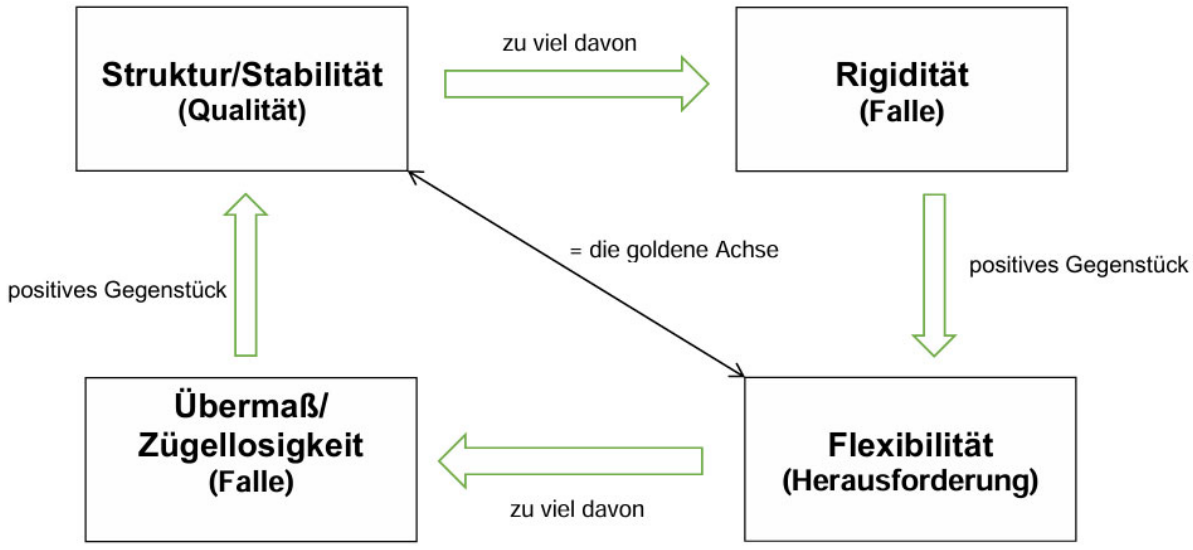
Einleitung

Adipöse Menschen bekommen immer wieder zu hören: „Nimm wenig Kalorien auf, beweg dich mehr und du nimmst ab“ oder „Iss die Hälfte und das Abnehmen gelingt von ganz allein“. Viele stark übergewichtige Menschen merken, dass diese Ratschläge keine Lösungen bieten.

In dem Buch „Neues Leben, neues Ich – Der Schlüssel zum Erfolg für Adipositas-Betroffene“ sind im zweiten Kapitel die Faktoren ausführlich beschrieben, durch die Adipositas entsteht und die dafür sorgen, dass das Gewicht konstant erhöht bleibt.

Wichtige Faktoren sind unter anderem Fehlernährung, unstrukturierte Mahlzeiten, das Schwanken zwischen restriktiven Diäten und zügellosem Essen sowie ein ungünstiges Darmmikrobiom. Dadurch kann das Gewicht steigen und stark erhöht bleiben.

Viele übergewichtige und adipöse Menschen haben das Gespür für eine gesunde, ausgewogene, vielfältige und bedarfsgerechte Ernährungsweise verloren. Ihre Ernährungsweise pendelt oft phasenweise zwischen zwei Extremen: zwischen starren Diätmustern mit vielen Verboten und einem ungezügelten Essverhalten (Rigidität und Zügellosigkeit).



Ein gesundes Essverhalten sollte sich langfristig zwischen einer flexiblen Ernährungskontrolle und qualitativ hochwertiger Struktur beziehungsweise Stabilität einpendeln. Das bedeutet beispielsweise, dass es zwar keine Ernährungsverbote gibt, Genussmittel wie Zucker, Salz und gesättigtes Fett jedoch gezügelt konsumiert werden sollten (siehe „Neues Leben, neues Ich“, Kapitel 2: Restriktive Diäten).

In diesem Rezeptbuch wird Ihnen eine Struktur basierend auf drei Hauptmahlzeiten vorgeschlagen: Frühstück, Mittagessen, Abendessen.

Für eine Blutzuckerstabilisierung sind regelmäßige Mahlzeiten wichtig. Dies können drei Mahlzeiten mit weiteren ein bis zwei Zwischenmahlzeiten sein. Daher werden Ihnen in einer weiteren Kategorie Beispiele für Zwischenmahlzeiten (Extras) vorgestellt. Die Uhrzeiten, wann Sie eine Mahlzeit verzehren, passen Sie an Ihren Tagesablauf an. Wenn Sie beispielsweise nur in der Spätschicht arbeiten, dann werden sich Ihre Mahlzeiten nach hinten verschieben. Im Beispiel wäre dies dann elf Uhr Frühstück, 15 Uhr Mittag, 20 Uhr Abendessen, null Uhr Zubettgehzeit.

Dieses Rezeptbuch orientiert sich am „Tellerprinzip Ernährung“. Dabei gibt es Unterschiede zwischen den Rezepten zum Abnehmen und solchen, die kurz nach einer Adipositas-OP empfohlen werden. Diese Unterschiede werden Ihnen vor dem einzelnen Kapitel erklärt.

Viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte!