



Stiftung in der
Deutschen
Diabetes-Stiftung

Einfache Tipps für den Alltag **...damit das Abnehmen leichter fällt!**

- **Wiegen Sie sich einmal wöchentlich** (nicht täglich!) und immer unter den gleichen Bedingungen.
- Nehmen Sie **keine Medikamente zur Gewichtsreduktion**. Entwässernde Medikamente täuschen einen Gewichtsverlust vor.
- Schon beim Einkauf können Sie auf den **Fettgehalt der Nahrungsmittel** (z. B. bei Fleisch, Wurst, Fisch, Milch und Milchprodukten) achten. Erstellen Sie vor jedem Einkauf eine Einkaufsliste und kaufen Sie nur die aufgeführten Lebensmittel.
- Gehen Sie **nicht mit Hungergefühl einkaufen** sondern möglichst nach den Mahlzeiten.
- Für den Heißhunger zwischendurch eignen sich Möhren, Gurken, Radieschen, Tomaten...
- Binden Sie Saucen nicht mit Sahne oder Crème Fraiche. Bevorzugen Sie klare, entfettete Suppen ohne Nährmitteleinlage.
- Ernähren Sie sich **abwechslungsreich und energiebewusst**. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Salat, Milch und Milchprodukte sollten immer auf Ihrem Speiseplan stehen.
- Füllen Sie den **Teller nie ganz voll**. Auf einem kleinen Teller sieht eine kleine Portion größer aus. Nehmen Sie grundsätzlich bei jeder Mahlzeit nur einmal etwas auf den Teller. Verzichten Sie auf einen „Nachschlag“.
- **Essen Sie regelmäßig** und zu festgelegten Zeiten, möglichst immer an einem bestimmten Platz, um das Essen bewusst zu genießen.
- Verteilen Sie Ihre Nahrungsmenge auf **4 – 5 kleine Mahlzeiten**, um das Hungergefühl abzufangen. Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als wenige große Mahlzeiten.
- Ein **großes Glas Wasser** in kleinen Schlucken **vor jeder Mahlzeit** getrunken füllt den Magen ohne Energie und trägt dazu bei, dass der Sättigungspunkt früher als sonst erreicht wird.
- **Essen und trinken Sie langsam**, kauen Sie gut, achten Sie auf den Geschmack der Speisen und Getränke. Erst nach ca. 15 Minuten tritt ein Gefühl der Sättigung ein. Legen Sie nach jedem Bissen das Besteck aus der Hand.
- **Trinken Sie reichlich - denn das ist wichtig!** Tee, Kaffee und Mineralwasser enthalten keine Kalorien. Bevorzugen Sie energiefreie Getränke wie Mineralwasser, Tee, Kaffee.
- Während des Essens sollten Sie weder Zeitung lesen noch fernsehen.
- **Reduzieren Sie** den Konsum von **Süßigkeiten**, Kuchen, Gebäck und Süßspeisen. Wer weniger im Haus hat, kommt nicht in Versuchung. Zucker können Sie durch Süßstoff ersetzen.