

Andreas Berg | Prof. Dr. Michael Hamm

DIE ERNÄHRUNGS AMPEL



Abnehmen ohne Diät
durch die richtige Auswahl
von Lebensmitteln



Das simple Austauschkonzept
Über 900 Lebensmittel
Bewertet nach Energiedichte,
glykämischem Index und Fettqualität

riva

Andreas Berg | Prof. Dr. Michael Hamm

DIE ERNÄHRUNGS AMPEL

Abnehmen ohne Diät
durch die richtige Auswahl
von Lebensmitteln

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Mitarbeit am Manuskript: Jenny Berg

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen vorne: shutterstock: (von li. nach re.) cheesekerbs

(1. und 5. Icon) VoodooDot (2. Icon); Gulshan Gulabi (3. u. 4. Icon); bioraven

(6. Icon); Hintergrund: sathaporn

Layout und Satz: abavo GmbH, Buchloe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1202-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0861-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0862-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort:

Die Ernährungsampel – über Jahre erprobt und bewährt	6
---	---

1. Kurzübersicht:

Was kann die Ernährungsampel?	10
---	----

2. Vor der ersten Anwendung:

Ihre Bestandsaufnahme	13
---------------------------------	----

3. Die Ernährungsampel:

Ihre Austauschabelle für den Ernährungsalltag . . .	19
---	----

Gemüse, Salat, Pilze, Obst	21
--------------------------------------	----

Gemüse	22
------------------	----

Salat/Sprossen	23
--------------------------	----

Pilze	23
-----------------	----

Obst	24
----------------	----

Trockenobst	25
-----------------------	----

Brot, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln. .	26
---	----

Brot/Brötchen	27
-------------------------	----

Getreide/Mehl/Pseudogetreide	28
--	----

Müsli/Cerealien	29
---------------------------	----

Hülsenfrüchte/Soja	30
------------------------------	----

Kartoffeln/Reis	30
---------------------------	----

Nudeln/Teig	31
-----------------------	----

Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurstwaren, Ei	32
Schweinefleisch	33
Rindfleisch	33
Kalbfleisch	34
Lammfleisch.	35
Wild	35
Geflügel	36
Wurst, Schinken, Aufschnitt, Wurstwaren	36
Fisch.	38
Fischwaren.	40
Meeresfrüchte	41
Eier	41
Milch, Milchprodukte (Käse, Joghurt/Quark)	42
Milch/Sahne.	43
Joghurt/Quark	43
Käse	44
Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse/Samen, Ölfrüchte	47
Pflanzenöl	48
Streichfett	48
Nüsse/Samen	49
Ölfrüchte	49
Fertiggerichte und Außerhausessen.	51
Salate/Dressings	52
Eintöpfe/Suppen.	53
Pizza/Pasta, Pastasößen	55
Fleischgerichte	56
Geflügelgerichte	58
Fischgerichte.	58
Vegetarische Gerichte.	59
Mehlspeisen	60
Fast Food.	61
Sandwiches/Baguettes	62
Beilagen	62

Soßen	64
Dips	65
Brotaufstriche	66
Zucker und Süßes.	67
Süßwaren/Schokolade/Zucker	68
Backwaren/Gebäck.	69
Kuchen/Torten	70
Desserts/Eis	70
Knabberartikel	72
Getränke	73
Energiefreie Getränke	74
Energiehaltige Getränke	74
Alkoholische Getränke	77
4. Der Gebrauch:	
So setzen Sie die Ernährungsampel richtig ein.	79
5. Das 3-Schritte-Coaching:	
Ihr individuelles Ampel-Abnehmprogramm	85
6. Hintergründe:	
Die wissenschaftliche Basis der Ernährungsampel	104
7. FAQ:	
Hilfreiche Antworten auf häufig gestellte Fragen	115
8. Literatur	126

Vorwort:

Die Ernährungsampel – über Jahre erprobt und bewährt

Erfolgreiche Abnehmstrategien fangen mit der Selbstbeobachtung an.

Fast alle Schlankheitsdiäten scheitern, weil sie nicht alltagstauglich sind. Strenge Kontrolle und Essverbote sind dabei ebenso wenig hilfreich wie komplizierte (Trenn-) Kostvorschriften oder raffinierte Kochrezepte. All dies führt nur zu schlechtem Gewissen und Diätabbrüchen, da die Vorgaben sich im Ernährungsalltag kaum einhalten lassen.

Je weiter eine Diät von der gewohnten Ernährungsweise abweicht, desto schneller erfolgt in der Regel der Rückfall in alte Muster. Auch Verzichtsgefühl und Genussverlust drohen. Vor diesem Hintergrund muss jede Abnehmstrategie, die auf Dauer erfolgreich sein will, mit der Selbstbeobachtung des eigenen Essverhaltens beginnen und anschließend in kleinen, individuell passenden Schritten langfristige Veränderungen herbeiführen.

Doch welches System eignet sich als Hilfsmittel für solch eine in der praktischen Umsetzung zugegebenermaßen äußerst schwierige Änderung unserer Ernährungsgewohnheiten?

Eine Lebensmittelampel!

Schließlich haben Ampel-Darstellungen den großen Vorteil, einen durchaus komplexen Sachverhalt in nur drei Bereichen mit den Farben Grün, Gelb und Rot einfach aufzeigen und bewerten zu können.

Lebensmittelampeln helfen bei der Produktauswahl im Supermarkt.

Auch die Politik sieht klare Vorteile in solch einem System: Der Verbraucher kann mit einem Blick erfassen, ob ein beliebiges Produkt gesund oder ungesund ist. Doch eine einheitliche Kennzeichnungspflicht auf EU-Ebene scheiterte bislang vor allem am Widerstand der Lebensmittelindustrie, die mit eigenen Angaben und selbst definierten Portionsgrößen zur Verwirrung beiträgt.

Einzelne Länder, wie Großbritannien oder Frankreich, haben auf freiwilliger Basis Ampel-Modelle eingeführt – mit Erfolg: Bei der Bevölkerung kommen diese Orientierungshilfen gut an. Und sie führen nachweislich zu einem bewussteren und gesünderen Einkaufsverhalten im Supermarkt.

Deutschland bekommt den Nutriscore.

Die Bundesregierung wollte sich lange nicht für ein Ampelmodell aussprechen, sondern betonte lieber die Nachteile der verschiedenen Systeme. Im Sommer 2019 führte das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz schließlich eine Verbraucherbefragung durch und stellte mehrere Kennzeichnungssysteme zur Abstimmung. Der französische „Nutriscore“ schnitt dabei mit Abstand am besten ab und soll demnächst auch auf Fertigprodukten in deutschen Supermärkten zu finden sein. Verpflichtend wird der farbige Nutriscore allerdings nicht, er ist eine freiwillige Empfehlung für die Lebensmittelindustrie.

Die Ernährungsampel ist mehr als eine Orientierungshilfe für den Einkauf.

Die in diesem Buch vorgestellte Ernährungsampel grenzt sich bewusst von Ampel-Kennzeichnungen auf Lebensmittelverpackungen ab. Sie basiert auf wissenschaftlichen Bewertungskriterien, die für den Ernährungsalltag relevant

und für ein langfristiges Gewichtsmanagement erfolgversprechend sind. Ziel unserer Ampel ist die energetisch ausgeglichene, in der Auswahl ausgewogene und in qualitativer Hinsicht gesundheitsbewusste Ernährungsweise ihrer Anwender. Die Ernährungsampel geht damit weit über bekannte Lebensmittelampeln hinaus.

Die Ernährungsampel wurde für die Adipositas therapie entwickelt.

Ursprünglich wurde die Ampel von uns exklusiv für die Praxisanforderungen von M.O.B.I.L.I.S. erarbeitet. In diesem interdisziplinären Therapieprogramm für Menschen mit Adipositas, das wir bis 2017/18 über einen gemeinnützigen Verein bundesweit angeboten haben, kam unsere Ampel 2012 erstmals zum Einsatz. Dem vorausgegangen waren die systematischen Auswertungen unzähliger Rückmeldungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern früherer M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen sowie aktueller wissenschaftlicher Studien.

In den Folgejahren zeigte sich, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von M.O.B.I.L.I.S. im Alltag sehr viel erfolgreicher und auch lieber mit unserer Ampel arbeiteten als mit allen anderen zuvor eingesetzten Hilfsmitteln aus der klassischen Ernährungsberatung.

Dank des konstruktiven Feedbacks unserer M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen konnten wir unsere Ampel schließlich weiter optimieren, vereinfachen und ergänzen, sodass wir sie nun in ihrer erprobten Endfassung erstmals in Verbindung mit einem ausführlichen Praxisteil unter dem Titel ***Die Ernährungsampel*** einer größeren Öffentlichkeit zur einfachen Anwendung vorstellen möchten.

Die Ernährungsampel erscheint erstmals als Ratgeber.

Dabei geht es uns nicht darum, den x-ten Diät Ratgeber mit nicht enden wollenden theoretischen Abhandlungen zum

Thema Übergewicht, ultimativen »Fatburner«-Lebensmitteln und einem aufgeblähten Rezeptteil auf den Büchermarkt zu bringen. Vielmehr wollen wir eine aufgeklärte Leserschaft damit praktisch dabei unterstützen, auf einfache Weise die individuell passende optimale Ernährung zu finden.

Unser Buch versteht sich als echter Ratgeber und ist didaktisch so aufgebaut, dass ein paar wenige Basisinformationen von unserer Seite genügen, um Sie für den Ampel-Gebrauch im Alltag fit zu machen. Denn wer erfolgreich abnehmen oder seine Ernährungsweise verbessern möchte, benötigt keine ausschweifenden wissenschaftlichen Hintergründe über gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren – das lehrt unsere Praxiserfahrung.

In die Ernährungsampel haben wir alle relevanten Erkenntnisse aus der modernen Ernährungswissenschaft gepackt. Sie brauchen die Austauschabelle, das Herzstück unseres Buches, folglich nur richtig anzuwenden, um von den unter ihrer Oberfläche liegenden Informationen zu profitieren.

Wir möchten Sie auf diese Weise coachen und zum Experten für Ihre eigene, persönlich richtige (»personalisierte«) Ernährung machen.

Hintergrundinformationen dienen ausschließlich der Transparenz.

Weil es uns aber auf der anderen Seite ein Anliegen ist, alles transparent und zugänglich zu machen, erläutern wir Ihnen im hinteren Teil des Buches die wissenschaftliche Basis und die exakten Bewertungskriterien der Ernährungsampel. Sollten Sie ein Lebensmittel in unserer großen Austauschabelle vermissen, können Sie so auch selbst die Einordnung vornehmen.

Wir wünschen Ihnen nun viele erhellende Aha-Momente bei der praktischen Umsetzung unseres Buches.

Michael Hamm und Andreas Berg

1

Kurzübersicht: Was kann die Ernährungsampel?

Die Zielgruppe

Die Ernährungsampel integriert die zentralen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft zur Entstehung, Vorbeugung und Behandlung von Übergewicht in einem einfachen System. Damit eignet sie sich als Instrument sowohl hervorragend zum Abnehmen als auch zur Gewichtsstabilisierung oder einfach zur Optimierung Ihrer Ernährungsweise.

Die wissenschaftliche Basis

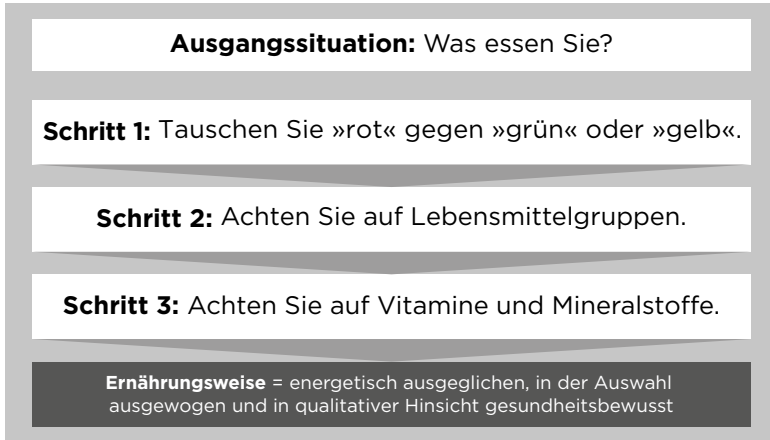
Der Ampel-Zuordnung nach den Farben Grün, Gelb und Rot sind folgende wissenschaftliche Bewertungskriterien zugrunde gelegt:

- die Energiedichte der Lebensmittel (kcal pro 1 g),
- die Qualität von Kohlenhydraten (glykämischer Index),
- die Qualität von Fetten (z.B. Omega-3-Fettsäuren).

In drei Schritten zur optimierten Ernährung

Mithilfe der Ernährungsampel können Sie Ihre Ernährung in drei Schritten individuell für sich optimieren:

Die Ampel-Ernährungsoptimierung



Schritt 1: Lebensmittel tauschen nach Farben

Vorrangiges Ziel der Ernährungsampel ist der Austausch roter gegen grüne oder gelbe Lebensmittelpositionen (Grundlage = 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung; siehe Seite 12 ff.) und damit eine Verbesserung Ihrer Ernährungsqualität.

Dabei werden nach dem »Anstatt«-Prinzip Ihre persönlichen Gewohnheiten und Vorlieben berücksichtigt. Ihr Veränderungsprozess erfolgt auf mehreren Ebenen: beim Einkauf, in der Küche, am Arbeitsplatz, während der Freizeit und so weiter.

Der qualitative Lebensmitteltausch macht Mengenangaben überflüssig. Das lästige Abwiegen Ihrer Lebensmittel ist somit nicht erforderlich.

Schritt 2:

Ausgewogen genießen nach dem 5-4-3-2-1-System

Das 5-4-3-2-1-System im Rahmen der Ernährungsampel ersetzt die klassische Ernährungspyramide. Durch die Zuord-