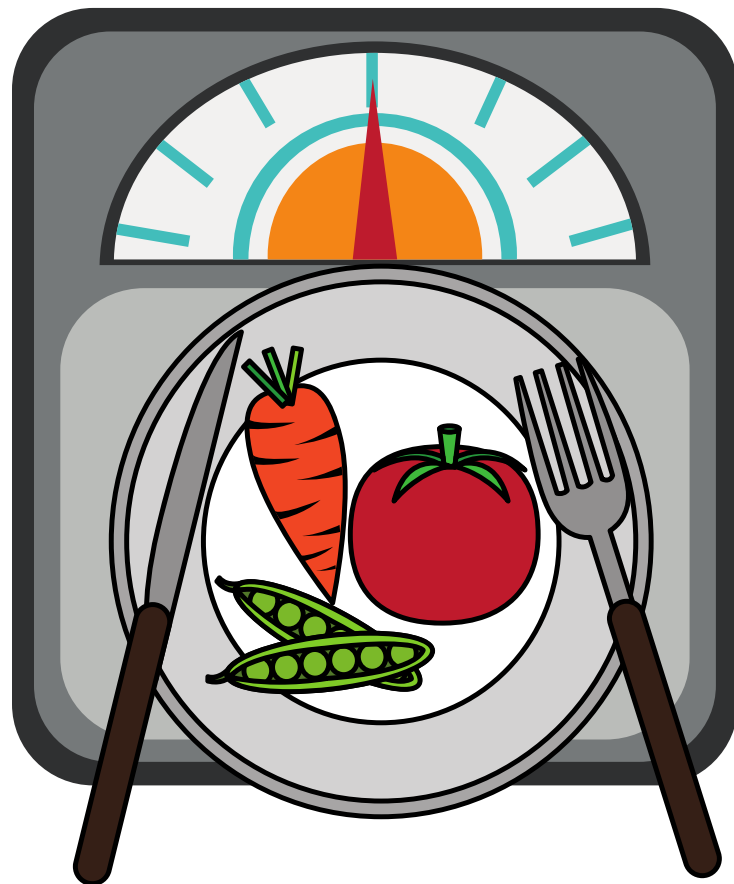
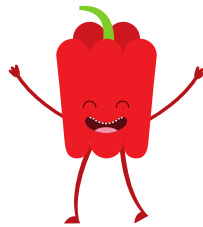


**GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT**

**40 LEBENSMITTEL  
DIE DU UNBEGRENZT ESSEN KANNST  
OHNE ZUZUNEHMEN**



## ESSEN SOVIEL ICH WILL OHNE ZUZUNEHMEN - GEHT DAS ÜBERHAUPT?



Grundsätzlich muss man diese Frage erstmal mit einem ganz klaren "Nein" beantworten - wir gewinnen aus unserer Nahrung Energie, und diese Energie wird entweder verbrannt, als Speicherezucker (Glykogen) in den Muskeln und in der Leber zwischengelagert, oder in unseren Fettdepots für "schlechte Zeiten" aufbewahrt. Unsere Speicherkapazität für Glykogen beträgt ungefähr 800 g, das ist nicht sehr viel, was erklärt, warum unsere Fettdepots meist so reichlich gefüllt sind.

Trotz allem gibt es Lebensmittel, die einen so geringen Nährwert haben, dass du unbegrenzt davon essen kannst, ohne dass es sich auf deinen Hüften bemerkbar macht. Ich habe dir 40 solcher Lebensmittel herausgesucht, die alle unter 30 kcal pro 100 g enthalten. Wenn du dir die Liste auf der nachfolgenden Seite anschaust, wirst du feststellen, dass es sich ausschließlich um Gemüse handelt. Gemüse enthält im Vergleich zu anderen Lebensmitteln unglaublich viel Wasser, kein Fett, wenig Eiweiß, wenige Kohlenhydrate, und reichlich Ballaststoffe.

Aufgrund des hohen Zellulosegehalts muss der Darm bei der Verdauung von Gemüse ziemlich intensiv arbeiten. Experten schätzen, dass 30% der im Gemüse enthaltenen Energie schon allein für die Verdauung verbraucht wird. Das bedeutet, dass der Energiegehalt der nachfolgenden Gemüsesorten sogar noch geringer ist, nämlich unter 20 kcal / 100 g. Ein Kilo Brokkoli oder Blumenkohl haben also effektiv gerade mal 200 kcal. Zum Vergleich: 200 kcal sind auch in zwei Riegeln Schokolade enthalten.

Selbst wenn du es schaffst, einen ganzen Blumenkohl oder zwei Brokkoli-Köpfe zu essen - dein Magen wird dann so voll sein, dass nicht mehr viel Ungesundes hineinpasst. Gemüse ist nämlich nicht nur kalorienarm, sondern auch sehr sättigend. Das liegt zum einen an dem hohen Ballaststoffgehalt, aber auch daran, dass dein Magen gut gefüllt wird und die Dehnungsrezeptoren Sättigungssignale an dein Gehirn senden.

Darum kannst du von den Gemüsesorten auf der nachfolgenden Seite soviel essen, wie du schaffst - und wirst dabei nicht zunehmen. Wenn du regelmäßig zu jeder Mahlzeit mindestens 300 g der folgenden Lebensmittel isst (ohne zusätzlich Fett hinzuzufügen), wirst Du langfristig sogar abnehmen. Das glaubst Du nicht? Probier es aus!

Schreib mir gern eine mail, wie das Experiment ausgegangen ist an [post@pflanzliche-ernaehrung.de](mailto:post@pflanzliche-ernaehrung.de) - ich freue mich über deine Nachricht!



Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 3 Portionen (oder drei Hände voll) Gemüse am Tag zu essen. Dazu kommen ein bis zwei Portionen Kartoffeln, die ja auch zum Gemüse gehören.

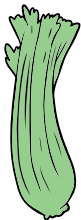
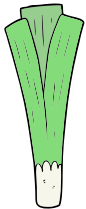
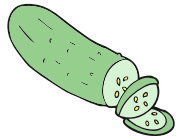
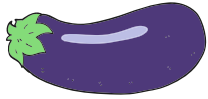
Die American Heart Association empfiehlt ebenfalls 5 Portionen Gemüse (inclusive Kartoffeln) pro Tag.

Auch der Ernährungsmediziner Dr. Michael Greger spricht sich dafür aus, 5 Portionen Gemüse am Tag zu essen, davon 2 Portionen grünes Blattgemüse.

Tatsächlich gibt es nach oben keine Grenze - je mehr Gemüse, desto besser. Das University College London (UCL) hat zwischen 2001 und 2013 die Ernährungsgewohnheiten von über 65.000 Probanden untersucht, und für jede zusätzlich verzehrte Portion Gemüse sank das des Gesamtsterblichkeitsrisiko um 16% \*. Die geringste Sterblichkeit hatten diejenigen, die täglich mehr als 7 Portionen Obst und Gemüse aßen, wobei der Effekt von Gemüse auf die Sterblichkeit deutlich ausgeprägter war als der Effekt von Obst.

\*Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. Oyinola Oyebo, Vanessa Gordon-Dseagu, Alice Walker, Jennifer S Mindell. J Epidemiol Community Health. 2014 Mar 31.

# ALL YOU CAN EAT BUFFET



- Auberginen
- Blumenkohl
- Grüne Bohnen
- Brokkoli
- Champignons
- Chicorée
- Chinakohl
- Eisbergsalat
- Feldsalat
- Frühlingszwiebeln
- Fenchel
- Grünkohl
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Mangold
- Möhren
- Paprikaschoten
- Pfifferlinge
- Porree
- Radicchio
- Radieschen
- Rettich
- Romana-Salat
- Romanesco
- Rotkohl
- Rucola
- Salatgurke
- Sauerkraut
- Schwarzwurzeln
- Sellerieknolle
- Stangensellerie
- Spargel
- Spinat
- Spitzkohl
- Steinpilze
- Tomaten
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini
- Zwiebeln

