Fit mit der Ernährungspyramide

GEWOHNHEITEN ÄNDERN

In den vergangenen Ausgaben haben wir Ihnen die Ernährungspyramide vorgestellt – nach deren Vorgaben kann man sich ausgewogen ernähren. Doch wie gelingt eine langfristige Umstellung?

Gründe für eine Ernährungsumstellung
Sie möchten fitter und leistungsfähiger werden, mehr Beweglichkeit erreichen, Diabetes und anderen Erkrankungen vorbeugen, Ihr Immunsystem stärken, Ihre Darmgesundheit unterstützen, sich einfach wohler fühlen, ausgeglichener sein und/oder Ihre Lebensqualität steigern.

1. Gewohnheiten aufspüren: Gewohnheiten sind wie Automatismen, die wir nicht bewusst wahrnehmen. Häufig sind wir uns nicht im Klaren darüber, was und wie viel wir wovon essen. Deshalb ist ein Wochenprotokoll (siehe rechts) die ideale Unterstützung, um herauszufinden, wie unser Lebensstil wirklich aussieht. Denn der erste Schritt in ein gesünderes Leben ist, ungünstige Gewohnheiten zu erkennen.

2. Trigger erkennen
Alte Gewohnheiten sind hartnäckig und nutzen Hintertürchen durch die sie sich immer wieder einschleichen. Solche Auslöser (Trigger) können sein:

- **Emotionen,** z. B. der Griff zur Schokolade bei Frust oder Traurigkeit.
- **Orte,** an denen Sie z. B. immer dasselbe Essen bestellen.
- **Tages- oder Uhrzeiten,** z. B. die Tüte Chips abends auf dem Sofa.
- **Personen,** mit denen Sie z. B. immer dasselbe Getränk trinken.
- **Handlungen und Verhaltensweisen,** sowohl von anderen, als auch von Ihnen selbst.

3. Alternativen suchen: Sie möchten z. B. Ihre Genussmittel reduzieren? Greifen Sie öfter zu Früchten oder Vollkornsnacks statt zu Süßigkeiten, zu Nüssen als Knabberei oder zu Chai-Tee als Kaffeeersatz. Seien Sie stolz auf sich. Machen Sie sich klar, dass die Umstellung Ihrer Gesundheit guttut. ABER: Lassen Sie Genussmomente nicht zu kurz kommen.

4. Neue Routinen entwickeln
Je öfter Sie Ihr neues Vorhaben umsetzen, umso schneller kann sich das gewünschte Verhalten als neue Gewohnheit etablieren.

5. Weitermachen und durchhalten: Es dauert ca. zwei Monate, bis ein neues Verhalten zur Gewohnheit geworden ist. Während dieser Zeit sollten Sie Rückfällen vorbeugen. Rufen Sie sich in Erinnerung: Warum ändern Sie Ihre Gewohnheiten? Je klarer das „WARUM" ist, umso leichter fällt das Durchhalten in Situationen mit Frust, Stress, Kummer oder Langeweile.

ERNÄHRUNGS SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig

Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel?
Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!
Telefon: 0491/808-940 (Mo.–Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de

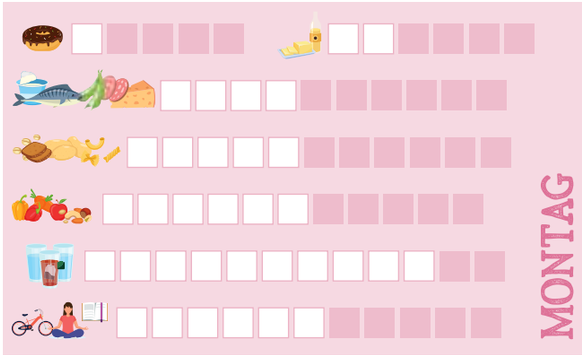
Fotos: bsd studio (1), Drawlab19 (1)/Shutterstock

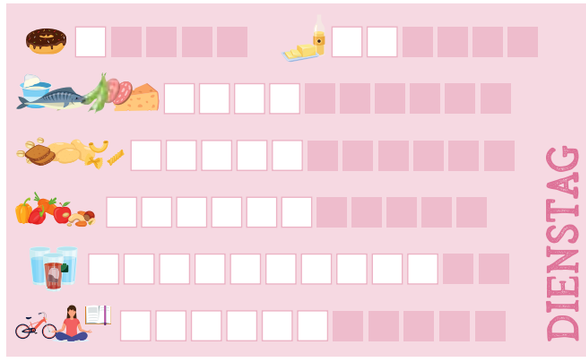
MACHEN SIE DEN TEST!

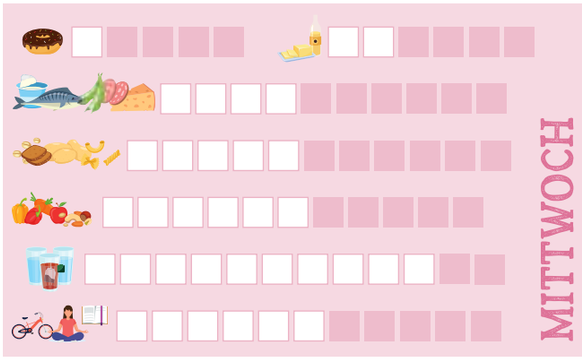
Essen Sie ausgewogen? Mit unserem 7-Tage-Test finden Sie's heraus. Je ein helles Kreuz entspricht einer Portion der Tagesempfehlungen. Wenn Sie mehr Portionen essen, kreuzen Sie die dunklen Felder an. Am Ende der Woche sehen Sie auf einen Blick, wo Kreuze fehlen bzw. wo zu viele sind.

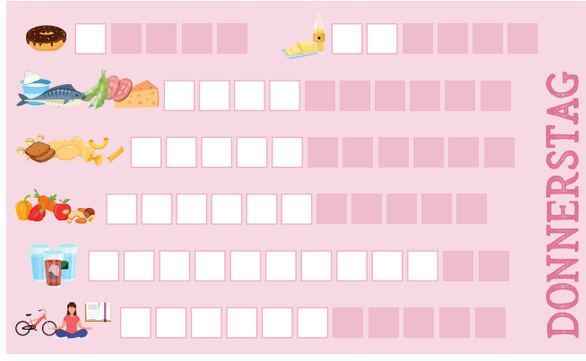
Tagesempfehlung ✕ ✕ **mehr als die Tagesempfehlung**

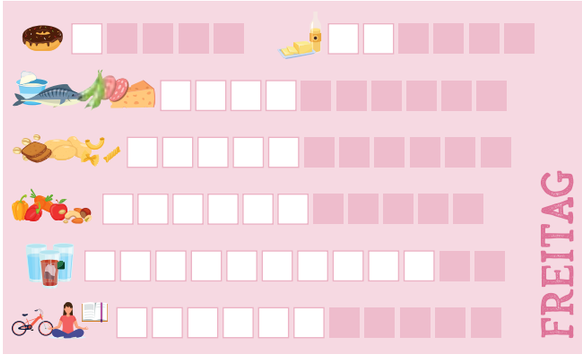
- **Snacks & Süßes** wie Chips, Süßigkeiten und Softdrinks
- **Fette & Öle** wie Bratfett, Butter und Margarine
- **Eiweißreiche Lebensmittel** wie Fisch, Fleisch, Quark und Hülsenfrüchte
- **Kohlenhydrate** wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Getreideflocken
- **Obst und Gemüse** sowie Nüsse und Samen
- **Getränke** wie Wasser und ungesüßter Tee
- **Bewegung & Entspannung** wie Lesen, Musik hören, Yoga, Sport und Spazieren gehen

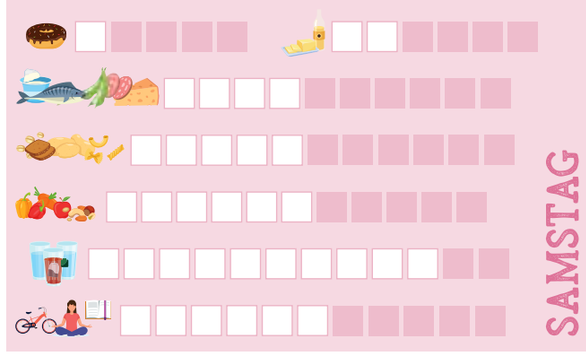


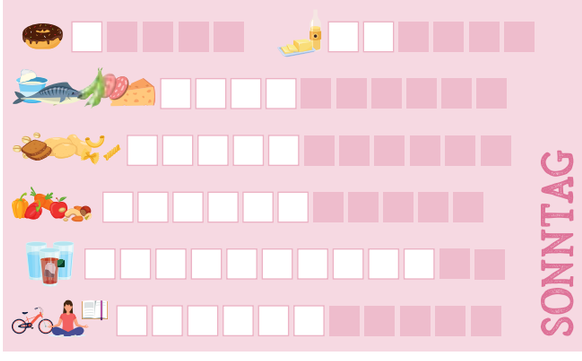












Alle bisherigen Ernährungsseiten der myTime finden Sie auch online: www.combi.de/mytime-magazin/mytime-archiv