

Intuitives Essen, der etwas andere Ansatz in der Gewichtsabnahme! Lohnenswert zu lesen!

Neben den klassischen Ernährungsstrategien (Diäten) in der Gewichtsabnahme, gibt es seit ca. 20 Jahren in der Ernährungslehre der Ansatz des „intuitiven Essens“. **Intuitives Essen ist ein Anti-Diät-Ansatz und scheint für einige Menschen im Gewichtsmanagement langfristig erfolgreicher zu sein als die klassischen Methoden (Smith et. al, 2006).** Das Konzept beruht dabei auf nachfolgende Schwerpunkte:

- Bedingungslose Erlaubnis zu essen, wenn man Hunger hat, und das zu essen, was man möchte.
- Esse aus körperlichen Gründen und nicht aus Emotionalen (Frust, Stress etc.).
- Vertraue deinem persönlichen Hunger- und Sättigungsgefühl um die Zeit und Menge deiner Nahrungsaufnahme zu bestimmen.

Wissenschaftliche Studien konnten in diesem Zusammenhang nachweisen, dass intuitive Esser einen geringeren BMI aufweisen als nicht intuitive Esser. Des Weiteren korreliert intuitives Essen mit einem höheren Essensgenuss, weniger Essstörungen und einer positiveren Körperwertschätzung (Schäfer et al., 2014).

Einige Ernährungsexperten kritisieren die Freizügigkeit des intuitiven Essens und sind der Meinung, dass eine gewisse externe Kontrolle vorhanden sein muss, um sich überwiegend gesund zu ernähren und schlank zu bleiben.

Diese Meinung muss ich teilen!

Das Ernährungsverhalten sollte einer gewissen kognitiven Kontrolle unterliegen, da das reine Vertrauen auf körperliche Signale für Fehler anfällig ist! Zudem werden wir zu sehr durch äußere Essensfaktoren negativ beeinflusst (bspw.

der tolle Essensgeruch in einer Einkaufsstraße, oder der Anblick eines leckeren Desserts usw.). Allerdings sehe ich das intuitive Essen als einen wichtigen Bestandteil in einer guten Langzeitstrategie. Auf die eigenen Körpersignale zu hören und dem Körper nur so viel zu geben, wie er tatsächlich braucht (und nicht darüber hinaus) ist ein wichtiger Erfolgsfaktor von vielen schlanken Menschen (Lee, 2017). **Diese Fähigkeit müssen übergewichtige Menschen jedoch erst wieder erlernen.**

In der langfristigen Gewichtsabnahme empfehle ich daher eine Kombination aus intuitiven Essen und sinnvollen klassischen Ansätzen.

Im Nachfolgenden werde ich das intuitive Essen genauer erklären und Tipps hierzu geben:

- **Das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl ist bei vielen Übergewichtigen und Diätgeschädigten verloren gegangen.** Sie haben einfach verlernt(!) auf ihre körperlichen Hunger- und Sättigungssignale zu hören und damit eine Mahlzeit rechtzeitig zu beenden.
- **Ein Grund hierfür ist das Einhalten von zu strengen und starren Diätregeln** (bspw. die Lebensmittelgruppe XY ist verboten). Hierzu passt auch der Satz von vielen Diätgeschädigten: „Ich habe durch Diäten immer mehr zugenommen. Hätte ich in meinem Leben nie eine Diät gemacht, wäre ich jetzt deutlich schlanker!“
- Außerdem sind noch **soziale Faktoren** zu nennen, wie z. B. erzieherische Maßnahmen in der Kindheit/Jugend: „Du musst deinen Teller immer leer essen!“ Oder umfangreiches Essen wird häufig als Ersatzbefriedigung/Belohnung zum Abbau von Frust gesehen.

Durch diese Punkte wird die Nahrungsaufnahme nicht mehr durch interne, sondern durch externe Faktoren bestimmt. Infolgedessen geht das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl verloren, mit dem Ergebnis, dass über den Hunger hinaus gegessen wird und die Person immer mehr zunimmt!

Eine gute Ernährungsstrategie zur Gewichtsreduktion ist letztendlich keine kurzfristige Diät, sondern die nachhaltige Optimierung des derzeitigen Essverhaltens. Dabei ist es nicht das Ziel das Essverhalten komplett umzukrempeln, sondern aus dem alten Essenstrott einen neuen besseren Essenstrott zu machen! Mit der Folge die Kalorienaufnahme nachhaltig zu senken (Ein Muss, wenn man schlank bleiben möchte!).

Das Erlernen und Respektieren des natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühls kann hierzu einen großen Beitrag leisten!

Nachfolgend einige Tipps zu dieser Thematik:

Befolge keine „starren“ Diätregeln wie bspw. „ab 18 Uhr esse ich nichts mehr!“ Dies führt kurz überlang zu Heißhungerattacken und zu Abbruch deiner Bemühungen.

- Es gibt keine verbotenen Lebensmittel, alle Lebensmittel sind erlaubt. Die Menge macht es letztendlich! Je mehr du auf ein Lebensmittel verzichtest, desto größer wird das Verlangen nach diesem (Tribole et. al, 2012).
- Versuche nicht aus Langweile, Frust o. ä. zu essen. Schreibe deine Gefühle beim Essen auf. Dies hilft dir, externe von internen Essensmotiven zu unterscheiden.
- Mache in der Mitte einer Mahlzeit eine Mini-Essenspause und überprüfe dein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl mit Hilfe einer Sättigungsskala (1-10). 1 ist extrem hungrig, 10 extrem satt. Solltest du zwischen 5 und 7 liegen, ist dies optimal. Solltest du unter 5 liegen kannst du noch etwas kleines Essen, solltest du über 8 liegen hast du zu viel gegessen. So lernst du dein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl richtig wahrzunehmen und es auch bei der Nahrungsaufnahme zu berücksichtigen.
- Durch den Einsatz der Sättigungsskala kannst du die Schwelle des letzten Bissens besser erkennen und dadurch die Mahlzeit rechtzeitig beenden.
- Verstärke bewusst die Entscheidung mit dem Essen aufzuhören, indem du dies mit einer Handlung verbindest. Zum Beispiel schiebe den Teller von dir weg und lege dein Besteck darauf.

Eine ideale Kombination zu der langfristigen Gewichtsabnahme besteht somit aus dem Ansatz des intuitiven Essens und sinnvollen klassischen Ansätzen. Letztgenanntes meint hierbei insbesondere das Wissen und die Fähigkeit sich kalorienarm zu ernähren, jedoch flexibel (ohne Verboten zu ernähren)! Bei vielen fehlt hierzu das nötige Wissen.

Du möchtest beide Ansätze fundiert kennenlernen und eine sehr gute Langzeitstrategie zum Abnehmen, dann nutze unsere beiden Erfolgskurse (online):

- **„Hill Fitness Wunschgewichtsprogramm“**
- **„Hochgeschwindigkeitsdiät“**

Beide Programme sind wissenschaftlich sehr fundiert und **kostenlos für unsere Mitglieder.** Bei Interesse spreche am besten heute noch einen Trainer im Hill Fitness an. Der Sommer kommt auf was wartest du!?

Mit sportlichen Grüßen

*Christian Hill
Trainings- und Ernährungsexperte*