

P R E S S E M I T T E I L U N G

Überdimensionierte Portionen machen dick

Internet-Portal **abnehmen.net** verrät Tricks, die den täglichen Kalorienkonsum mit einfachen Mitteln reduzieren

Berlin, 24. April 2009 – Viel zu große Portionen sind eine der Ursachen dafür, dass rund die Hälfte der Menschen in Deutschland übergewichtig ist. Der Teller wird geleert, auch wenn mehr drauf ist, als der Körper braucht. Oft ist das eine Konditionierung aus der Kindheit: Wer hat nicht schon den Satz gehört „Iss Deinen Teller leer, sonst gibt es morgen schlechtes Wetter“? Peggy Reichelt und ihr Team vom Ernährungsportal **abnehmen.net** haben Tipps zusammengestellt, die die Portionen ganz automatisch verkleinern.

So können sich Hungrige mit einfachen Tricks bereits vor dem Essen selbst überlisten: Wer den Topf außerhalb seiner Sichtweite abstellt und den Teller in der Küche befüllt, muss für einen Nachschlag aufstehen und isst meistens viel weniger. Dabei statt eines großen, lieber einen relativ kleinen, nicht bis zum Rand gefüllten Teller verwenden - schon verringert sich die Portionsgröße automatisch. Für Getränke sollte entsprechend ein schlankes, hohes Glas genommen werden. Ein Glas Wasser vor dem Essen sättigt. Auch während der Mahlzeit sollte man sich die Zeit nehmen, einige Schlucke Wasser zu trinken – in Ruhe und ohne Besteck in der Hand. Dieser kleine Trick verzögert die Essdauer.

Suppe oder Salat vorweg stillen den Heißhunger. Ein grüner Salat - ohne Käse, Croutons und mit Essig-Öl-Dressing - oder eine kleine Gemüsesuppe auf Brühe-Basis eignen sich gut als Starter. Gemüse und Salat enthalten kaum Kalorien und sättigen durch ihre geringe Energiedichte. Wer bewusst langsam und mit Genuss isst, wird bereits nach einer normalen Portionsgröße satt. Da die Reizübertragung vom Magen ans Gehirn etwa 20 Minuten dauert, stellt sich erst dann ein Sättigungsgefühl ein. Wer sich noch nicht satt fühlt, sollte als Nachschlag lieber zu kalorienarmem Gemüse greifen als zu stärkehaltigen Sättigungsbeilagen wie Pasta, Reis oder Kartoffeln.

Nie direkt aus der Packung essen: Besonders bei süßen oder fettigen Leckereien besteht die Gefahr, dass man die komplette Packung verschlingt. Der Geschmack macht „süchtig“, denn Zucker und Fett sind Geschmacksträger. Umso wichtiger ist es, sich die gewünschte Menge aus der Packung in eine Schüssel abzufüllen und den Rest außerhalb der Sichtweite zu deponieren.

Über **abnehmen.net**

Das neue unabhängige Internetportal **abnehmen.net** (www.abnehmen.net) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.

Für Rückfragen: Frank Plümer | plümer)communications
Tel. 040/35 70 13 50 | E-Mail: fp@pluecom.de

abnehmen.net ABNEHMEN IM NETZ GmbH

Chausseestrasse 8 · 10115 Berlin

Tel +49 30 30605032
Fax +49 30 30605033

Email kontakt@abnehmen.net
Web www.abnehmen.net