



## Ausgewogen und gesund essen

Die Voraussetzung für einen gesunden Körper und eine schlanke Figur ist eine ausgewogene Ernährung. Trotzdem muss man nicht auf alle Leckereien verzichten. Entscheidend ist das richtige Verhältnis zwischen Energiezufuhr und Energiebedarf.

### Der Körper braucht Energie

Über gesunde Ernährung, die eine schlanke Figur macht, gibt es zahlreiche Theorien. Das Gewicht wird nicht allein von einer Mahlzeit oder speziellen Nahrungsmitteln bestimmt, sondern davon, wie viel wir insgesamt an Energie über den Tag verteilt zu uns nehmen, wie viel wir uns bewegen und somit auch wieder Energie verbrauchen. Das heißt, am Ende des Tages muss die Energiebilanz stimmen. Entscheidend ist, dass soviel Energie aufgenommen wird wie der Körper braucht. Wer Sport treibt und viel Energie verbraucht, muss also auch viel Energie zuführen. Wer mehr isst als er verbraucht, nimmt langfristig zu.

### Regelmäßigkeit zählt

Regelmäßige Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, hält schlank. Ob die größte Mahlzeit am Morgen, Mittag oder am Abend ist, hängt von den Lebensumständen ab. Nicht jeder kann reichhaltig frühstücken. Wer das Frühstück aber ganz auslässt, hat ein größeres Risiko, an Gewicht zuzunehmen. Das liegt daran, dass über den ganzen Tag verteilt meist mehr Kalorien aufgenommen werden.

Eine reichhaltige Mahlzeit am Abend führt nicht unbedingt auch zu Gewichtszunahme. Wer über den Tag verteilt nur wenig Kalorien aufnimmt, kann abends auch mehr essen. Woran die Spätesser aber denken sollten – spätes Essen kann Völlegefühl und Magendrücken verursachen. Für einen guten und erholsamen Schlaf sollte die letzte Mahlzeit daher nicht zu spät eingenommen werden.

### Die Ernährungspyramide

Nicht jede Mahlzeit am Tag sollte reichhaltig sein. Ganz allgemein gilt: reichlich Gemüse und Obst, regelmäßig kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Beilagen, mäßig Milchprodukte, Fische, Fleisch, Eier und Wurst sowie sparsamer Umgang mit Fett und Öl.

Pflanzliche Nahrungsmittel, die ein großes Volumen haben und so den Magen füllen, helfen beim Satt bleiben. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie eine niedrige Energiedichte haben. Gemüse hat einen hohen Wasseranteil von bis zu neunzig Prozent. Eine Karotte oder Möhre mit circa 200 Gramm hat einen Energiegehalt von 50 kcal und ist praktisch fettfrei. Im Vergleich hat ein Stück Hartkäse mit circa 30 Gramm und 45 Prozent Fett i. Tr. einen Energiegehalt von 120 kcal und 10 Gramm Fett.