

Ernährung gegen Bauchfett



- 1 Fertigprodukte sind bequem – und oft ungesund. Meide sie, denn sie sind ein Risikofaktor für Bauchfett. Unverarbeitete Lebensmittel sind immer gesünder.
- 2 Light-Produkte helfen angeblich beim Abnehmen – sind aber tatsächlich oft eine Zuckerfalle. Kontrolliere die Nährwertangaben.
- 3 Fett macht Fett – das ist ein Irrglaube. Tatsächlich können gesunde Fette beim Abnehmen von Bauchfett helfen. Je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Lebensmittel enthält, desto besser.
- 4 Nicht nur die Anzahl der Kalorien ist entscheidend – sondern auch ihre Art. Olivenöl und Avocados sind aufgrund ungesättigter Fettsäuren trotz der hohen Kalorienanzahl sehr gesund.
- 5 Sogenannte Transfette sind dagegen ein Risikofaktor für Bauchfett. Sie stecken besonders oft in industriellen Backwaren. Meide sie.
- 6 Süßstoffe können nachweislich die Darmflora schädigen – und damit Stoffwechsel und Immunsystem hemmen. Zero-Produkte sind keineswegs unbedenklich.
- 7 Esse mindestens 500 Gramm Gemüse am Tag. Das enthält viele wichtige Mikronährstoffe und vor allem Ballaststoffe. Diese unterdrücken den Heißhunger.
- 8 Menschen essen so lange, bis sie ihr Eiweißziel erreicht haben. Du solltest also täglich ausreichend pflanzliches Protein zu dir nehmen. Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen sind besonders empfehlenswert.
- 9 Du liebst Nudeln? Großartig. Diese gibt es mittlerweile sogar auf Basis von Linsen und Kichererbsen. Sie sättigen länger, weil sie reichlich Ballaststoffe enthalten.
- 10 Zu häufiges Naschen ist eine Hauptursache für Bauchfett. Wichtig ist die Art des Snacks. Nüsse sind die beste Alternative, weil sie neben gesundem Fett und Eiweiß hilfreiche Mikronährstoffe enthalten.