

# Macht das schlank?

## DIESMAL: KALORIEN ZÄHLEN

WIE MAN MIT RECHNEN ABNIMMT UND WAS MAN DABEI BEACHTEN MUSS

**K**alorien zählen ist wohl die klassischste aller Diäten. Das Prinzip: Man nimmt weniger Kalorien zu sich, als man verbraucht, und nimmt dadurch ab. **ABER WOHER WEISS ICH, WIE VIELE KALORIEN ICH VERBRAUCHE?** Ganz grob rechnet man: 25 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einer 60-Kilo-Frau sind das dann 1.500 Kalorien. **O. K., SUPER. DANN ESS ICH VON NUN AN WENIGER ALS 1.500 KALORIEN.** Moooooment! „Dieser Richtwert berücksichtigt nicht, wie viel man sich bewegt und dass jeder Körper unterschiedlich schnell Nahrung abbaut“, gibt Ernährungsmedizinerin Dr. Kathrin Hausleiter zu bedenken. Außerdem ist Kalorien zählen umständlich. Die Expertin: „Jedes einzelne Nahrungsmittel muss abgewogen und berechnet werden.“ Am besten anhand von Kalorientabellen aus dem Internet. **LOHNT SICH DENN DER**



**SOLL ICH ODER SOLL ICH NICHT?** Ein Burger ist soo lecker, hat aber auch etwa 300 Kalorien. Ein Apfel ist viel leichter (siehe unten)

**AUFWAND?** „Wenn man den täglichen Kalorienbedarf drastisch reduziert, wird man abnehmen“, sagt

Dr. Hausleiter, aber sie warnt:

„Ob das ein gesunder Weg ist, das Gewicht zu reduzieren, wage ich zu bezweifeln.“

**UND WARUM?** Bei einer Diät ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. „Es kommt nicht auf die bloße Kalorienmenge an, sondern darauf, WAS man zu sich nimmt

– wie viele Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette“, erläutert die Medizinerin. Nüsse z. B. haben zwar viele Kalorien, sind aber sehr gesund und machen lange satt.

### ALSO LIEBER KEINE KALORIEN ZÄHLEN?

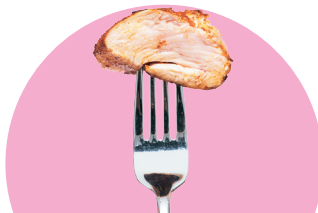
Wer Kalorien zählt, bekommt ein Gespür dafür, welche Lebensmittel wie viele Nährstoffe haben. Dieses Bewusstsein hilft beim Abnehmen und Aufdecken von Kalorienfallen. So überlegt man es sich vermutlich zweimal, ob man 100 Gramm Chips isst, die gute 500 Kalorien haben. Oder eine Banane mit circa 90 Kalorien.

## SCHLEMMEN, OHNE ZÄHLEN ZU MÜSSEN!

DIESE DREI LEBENSMITTEL HABEN WENIG KALORIEN UND MACHEN LANGE SATT



Ideal für den Hunger zwischendurch: 100 Gramm **APFEL** haben lediglich etwa 54 Kalorien, machen aber lange satt.



Ein Stück gebratenes **PUTENBRUSTFILET** hat circa 100 Kalorien je 100 Gramm. Mit Salat ein superlightes Abendessen!



Kaum zu glauben: **KARTOFFELN** haben auf 100 Gramm nur rund 70 Kalorien. Natürlich nur im unfrittierten Zustand.