

## RICHTIG ESSEN LEICHT GEMACHT

Ernährungsinfo  
für ALLE  
Lebenssituationen

von Mag.  
**Christina  
Lachkovics-  
Budschedl**



### Rechtzeitig und regelmäßig!

**Wie ernähre ich mich richtig**, um schlank und fit zu werden oder zu bleiben? Zehn Wochen erhalten Sie jetzt Tipps, wie Sie dieses Ziel ohne großen Aufwand erreichen können.

**Das Auswählen gesunder Lebensmittel** und Zutaten spielt in der Ernährung eine wichtige Rolle. ABER man kann noch so gesund essen, wenn man nicht rechtzeitig isst, geht der Körper mit der Nahrung nicht effizient um. Mahlzeiten die hinausgeschoben werden, Hunger der übergangen wird, viel zu große Pausen zwischen den Mahlzeiten lösen eine Veränderung der Stoffwechselsituation und auch der Hunger-Sättigungsregulation aus. Heißhungerattacken, zu große Mahlzeiten, aber auch Verdauungsprobleme und letzten Endes Gewichtszunahme können die Folgen sein.

**Will man abnehmen**, neigt man zum Auslassen von Mahlzeiten. Das bringt den „Verbrennungsmotor“ NICHT auf Hochtouren, sondern in den Sparmodus. Resultat: Die Kilos bleiben.

**Daher:** rechtzeitig mit dem Essen beginnen, d. h. spätestens zwei Stunden nach dem Aufstehen, und rechtzeitig nachlegen. Eine Nahrungskarenz von mehr als sechs Stunden untertags sollte vermieden werden. Betriebsküchen oder Restaurants besuchen, Mahlzeiten bzw. Jause einpacken oder einkaufen ist besser als nichts zu essen und den Hunger „aufzusparen“. Und wenn es mal schnell gehen muss, ist eine einfache Kombination aus Eiweiß und Kohlenhydraten anzuraten: Buttermilch plus Kornspitz, Käsebrot, Nudelsalat oder Ähnliches. Nächste Woche erfahren Sie Tipps für die Ernährung am Arbeitsplatz.

[www.fit10.at](http://www.fit10.at)