

## Warum solltest du überwiegend "clean" in der Gewichtsabnahme essen?!

Unter "clean eating" wird verstanden, dass man primär Lebensmittel verzehrt, die natürlich und unverarbeitet sind. Der Vorteil von natürlichen unverarbeiteten Lebensmittel ist, dass sie im Durchschnitt deutlich mehr Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe) enthalten als unnatürliche und verarbeitete Lebensmittel. Durch den überwiegenden Verzehr von natürlich und unverarbeiteten Lebensmitteln wird gewährleistet, dass der Körper ausreichend mit diesen Mikronährstoffen versorgt wird. **Dies ist langfristig nicht nur vorteilhaft für deine Gesundheit, sondern auch für deine Leistungsfähigkeit und für deine Figur!** Die größten Defizite in der allgemeinen Bevölkerung liegen dabei bei nachfolgenden Nährstoffen:

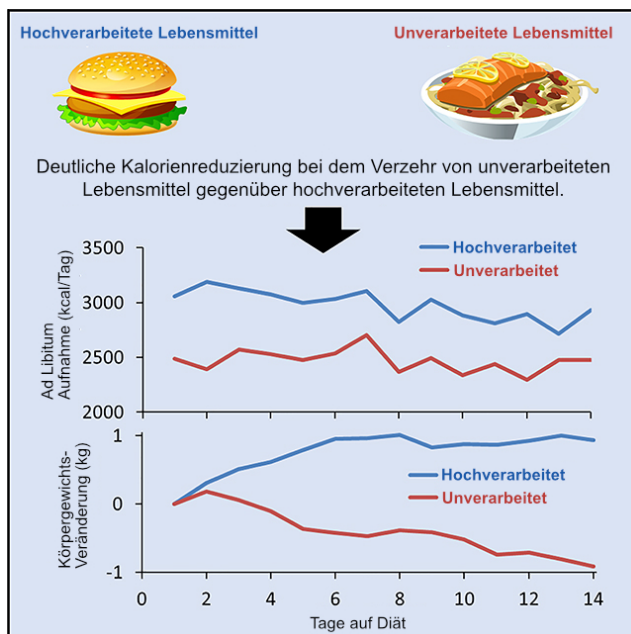
- Vitamin D
- Calcium
- Magnesium
- Eisen
- Folsäure

Um deinen Körper ausreichend mit allen Nährstoffen zu versorgen, solltest du daher überwiegend natürliche und unverarbeitete Lebensmittel verzehren und der Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln minimieren. Diese Lebensmittel liefern dir zwar Energie (Kalorien) aber kaum Nährstoffe und werden daher auch als **"leere Kalorien"** bezeichnet. Zudem sollte deine Ernährung abwechslungsreich sein. Versuche alle natürlichen Lebensmittelgruppen\* in deinen Wochenplan zu integrieren.

Eine Ernährungsweise die primär aus natürlich und unverarbeiteten Lebensmitteln besteht, ist jedoch nicht nur für deine langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit vorteilhaft, sondern auch wie bereits erwähnt für deine Figur bzw. für die langfristige Gewichtsabnahme. Dies wurde eindrucksvoll mit der Studie von Hall et al. (2019) bewiesen.

Diese Studie wurde mit 10 Frauen und 10 Männern durchgeführt und dauerte 28 Tage. Die Teilnehmer wurden randomisiert (zufällig aufgeteilt) und durften entweder die

ersten 14 Tage nur unverarbeitete Lebensmittel verzehren oder hochverarbeitete Lebensmittel. Anschließend wurde für 14 Tage die Ernährungsweise gewechselt. D. h. die Personen die vorher nur unverarbeitete Lebensmittel verzehren durften, verzehrten für die folgenden 14 Tage nur noch hochverarbeitete Lebensmittel und die Personen, die in den ersten 14 Tage nur hochverarbeitete Lebensmittel verzehrten, durften die folgenden 14 Tage nur noch unverarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen. Die Mahlzeiten wurden dabei so gestaltet, dass es keinen Unterschied bzgl. dem Kalorienwert und der Makronährstoffe bei den unverarbeiteten und hochverarbeiteten Ernährungsweisen gab. Die Teilnehmer sollten sich satt essen und durften so viele Mahlzeiten essen, wie sie wollten. **Die Wissenschaftler konnten dabei feststellen, dass die Teilnehmer während den 14 Tagen an denen sie nur hochverarbeitete Lebensmittel verzehrten 500 kcal mehr pro Tag aufnahmen im Vergleich zu den Tagen an den sie nur unverarbeitete Lebensmittel verzehrten.** Durch die erhöhte Kalorienaufnahme nahmen die Teilnehmer in den 14 Tagen 0,9 kg zu und nahmen während der Phase mit nur unverarbeitet Lebensmittel 0,9 kg ab. Siehe nachfolgende Abbildung:



Die Wissenschaftler erklärten sich die erhöhte Kalorienaufnahme durch die hohe Schmackhaftigkeit der unverarbeiteten Lebensmittel. Verarbeitete Lebensmittel schmecken den meisten Menschen besser. **Durch die hohe Schmackhaftigkeit wird unser natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl ausgetrickst und man wird dazu verleitet mehr zu essen. Daher ist es in der langfristigen Gewichtsabnahme bzw. -stabilisation sehr sinnvoll und vorteilhaft überwiegend unverarbeitete und natürlich Lebensmittel zu verzehren und den Anteil von hochverarbeiteten Lebensmittel zu minimieren. Dadurch wirst du automatisch weniger Kalorien essen!**

## Wie setzt du nun diese Erkenntnis praxistauglich in deine Ernährung um?

Eine Ernährungsweise die komplett "clean" ist und nur aus unverarbeiteten und natürlichen Lebensmittel besteht, ist in der Praxis nicht umsetzbar und auch nicht notwendig! Eine gute Regelung in diesem Zusammenhang ist die 80/20-Regelung. Diese bedeutet, dass 80 % deiner Lebensmittel aus unverarbeiteten und natürlichen Lebensmitteln bestehen soll und 20 % aus hochverarbeitete Lebensmittel bzw. "Schrott", wie Süßigkeiten, Eis o. ä.

Wie wird diese Regelung nun genau in die Praxis umgesetzt? Nehmen wir an du befindest dich in der Gewichtsabnahme und hast ein tägliches Kalorienziel von 1.500 kcal. Wird nun die 80/20-Regel täglich angewendet, würde dies bedeuten das du 1.200 kcal in Form von unverarbeiteten und natürlich Lebensmitteln abdecken sollst, und 300 kcal durch "Schrott", wie z. B. Süßigkeiten, Gebäck usw. Viele Menschen setzen die Regel so um. Andere wiederum essen nur jeden zweiten Tag "Schrott", dafür aber 600 kcal (z. B. eine ganze Tafel Schokolade). Es gibt natürlich auch weitere Möglichkeiten, wie du die 80/20-Regel in der Woche umsetzen kannst. Die 20 % gelten dabei als guter Orientierungswert bzgl. der Lebensmittelverteilung, sind jedoch nicht in Stein gemeißelt.

Ich selber setze diese 80/20 Regelung seit Jahren um und kann Sie nur jedem empfehlen.

*Mit besten Grüßen*

*Christian Hill*

*Trainings- und Ernährungsexperte*

Quelle: Hall et al. Ultraprocessed diets cause excess calorie intake an weight gain: An inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. Cell Metab 20: 67-77, 2019

\*Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Meerestiere, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Pilze, Nüsse, Samen und Öle