



## Ihr Ernährungsplan

Gesund essen für mehr Energie,  
besseren Stoffwechsel und langfristige Gesundheit

Dieser Ernährungsplan ist Ihre persönliche Unterstützung nach unserer Beratung. Er fasst die wichtigsten Punkte zusammen, die wir besprochen haben.

*Wichtig: Dies ist eine allgemeine Empfehlung. Bei Fragen oder Unsicherheiten sprechen Sie uns bitte an.*

## Inhalt

1. Ihre drei Gesundheitsziele
2. Die 7 Grundregeln
3. Was Sie essen sollten
4. Spezial-Tipps bei erhöhtem Blutzucker
5. Spezial-Tipps zum Abnehmen
6. Praktische Umsetzung
7. Ihre Einkaufsliste
8. Beispiel-Wochenpläne
9. Häufige Fragen

## 1. Ihre drei Gesundheitsziele

Diese Ernährungsweise hilft Ihnen bei drei wichtigen Zielen gleichzeitig:

### **Ziel 1: Länger gesund leben**

Bestimmte Lebensmittel aktivieren Schutzmechanismen in Ihren Zellen. Das kann helfen, Krankheiten vorzubeugen und länger fit zu bleiben.

### **Ziel 2: Blutzucker besser kontrollieren**

Wenn Ihr Körper auf Insulin nicht mehr gut reagiert, steigt der Blutzucker. Mit der richtigen Ernährung können Sie das verbessern.

### **Ziel 3: Gesund abnehmen**

Sie verlieren Fett, behalten aber Ihre Muskeln. Das Wichtigste: Sie bleiben satt und haben Energie!

## 2. Die 7 Grundregeln

Diese Regeln gelten für alle, egal welches Ziel Sie verfolgen:

### Regel 1: Mehr Gemüse als alles andere

Mindestens die Hälfte Ihres Tellers sollte Gemüse sein. Am besten verschiedene Sorten und Farben.

Gemüse-Gruppe	Menge pro Tag	Beispiele
Grünes Blattgemüse	150-200g	Spinat, Salat, Rucola
Kohl-Gemüse	100-150g	Brokkoli, Blumenkohl
Buntes Gemüse	200-300g	Paprika, Tomaten, Karotten
Zwiebeln & Knoblauch	Nach Geschmack	Zwiebeln, Knoblauch, Lauch

### Regel 2: Genug Eiweiß essen

Eiweiß hält Sie satt und erhält Ihre Muskeln. Je nach Ziel brauchen Sie unterschiedlich viel:

Ihr Ziel	Eiweiß-Menge
Gesund bleiben	1,0-1,2 g pro kg Körpergewicht
Blutzucker verbessern	1,2-1,6 g pro kg Körpergewicht
Abnehmen	1,6-2,2 g pro kg Körpergewicht

*Beispiel: Bei 70 kg Körpergewicht und Abnehm-Ziel: 112-154g Eiweiß pro Tag*

### Beste Eiweißquellen (Reihenfolge):

- Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu
- Fisch: 2× pro Woche (Lachs, Makrele, Sardinen)
- Eier: 3-7 Stück pro Woche
- Geflügel: Huhn, Pute - maximal 2-3× pro Woche
- Rotes Fleisch: Höchstens 1× pro Woche (besser weniger)

### Regel 3: Die richtigen Kohlenhydrate wählen

Nicht alle Kohlenhydrate sind gleich. Wählen Sie die, die Ihren Blutzucker stabil halten:

Lebensmittel	Blutzucker-Effekt	Empfehlung
Vollkornbrot, Haferflocken	Mittel	✓ Gut
Quinoa, Buchweizen	Niedrig	✓✓ Sehr gut
Linsen, Bohnen	Sehr niedrig	✓✓✓ Exzellent
Süßkartoffel, Kürbis	Mittel	✓ Gut
Weißbrot, Weißer Reis	Hoch	△ Vermeiden
Zucker, Süßigkeiten	Sehr hoch	✗ Nicht empfohlen

### Regel 4: Gesunde Fette bevorzugen

- Olivenöl (2-3 Esslöffel täglich)
- Nüsse (kleine Handvoll täglich)
- Avocado (½ Stück täglich)
- Leinsamen, Chiasamen (1-2 Esslöffel)

### Regel 5: Viele Ballaststoffe

Ziel: 40-50g Ballaststoffe pro Tag. Das hilft Ihrem Darm und hält Sie länger satt.

*Wo stecken Ballaststoffe? In Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Leinsamen, Chiasamen*

### Regel 6: Täglich fermentierte Lebensmittel

Diese unterstützen Ihre Darmgesundheit. Essen Sie täglich 100-200g:

- Sauerkraut oder Kimchi
- Naturjoghurt (ohne Zucker)
- Kefir

### Regel 7: Essenspausen einhalten

Gönnen Sie Ihrem Körper Pausen zwischen den Mahlzeiten. Ideal: 10-12 Stunden ohne Essen (z.B. 8:00-18:00 Uhr).

## 3. Was Sie essen sollten

### Der ideale Teller

So sollte Ihr Teller aussehen:

- **50% Gemüse (mindestens 2-3 verschiedene Sorten)**
- **25% Eiweiß (Handflächengröße, 120-180g)**
- **25% Kohlenhydrate (Faustgröße, 100-150g)**
- **Plus: 1-2 EL gesunde Fette**

### Beispiel-Mahlzeiten

#### Frühstück - Herzhaft

- 3 Rühreier mit Spinat und Tomaten
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- ½ Avocado

#### Frühstück - Süß

- 150g Naturjoghurt
- 40g Haferflocken
- 100g Beeren
- Handvoll Nüsse

#### Mittagessen

- 150g Quinoa oder brauner Reis
- 150g Lachs oder 200g Kichererbsen
- Viel gemischtes Gemüse
- 2 EL Olivenöl-Dressing

#### Abendessen

- Großer Salat
- 180g Tofu oder Fisch
- 100g Süßkartoffel
- Handvoll Walnüsse

## 4. Spezial-Tipps bei erhöhtem Blutzucker

*Diese Tipps helfen Ihnen besonders, wenn Ihr Blutzucker zu hoch ist oder Sie Diabetes vorbeugen möchten.*

### Tipp 1: Kleine Kohlenhydrat-Portionen

Maximal 40-50g Kohlenhydrate pro Mahlzeit. Das entspricht:

- 150g gekochter Quinoa
- 150g Süßkartoffel
- 200g gekochte Linsen
- 2 Scheiben Vollkornbrot

### Tipp 2: Die richtige Reihenfolge

Essen Sie in dieser Reihenfolge - das senkt den Blutzucker-Anstieg um bis zu 40%:

- 1. Zuerst: Gemüse/Salat**
- 2. Dann: Eiweiß**
- 3. Danach: Fette**
- 4. Zuletzt: Kohlenhydrate**

### Tipp 3: Essensfenster von 10-12 Stunden

Beispiele:

- 8:00-18:00 Uhr
- 9:00-19:00 Uhr
- 7:00-17:00 Uhr

*Außerhalb dieser Zeit: Nur Wasser, Tee oder schwarzer Kaffee*

## 5. Spezial-Tipps zum Abnehmen

*Diese Tipps helfen Ihnen, gesund abzunehmen ohne zu hungern.*

### Tipp 1: Mehr Eiweiß

Beim Abnehmen brauchen Sie mehr Eiweiß (1,6-2,2 g pro kg Körpergewicht). Das:

- Hält Sie länger satt
- Schützt Ihre Muskeln
- Verbrennt mehr Kalorien bei der Verdauung

### Tipp 2: Große Portionen, wenig Kalorien

Essen Sie viel von diesen Lebensmitteln (machen satt, haben wenig Kalorien):

Unbegrenzt essen	Begrenzt essen
Wasserreiches Gemüse, Salat, Beeren	Nüsse, Öle, Käse
Suppen, Gemüsebrühe	Avocado, Samen
Hülsenfrüchte, fettarme Proteine	Schokolade (auch dunkle)

### Tipp 3: Satt werden leicht gemacht

- Trinken Sie 2 Gläser Wasser vor jeder Mahlzeit
- Essen Sie langsam (mindestens 20 Minuten)
- Starten Sie mit Suppe oder Salat
- Kauen Sie gründlich

### Tipp 4: Realistisches Ziel

Gesundes Abnehm-Tempo: 0,3-0,5 kg pro Woche

*Das bedeutet: In einem Monat 1-2 kg. Das klingt wenig, ist aber nachhaltig!*

### Tipp 5: Wöchentlicher Fresstag

1× pro Woche dürfen Sie mehr essen (besonders mehr Kohlenhydrate). Das:

- Hält Ihren Stoffwechsel aktiv
- Macht das Durchhalten leichter
- Verhindert Heißhunger

## 6. Praktische Umsetzung

### Vorbereitung ist alles

- Kochen Sie Hülsenfrüchte für 3-4 Tage vor
- Waschen und schneiden Sie Gemüse am Wochenende
- Kochen Sie größere Mengen und frieren Sie Portionen ein
- Bereiten Sie Salatdressings für die ganze Woche vor

### Im Restaurant

- Bestellen Sie Salat als Vorspeise
- Fragen Sie nach extra Gemüse statt Pommes
- Wählen Sie gegrilltes oder gedämpftes Essen
- Lassen Sie sich das Dressing extra geben
- Hören Sie auf zu essen, wenn Sie zu 80% satt sind

### Häufige Stolperfallen

Problem	Lösung
Heißhunger auf Süßes	Beeren + Nüsse, dunkle Schokolade (85%)
Keine Zeit zum Kochen	Meal Prep am Wochenende
Einladungen, Feiern	Vorher leicht essen, im Restaurant klug wählen
Gewicht stagniert	Normal nach 2-3 Wochen! Weitermachen.

## 7. Ihre Einkaufsliste

Kaufen Sie diese Lebensmittel regelmäßig ein:

### Gemüse (frisch, jede Woche)

- Blattgemüse: Spinat, Salat, Rucola (500g)
- Kohl: Brokkoli, Blumenkohl (400g)
- Bunt: Paprika, Tomaten, Gurken (600g)
- Wurzeln: Karotten, Rote Bete (300g)
- Zwiebeln, Knoblauch (reichlich)

### Eiweiß

- Linsen, Kichererbsen, Bohnen
- Tofu oder Tempeh (400g)
- Eier (6-10 Stück)
- Fisch: Lachs, Makrele (2× 150g pro Woche)

### Vollkorn & Getreide

- Quinoa (500g)
- Haferflocken (500g)
- Vollkornbrot oder -nudeln
- Brauner Reis

### Gesunde Fette

- Olivenöl (500ml)
- Avocados (2-3 Stück)
- Walnüsse, Mandeln (je 200g)
- Leinsamen, Chiasamen (je 100g)

### Fermentiertes

- Sauerkraut oder Kimchi (300g)
- Naturjoghurt (500g)
- Kefir

### Gewürze & Extras

- Kurkuma, Ingwer, Zimt
- Frische Kräuter
- Beeren (frisch oder TK, 500g)

## 8. Häufige Fragen

### **Muss ich Kalorien zählen?**

Beim Abnehmen hilft es anfangs, ein Gefühl für Portionen zu bekommen (2-3 Wochen). Danach können Sie meist auf Ihr Bauchgefühl hören. Bei anderen Zielen ist Kalorienzählen nicht nötig.

### **Sind Milchprodukte okay?**

Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt und Kefir sind gut. Große Mengen Milch (>500ml/Tag) sollten Sie vermeiden. Wenn Sie Milchprodukte nicht vertragen, nutzen Sie pflanzliche Alternativen.

### **Ist Fasten für jeden geeignet?**

Nicht geeignet bei: Schwangerschaft, Stillzeit, Essstörungen, starkem Untergewicht. Bei Diabetes oder anderen Erkrankungen sprechen Sie vorher mit uns.

### **Wann sehe ich erste Erfolge?**

Mehr Energie und bessere Verdauung: nach 2-4 Wochen. Gewichtsverlust: ab Woche 2-3. Blutzucker-Verbesserung: nach 4-8 Wochen. Haben Sie Geduld!

### **Was tun, wenn das Gewicht stagniert?**

Das ist normal! Nach 2-3 Wochen kann das Gewicht stehenbleiben (Wassereinlagerung). Machen Sie weiter. Falls nach 4 Wochen nichts passiert: Portionen überprüfen oder mehr Bewegung.

### **Darf ich Alkohol trinken?**

Besser nicht oder sehr selten. Wenn Sie trinken: maximal 3-4 Gläser pro Woche, am besten Rotwein, nie auf leeren Magen.

### **Ich habe Heißhunger auf Süßes - was tun?**

Probieren Sie: Beeren mit Nüssen, dunkle Schokolade (85%+), Smoothie mit Beeren, Apfel mit Mandelbutter. Oft hilft auch ein großes Glas Wasser.

### **Wie gehe ich mit Einladungen um?**

Essen Sie vorher etwas Leichtes (damit Sie nicht ausgehungert sind). Im Restaurant: Salat vorweg, gegrilltes Essen wählen, Gemüse statt Beilagen. Genießen Sie den Abend - 1-2 Ausnahmen pro Woche sind okay!

## **Sie schaffen das!**

Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Nicht alles muss perfekt sein. Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen, sprechen Sie uns jederzeit an.

*Ihr Praxis-Team*