden.

Neohesperidin-Dihydrochalcon/ Neohesperidin-DC (E 959) Dieser Süßstoff wird aus Zitruschalen gewonnen. Er hat einen Lakritzähnlichen Beigeschmack und wird meist in Kombination mit anderen Süßstoffen verwendet. Er kann geschmacksverstärkend wirken und bittere Geschmacksnoten überdecken. Neohesperidin-DC wird in geringen Mengen vom Körper aufgenommen und abgebaut.

Thaumatin (E 957) Den Grundstoff für diesen Süßstoff liefern zurzeit noch die Beeren der westafrikanischen Katemfefrucht. Thaumatin wird als Eiweißstoff im Körper abgebaut und wird als gesundheitlich unbedenklich eingestuft.

Im Haushalt sind Süßstoffe überflüssig. Verwenden Sie Zucker oder Honig und schränken Sie lieber die Mengen etwas ein. Wenn Sie abnehmen wollen, hilft Ihnen Süßstoff sowieso nicht. Bei fertig gekauften Lebensmitteln sollten Sie die Zutatenliste studieren und zumindest um

Aspartam einen großen Bogen schlagen. Übrigens: Da in industriell hergestellten Lebensmitteln meist mehrere Süß- und Zuckerstoffe eingesetzt werden, greift auch das Argument, Süßstoffberge kein Karies-Risiko, nicht."

Beitrag von „Hermine“ vom 1. Mai 2006 11:53

Hallo ihr Lieben, nun bin ich wieder da und hab auch mein schlaues Buch wieder!
Leider hab ich dafür in meinem Chaos die E-Mail-Adressen von den Usern verschludert, die die Mitnehmrezepte von mir haben wollten (sind leider nur so 3-4, dafür aber recht einfache und leckere)- also, wer sie noch haben will (das waren bisher myriam, Kelle und Bablin), schreibe einfach eine PN an mich!

Lg, Hermine

Beitrag von „venti“ vom 1. Mai 2006 20:25

Hi Hermine,
wenn sie einfach und lecker sind, könntest du sie doch grad hierhin posten - oder verstößt das gegen irgendwelche Rechte der Rezept-Entwickler?
Gruß venti 😊

Beitrag von „Hermine“ vom 1. Mai 2006 20:38

Hallo venti und alle die anderen!
Ich fürchte, das Posten verstößt gegen das Copyright, es sind nämlich fast alles WW-Rezepte nur z.Teil leicht abgeändert.
Aber es ist kein Problem, mehrere Mails zu verschicken.
Lg, Hermine

Beitrag von „Sheili“ vom 8. September 2006 15:55

Hallo Leute,

wollte mich endlich mal wieder melden. Also ich hab ja erzählt, dass ich diese Kohlenhydratarme Diät mache und euch ab und zu mal mitteile, wie ich voran komme.

Also ich mach das jetzt seit Ende April, also seit ungefähr 4 und einem halben Monat. Ich habe jetzt 22 Kilo abgenommen. Die ersten 15 gingen wahnsinnig schnell. Dann habe ich zusätzlich noch mit Joggen angefangen, was auch sehr effektiv ist. Seit dem 18. Kilo gehts leider nur noch sehr langsam, aber es geht weiter, auch wenn ich mal sündige (also Kohlehydrate in Maße). Was ich immer noch vermeide, sind holt Brot, Nudeln und Kartoffeln. Ich vermiss es aber auch nicht.

Naja, auf jeden Fall will ich mindestens noch 15Kilo abnehmen, aber das wird noch sehr lange dauern. Schaffe nur noch so ein bis zwei Kilo im Monat, aber zumindest hatte ich noch keinen demotivierenden ewigen Stillstand.

Was noch zu bemerken ist: Meine Leberwerte sind hoch gegangen, was holt darauf basiert, dass die Ernährung prozentual höhere Fettbereiche hat, als früher und eben in den Fettzellen die meisten Gifte gespeichert werden und der Körper jetzt holt erstmal die ganzen Kilos und die Gifte verdauen muss. Es ist aber alles immer noch im gesunden Bereich und lasse mich auch ärztlich beraten und untersuchen. Meinem Körper, allen inneren Organen und so weiter geht es einwandfrei. Fit bin ich auch.

Der Arzt, bei dem ich bin, hat zufällig genau zu dieser Diät eine Studie durchgeführt und die Ergebnisse waren fenomenal. Er meint, das gibt in den nächsten Jahren auf jeden Fall noch einen Boom und bisher sind auch keine Langzeitschäden festgestellt worden und ich kann die Diät auf jeden Fall noch ein Jahr machen, ohne dass meine Gesundheit belastet wird.

So, ich hoffe, dass ich damit vielleicht jemandem weiter helfen konnte. Ich hab auch schon sehr viele Diäten probiert und nichts hat funktioniert und Sport hatte noch nie angeschlagen.

Liebe Grüße
Julia

Beitrag von „inschra“ vom 9. September 2006 11:50

Gratuliere!

22kg in relativ kurzer Zeit klingt toll!

Ich sollte auch einiges abnehmen - hatte auf die Ferien gehofft, aber leider wieder nix.

Kannst du einmal kurz berichten, was du essen darfst?

Bewegung ist sicher ganz wichtig (wenn nur der Innere Schweinehund nicht so groß wäre ;-))

Dass es nicht so schnell weiter geht, ist sicher ganz normal.

Einfach dranbleiben und nicht aufgeben!

Weiterhin viel Erfolg

wünscht dir inschra

Beitrag von „Sheili“ vom 9. September 2006 12:11

Hi, vielen Dank für die Glückwünsche 

Hab schon auf den vorhergehenden Seiten etwas dazu gesagt.

Also am Anfang war ich wirklich sehr hart, hab nur Sachen gegessen, die wirklich keine Kohlenhydrate haben und da bleibt leider nicht viel (kein Obst, keine Milchprodukte, selbst viele Gemüsesorten).

Jetzt verzichte ich halt nur noch auf die richtigen Sünder wie Kartoffeln, Nudeln und Reis, sowie Brot, Brötchen usw. Ich esse Obst, ab und zu auch ein/zwei Dickmanns, aber ich geh auch jeden Tag auf die Waage und wenns da hoch geht, werd ich halt wieder härter.

Also prinzipiell gilt die Regel (bei mir): So wenig Kohlenhydrate wie möglich, Am besten keine und dafür viel Eiweiß (ich hab aber schnell auf Eiweißpräparate verzichtet, bin eh übersäuert). Auf Fett hab ich anfangs auch geachtet, aber mittlerweile nicht mehr. Dann ess ich halt nen Löffel Teewurst, dann aber ohne Brot oder ich ess den fetten Babybel - dem Abnehmen tut das bei mir keinen ABbruch, jedoch muss man drauf achten, den Körper nicht mit zu viel und auch noch ungesunden Fetten zu belasten.

Bei <http://www.index-essen.de> kannst du ganz toll gucken, was welche Lebensmittel für Nährwerte haben. Kannst gezielt low Carb eingeben usw. Guck aber auf die Verhältnisse, die sind nicht immer gleich.

Und zur Bewegung: Die ersten 7 Kilo gingen ohne jeglichen Sport.

Und diese Woche konnte ich keinen machen, weil mir das Becken eingerenkt worden ist (hatte mich beim Handball verletzt) und trotzdem hab ich diese Woche fast zwei Kilo abgenommen, obwohl ich sogar gesündigt habe...

Beitrag von „marienkaefer“ vom 19. Januar 2010 17:08

hat noch jemand tipps ??? versuche gerade auch ein paar kilos abzunehmen .. ich habe aber
gemerkt, dass es gar nicht so leicht ist, sich in der schule gesund und kalorienarm zu ernähren
... 