

Natürliche Abnehm-Booster

Auf den folgenden Seiten findest du einige Infos zu natürlichen Lebensmitteln und Gewürzen, die den Stoffwechsel bei der Fettverbrennung unterstützen. Die Wirkungen sind kurz beschrieben und du erhältst einige Anhaltspunkte, wie du die Lebensmittel einsetzen kannst. Allerdings ist natürlich keins davon ein Wundermittel. Der erste Schlüssel zur nachhaltigen Gewichtsregulierung ist und bleibt die gesamte Konzeption der Ernährung: Auswahl von vorrangig unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln mit viel Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchten, Vollkorn und Nüssen. Wasser dient als Hauptflüssigkeitsquelle. Strategien mit Intervallfasten und lediglich zwei Mahlzeiten am Tag können unterstützen. Regelmäßige Bewegung kann den Prozess begleiten und ebenfalls beschleunigen, wobei der Ernährung eine deutlich ausschlaggebendere Rolle zukommt.

Viel Freude beim Durchstöbern der folgenden Seiten,

Deine Leo

Die **5 Lebensmittelgruppen** dienen als Grundlage für eine ausreichende Versorgung mit allen Vital- und Nährstoffen:

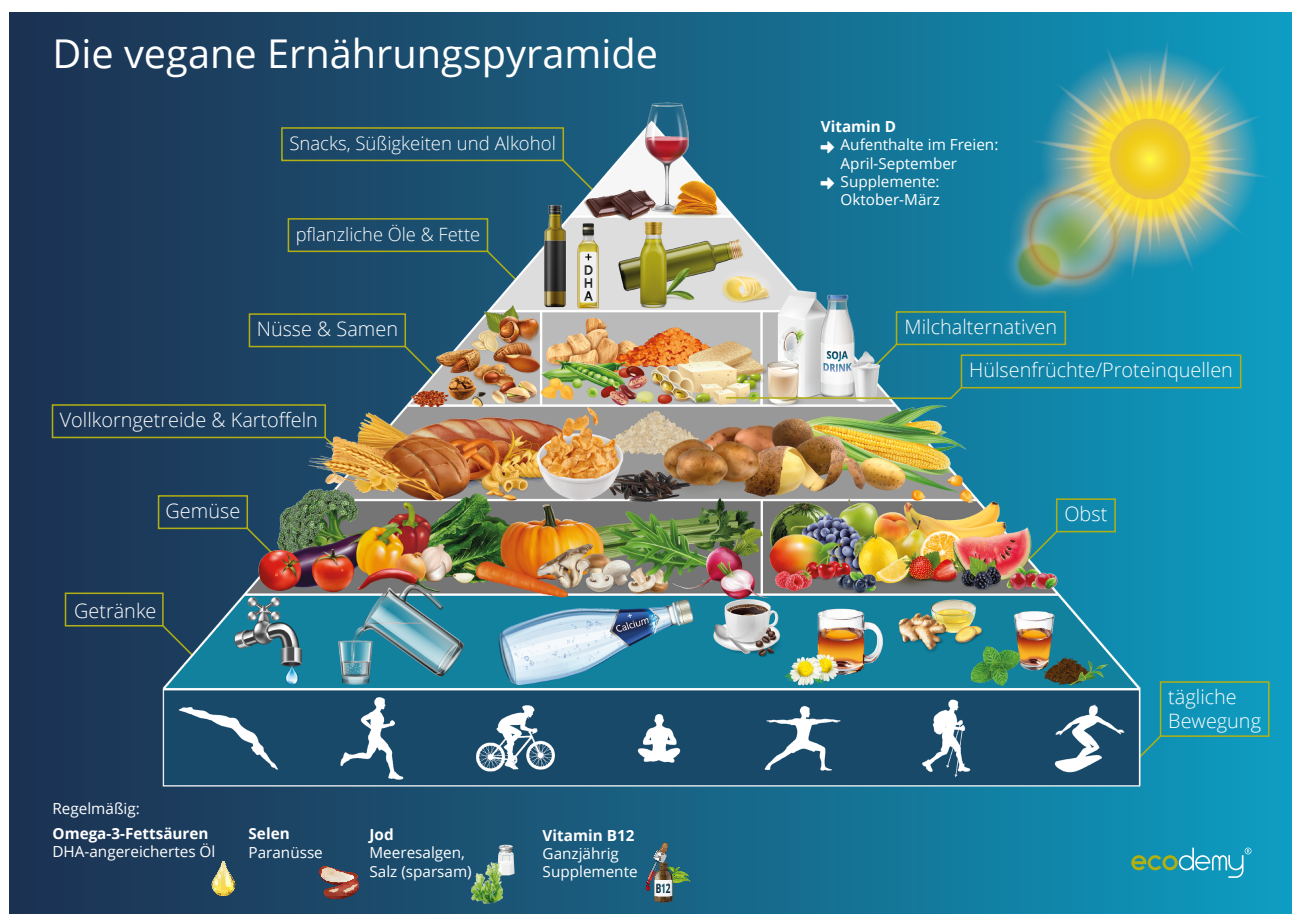
- Hülsenfrüchte
- Obst
- Gemüse
- Vollkorn
- Nüsse und Samen

Ergänzend dazu dürfen ausreichend frische Kräuter, Sprossen, fermentierte Lebensmittel und Gewürze auf dem Plan stehen.

Vorteile einer rein veganen, vollwertigen Ernährung können sein:

- nährstoffdichte Lebensmittel
- relativ energiearme Lebensmittel
- niedrigeres Risiko für Infektionskrankheiten
- hoher Ballaststoffgehalt
- hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen

Die vegane Ernährungspyramide



Paprika

Laut Studien unterdrückt Paprikaextrakt bei Menschen den Appetit und reduziert das Bauchfett. Hier ist die Vermutung, dass Nachtschattengewächse (dazu gehören auch Tomate und Kartoffeln) zur Aktivierung einer bestimmten Enzyms, wodurch die Fettverbrennung angeregt wird.

Tipp: Gefüllte Paprika mit Quinoa-Linsen Füllung mit Räuchertofu in Tomaten-Passata, dazu frische Petersilie.

Berberitzen

Getrocknete Berberitzen können Gewichtsabnahme herbeiführen (randomisierte, kontrollierte Studien mit Berberin, dem Wirkstoff in Berberitzen).

Tipp: Getrocknete Berberitzen gibt es oft in ausländischen Supermärkten.

Essig

Regelmäßiger Essigkonsum trägt zu Gewichtsregulierung bei. Durch die Einnahme von Essig vor dem Schlafengehen werden die Blutzuckerwerte am Morgen niedriger.

Tipp: Um der Menge in Studien zu entsprechen, wo signifikante Reduzierung des Bauchfetts gemessen wurde, kann täglich 2 EL Essig im Salat verarbeitet werden.

Leinsamen

Täglich nach dem Frühstück 30 g gemahlene Leinsamen in Saft oder Wasser eingerührt führten in Studien, gepaart mit Ernährungstipps zu einer deutlichen Gewichtsabnahme. Die Abnahme war deutlich höher als in der Kontrollgruppe, die nur Ernährungstipps erhielt.

Tipp: 1 EL Geschrotete Leinsamen im Frühstück verwenden: Im Müsli oder als Topping aufs Avocado-Vollkornbrot.

Gewürze - sie können den Stoffwechsel anregen und den Appetit etwas unterdrücken. Hier eine Auswahl:

Kreuzkümmel

1 TL am Tag kann Gewichtsabnahme unterstützen sowie zur Besserung von Triglycerid- und Cholesterinwerten führen.

Schwarzkümmel

Täglicher Konsum von Schwarzkümmel verbessert Cholesterin-, Triglycerid-, Blutdruck und Blutzuckerwerte.

Safran

Täglich 1 Tasse Tee mit einer Prise Safranfäden reguliert den Appetit und trägt zu Gewichtsverlust bei.

Chilischoten

Mit 1/2 TL rotem Chilipulver kann man den täglichen Kalorienverbrauch um 150 kcal erhöhen.

Ingwer

1/4 bis 1/2 TL Ingwerpulver täglich (vielleicht mit im Safran-Tee?) führt schon nach zwei Wochen zu messbarer Gewichtsabnahme.

Zimt

1/3 TL pro Tag ins Müsli und die Blutwerte, Cholesterinwerte verbessern sich, Bauchfett wird reduziert.

Tee

Allgemein unterstützt Tee trinken die Gewichtsregulierung: Vor allem Grüntee wird in Studien bezüglich Gewichtsregulierung untersucht.

Tipps des renommierten Ernährungswissenschaftlers Dr. Greger:

Vor jeder Mahlzeit 500 ml kaltes Wasser trinken.

Mahlzeiten mit Apfel, kleinem Salat oder etwas Rohkost beginnen.

2 TL Essig ins Essen mischen/in den Salat.

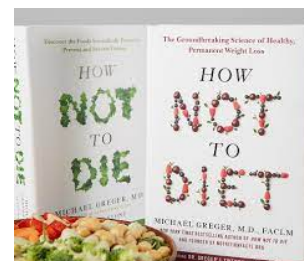
Essen ohne Ablenkung durch Handy/Fernsehen.

Jede Mahlzeit mindestens 20 Minuten lang gestalten.

Täglich 3 Tassen Grüntee zwischen den Mahlzeiten trinken.

Frühstück oder Mittagessen als Hauptmahlzeit. Nach 19 Uhr am besten gar nichts mehr.

Mindestens 7 Stunden schlafen.



Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater*in oder deiner Ärzt*in ab.