

## **Zehn Alltagsregeln für das gesunde Abnehmen**

---

**Der Weg zum Wunschgewicht ist nicht leicht: Wir verzichten auf süße Sünden und trimmen unseren Body im Fitness-Studio. Aber um den lästigen Kilos den Kampf anzusagen, muss es nicht immer gleich eine Extrem-Diät oder das Power-Sport-Programm sein. Wer gesund abnehmen will, sollte vor allem im Alltag ein paar kleine Diät-Tipps beachten.**

Wir verraten Ihnen zehn Tricks, mit denen Sie ganz einfach Kalorien einsparen können. Ob beim Einkaufen oder am eigenen Herd, mit diesen Diät-Tipps purzeln die Pfunde und das gesunde Abnehmen fällt deutlich leichter. Und das Beste: Wer die Diät-Tipps einmal in den Alltag integriert hat, schafft es auch auf Dauer sein Traumgewicht zu halten.

### **1. Satt einkaufen gehen**

Schon beim Einkaufen geht's los: Wer gesund abnehmen will, sollte nicht hungrig einkaufen gehen. Das ist das A und O der alltäglichen Diät-Tipps. Denn sonst ist die Gefahr groß, dass man fettige und ungesunde Sachen und vor allem reichlich Süßes in den Einkaufswagen legt. Was außerdem vor spontanen „Lustkäufen“ schützt: Einkaufszettel schreiben. Wer schon zu Hause aufschreibt, was er wirklich zum Kochen benötigt, kauft gezielter und deutlich gesundheitsbewusster ein.

### **2. Kleinere Packungen kaufen**

Wer im Supermarkt die XXL-Kekspackung kauft, der hat die große Verführung dann auch zu Hause in Reichweite. Große Packungen bedeuten viele Kalorien, und wenn der Heißhunger zuschlägt, dann wird auch vor der Großpackung nicht haltgemacht! Daher: Bei Süßigkeiten die kleinen Packungen bevorzugen.

### **3. Süßigkeiten-Depots zu Hause vermeiden**

Chips, Knabberzeug und Schokolade nicht auf Vorrat kaufen. Wer kalorienreiche Snacks im Schrank lagert, der greift im Zweifelsfall auch zu. Wer gesund abnehmen will und noch Süßes daheim hat, sollte es besser an Freunde und Bekannte verschenken.

### **4. Fertigprodukte meiden**

Fertiggerichte, Fertigsuppen und -soßen sind häufig sehr fett- und kalorienreich. Wer sein Essen selbst zubereitet, kann bestimmen, wie viel von was hineinkommt. Am besten beim Fett geizig sein und reichlich frisches Gemüse hineinschneiden. Dadurch kann das Essen auf kalorienarme Weise gestreckt und so gesund abgenommen werden. Wer Suppen und Eintöpfe mit Wasser verdünnt, kann ebenfalls Kalorien einsparen.

## 5. Sparsam mit Fetten umgehen

Streichfette (Butter und Margarine) sparsam einsetzen, zum Kochen hochwertige Pflanzenöle (Rapsöl, Sojaöl, Olivenöl) verwenden. Fette und Öle am besten immer mit einem Teelöffel dosieren – damit wird Überdosieren verhindert. Wer vor hat ein paar kleine Diät-Tipps in den Alltag zu integrieren, sollte sich unbedingt an diese Regel halten.

## 6. Beschichtete Töpfe und Pfannen verwenden

Damit wird beim Braten nur wenig oder gar kein Öl benötigt. Andere fettarme Zubereitungstechniken sind Dämpfen, Dünsten, Grillen, Backen, Garen im Tontopf, in Alufolie oder in der Mikrowelle.

## 7. Fleisch- und Wurstwaren selten verzehren

Bevorzugen Sie fettarme und qualitativ hochwertige Fleischsorten. Bei Fleisch, Fisch und Geflügel die Kruste/Haut, bei Schinken den Fettrand entfernen. Besonders viel Fett versteckt sich in Wurst, daher besser Schinken (ohne Fettrand) oder mageren kalten Braten als Brotaufschnitt verwenden.

## 8. Fettarme Milch- und Milchprodukte verzehren

Bei Joghurt, Magerquark und Käse die fettarmen Varianten wählen. Achten Sie bei verpackten Waren auf die Fettangabe auf dem Etikett, bei losem Käse kann man sich an der Käsetheke nach dem Fettgehalt erkundigen. Mit diesem Diät-Tipp können Sie gezielt Kalorien sparen. Anstelle von Butter oder Margarine können auf dem Brot als „Untergrund“ auch Magerquark, Frischkäse oder saure Sahne eingesetzt werden. Wer gesund abnehmen will, sollte unbedingt diese Produkte bevorzugen, denn sie sind kalorienärmer und liefern dem Körper gleichzeitig wertvolles Kalzium.

## 9. Sahne-Verbot

Crème fraiche und Sahne in Suppen, Soßen und Eintöpfen sollten ganz vermieden oder durch fettarme Milch ersetzt werden. In Aufläufen können mit Sahne/Milch- oder Kaffeesahne/Milch-Gemischen ebenfalls Kalorien eingespart werden. Bei Salatsoßen kann anstelle von Mayonnaise saure Sahne, Quark oder Joghurt verwendet werden.

## 10. Frittierte und panierte Produkte meiden

Um Kalorien zu sparen ist das einer der wichtigsten Diät-Tipps für den Alltag. Und sollten Sie doch einmal zu den Produkten greifen, halten Sie sich am besten an folgende Regeln: Paniertes nach dem Backen mit Küchenpapier abtupfen. Fertigprodukte (z.B. Pommes und Nuggets aus der Tiefkühltruhe) im Backofen statt in der Friteuse zubereiten, dabei wird kein zusätzliches Fett benötigt.