

# Neun Lebensmittel zum Abnehmen

Lebensmittel zum Abnehmen müssen ganz besondere Kriterien erfüllen. Nein, sie müssen nicht unbedingt fettarm sein. Auch auf die Kalorien kommt es nicht immer an. Und spezielle Fertig-Shakes müssen es genauso wenig sein. Lebensmittel zum Abnehmen sollten nämlich nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern gleichzeitig auch gesund sein.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 19. September 2019

Stand: 20. October 2019

## Lebensmittel, die beim Abnehmen helfen

Längst weiss man, dass die üblichen Diäten weder gesund noch ihre Resultate dauerhaft sind. Man weiss natürlich auch, dass eine Ernährungsumstellung hin zu einer basenüberschüssigen und naturbelassenen Ernährung das Beste wäre – nicht nur für die schlanke Linie, sondern auch für die Gesundheit.

Wenn da nur nicht die Zeitnot wäre, die tägliche Hektik, die nicht verfügbaren Einkaufsquellen für frische Lebensmittel und all die anderen Ausreden, die einem in den Sinn kommen, warum gerade jetzt eine Ernährungsumstellung gänzlich unmöglich ist.

Gehören auch Sie zu jenen Menschen, die zwar gerne dauerhaft schlank wären, aber gleichzeitig einfach nicht den Nerv für eine komplette und dauerhafte Ernährungsumstellung haben?

Dann verschieben Sie die Ernährungsumstellung auf später und konzentrieren sich vorerst auf die folgenden neun Lebensmittel und integrieren Sie diese regelmässig in Ihren gewohnten Speiseplan.

Sie werden sehen: Der Erfolg wird nicht lange auf sich warten lassen!

## Neun Lebensmittel, die schlank machen

Die folgenden neun Lebensmittel verfügen allesamt über die passenden Eigenschaften, um Ihnen auf gesunde Weise beim Abnehmen zu helfen:

- Sie sättigen sehr gut.
- Sie verhindern Heisshungerattacken.
- Sie regulieren den Blutzuckerspiegel.
- Sie zügeln den Appetit.
- Sie verbessern sogar die Laune.
- Und was das Wichtigste ist: Sie schmecken!

Kurz: Die besten Lebensmittel zum Abnehmen versorgen mit allem, was man in Zeiten der Gewichtsabnahme braucht, um erfolgreich und glücklich abnehmen zu können.

## 1. Vollkornprodukte zum Abnehmen

Bevor wir zu den wirklich spannenden Lebensmitteln kommen, die beim Abnehmen helfen können, zunächst die altbewährten Vollkornprodukte, die – im Vergleich zu Weissmehlprodukten – dank ihrer reichlichen Ballaststoffe das Sättigungsempfinden deutlich fördern.

Weissmehl besteht aus isolierten Kohlenhydraten. Der Körper kann sie schnell aufnehmen, verdauen und schon kurz darauf meldet er erneut Hunger, obwohl er gerade erst viele Kalorien aufgenommen hat.

Vollkornprodukte hingegen bestehen vorwiegend aus komplexen Kohlenhydraten. Um sie zu verdauen, braucht der Magen-Darm-Trakt wesentlich länger. Auf diese Weise hält das Sättigungsgefühl nicht nur länger an, der Blutzuckerspiegel bleibt zudem wesentlich konstanter.

Natürlich wurde dies längst wissenschaftlich bewiesen, z. B. von schwedischen Forschern der *Swedish University of Agricultural Sciences* in Uppsala und des Karolinska Instituts in Stockholm.

Der Studie an 41 normalgewichtigen Erwachsenen zufolge hält eine Mahlzeit umso länger satt, je grösser ihr Vollkornanteil ist. Dadurch wird auch die Kalorienaufnahme bei der nachfolgenden Mahlzeit reduziert.

Interessanterweise war diese sättigende Wirkung besonders stark zu beobachten, wenn die Testpersonen nur eine insgesamt kleine vollkornhaltige Mahlzeit verzehrt hatten.

Oft findet man in Vollkornprodukten gleichzeitig ganz besondere Ballaststoffe – die sog. Beta-Glucane (insbesondere in der Gerste und im Hafer).

Beta-Glucane hemmen das Hungergefühl sehr gut – was kanadische und australische Forscher in einer Studie an vierzehn Erwachsenen überprüften.

Die Kalorienaufnahme bei der folgenden Mahlzeit konnte um etwa 100 Kilokalorien reduziert werden, wenn die Testpersonen zuvor Beta-Glucane aufnahmen, weil diese die Ausschüttung von Cholecystokinin förderten – einem Hormon, welches das Appetitgefühl hemmt.

Beta-Glucane können sehr leicht mit Aktivierter Gerste (Activated Barley) aufgenommen werden. Rühren Sie einfach etwas Aktivierte Gerste über Ihre Suppen – was nicht nur beim Abnehmen hilft, sondern auch sehr lecker schmeckt.

## 2. Konjak-Nudeln zum Abnehmen – Die basische Nudel ohne Kalorien

Konjak-Nudeln werden aus der Konjakwurzel hergestellt, einem asiatischen Wurzelgemüse.

Eine Portion Konjak Nudeln enthält gerade einmal zehn Kilokalorien – das sind weniger Kalorien als dieselbe Menge Salatgurken mit sich bringt.

Normale Nudeln liefern hingegen das Fünfzehnfache an Kalorien.

Konjak gibt es nicht nur in Nudel-, sondern auch in Pulverform oder als Kapseln. Wenn Sie also nicht jeden Tag Nudeln essen möchten, dann nehmen Sie Konjak einfach als Kapsel ein oder Sie rühren das Pulver in Ihren täglichen Shake oder Smoothie.

Konjak ist nicht nur kohlenhydrat- und nahezu kalorienfrei. Konjak steigert überdies massiv das Sättigungsgefühl und bindet zusätzlich noch Fette im Verdauungssystem – womit es kalorienreiche andere Mahlzeiten kompensieren kann.

## 3. Flohsamen zum Abnehmen

Auf dieselbe Weise wie Konjak helfen auch die Schalen des Flohsamens beim Abnehmen: Sie machen satt, enthalten aber selbst kaum Kalorien.

Gleichzeitig regen Flohsamenschalen eine zu langsame Verdauung an, wirken aber genauso heilend auf Durchfall und sanieren überdies den Darm. Daher sind Flohsamenschalen – auch bekannt unter ihrer lateinischen Bezeichnung Psyllium – oft auch Bestandteil einer Darmreinigung.

Wie Flohsamenschalen das Tödliche Quartett bekämpfen, haben wir ausführlich hier erklärt: Mit Flohsamen gegen das Tödliche Quartett.

Mit "Tödliches Quartett" ist das sog. Metabolische Syndrom gemeint, das die vier am weitesten verbreiteten Zivilisationsbeschwerden umschreibt: Übergewicht, Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte und hohe Blutzuckerwerte.

Flohsamenschalen können einfach mit sehr viel(!) Wasser ca. 15 – 30 Minuten vor einer Mahlzeit eingenommen werden.

Sie werden sehen, dass Sie anschliessend nur noch die Hälfte essen können.

## 4. Bio-Eier zum Abnehmen

Natürlich sollten konventionell erzeugte Eier grundsätzlich gemieden werden. Bio-Eier jedoch können durchaus zu einer basenüberschüssigen Ernährung dazu gehören.

Eier versorgen nicht nur mit natürlichen Proteinen und reichlich Mineralstoffen und Spurenelementen – sie machen auch überdurchschnittlich gut satt.

Aus Studien weiss man das eindeutig: Eine Mahlzeit, die Eier enthält, macht deutlich besser satt als andere Mahlzeiten, die ohne Eier zubereitet werden.

Die dreissig Teilnehmerinnen einer wissenschaftlichen Studie aus dem Jahr 2005 nahmen nach einem eihaltigen Frühstück im Vergleich zu einem Frühstück ohne Ei (wobei beide Frühstücksarten gleich viele Kalorien lieferten) beim darauf folgenden Mittagessen bis zu 200 Kilokalorien weniger auf.

Der appetithemmende Effekt der Eier bezog sich jedoch nicht nur auf das folgende Mittagmahl, sondern hielt ganze 36 Stunden, also eineinhalb Tage an.

## 5. Hülsenfrüchte zum Abnehmen

Eine vergleichbare Wirkung haben Hülsenfrüchte wie Bohnen und Erbsen. Dies zeigte sich in einer Meta-Analyse kanadischer Wissenschaftler, die die Ergebnisse von verschiedenen wissenschaftlichen Studien miteinander verglichen.

Dabei stellte sich heraus, dass der Verzehr von Hülsenfrüchten das Sättigungsgefühl um ein Drittel erhöhte. Kein Wunder legten Testpersonen nach einer Mahlzeit aus Hülsenfrüchten eine viel längere Pause bis zur nächsten Mahlzeit ein als Leute, die keine Hülsenfrüchte assen.

## 6. Mandeln zum Abnehmen – Der gesunde Snack, der schlank macht

Mandeln sind mit gut 500 Kalorien pro 100 g natürlich ziemlich kalorienreich. Nichtsdestotrotz führt ein Snack aus Mandeln – im Gegensatz zu Schokoriegeln, Plätzchen und anderen ungesunden Zwischenmahlzeiten – NICHT zu einer Gewichtszunahme.

Wenn man daher zwischen zwei Mahlzeiten Hunger bekommt, sollte man besser auf Mandeln zurückgreifen als auf die genannten Süswaren.

Dies raten auch die australischen und US-amerikanischen Forscher einer Studie, die nicht nur bewies, dass Mandeln trotz hohen Kaloriengehalts keine Gewichtszunahme zu Folge hatten.

Sie brachte ebenfalls ans Tageslicht, dass Mandeln den Stoffwechsel der Testpersonen anregen können – was natürlich bei einer Diät das A und O ist.

Selbst wenn man Mandeln statt Vollkornprodukten isst (jeweils dieselbe Kalorienmenge), dann nimmt man mit Mandeln deutlich besser ab - wie auch eine Untersuchung mit 65 Übergewichtigen zeigte. Sie assen täglich 84 Gramm Mandeln oder aber Vollkornprodukte mit demselben Kaloriengehalt.

Nach einem halben Jahr hatte die Mandelgruppe um 62 Prozent mehr Gewicht verloren als die Vollkorngruppe.

Weitere Studien zeigten überdies, dass Mandeln die Knochendichte und auch den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.

## 7. Safran zum Abnehmen und für gute Laune

Appetit entsteht nicht im leeren Bauch, sondern im Kopf. So kommt es, dass Stress und schlechte Stimmung oft dafür sorgen, dass wir vermehrt Appetit auf kalorienreiche Snacks haben.

Besonders Frauen sind von diesem Phänomen betroffen. Manche greifen deswegen auf gesundheitsgefährdende Medikamente zurück, die appetitzügelnd wirken sollen.

Das ist gar nicht notwendig, wie die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie aus Frankreich belegen. Studienteilnehmerinnen mit leichtem Übergewicht berichteten von einem erheblichen Rückgang an Appetit auf Snacks, wenn sie täglich Safranextrakt zu sich nahmen.

Die Forscher erklären, dass der Extrakt die Stimmung der Testpersonen aufhellte und so das Bedürfnis nach ungesunden Zwischenmahlzeiten eindämmen konnte. Auf diese Weise führte der Safranextrakt eine Reduzierung des Körpergewichts herbei.

Lesen Sie auch: [9 Tipps für eine gute Laune](#)

Lesen Sie dazu auch: [Safran - Für mehr Spass im Leben!](#)

## 8. Koreanische Pinienkerne zum Abnehmen

Auch koreanische Pinienkerne hemmen den Appetit. Dies zeigte eine niederländische Studie an achtzehn übergewichtigen Frauen. Bis zu vier Stunden nach Aufnahme der koreanischen Pinienkerne konnten die Forscher vermehrt Sättigungshormone im Blut der Teilnehmerinnen feststellen.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus den Pinienkernen reduzierten den Appetit der Testpersonen um etwa ein Drittel.

Es müssen allerdings unbedingt koreanische Pinienkerne sein, wie die Studie zeigte. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl hatten nämlich keinen entsprechenden Einfluss auf den Hormonhaushalt.

## 9. Kokosöl zum Abnehmen

Kokosöl wird vom Körper nicht - wie andere Fette - in die Fettspeicher geschoben, sondern - ähnlich wie Kohlenhydrate - zur Energiegewinnung genutzt.

Wollte der Körper das Kokosöl in die Fettreservoirs (ins Fettgewebe) schaffen, müsste er es erst in Speicherfett umwandeln. Der Organismus bevorzugt daher, das Kokosöl lieber wie Kohlenhydrate zu behandeln und zu verbrennen.

Der grosse Vorteil dabei ist, dass Kokosöl natürlich nicht - wie es Kohlenhydrate zu tun pflegen - den Blutzuckerspiegel anhebt und daher auch nicht zu Heisshungerattacken führen kann.

Im Gegensatz zu den Omega-6-Fettsäuren, die beispielsweise in Sonnenblumenöl oder in Distelöl sehr reichlich enthalten sind und den Stoffwechsel drosseln, aktiviert das Kokosöl den Stoffwechsel - was wiederum ideal ist, wenn es ums Abnehmen geht.

Kokosöl passt besonders gut in die heisse Küche. Es kann hoch erhitzt werden und daher auch zum Braten und Frittieren verwendet werden.

## Rezeptideen die beim Abnehmen helfen

Passend zum Artikel haben wir einige Rezeptideen für Sie zusammengestellt:

### Rezept zum Abnehmen Nr. 1 - Safran-Risotto mit Steinpilzen

Dieses vegane Safran-Risotto mit Steinpilzen schmeckt nach dem leckeren Safran und den gebratenen Steinpilzen. Es ist unkompliziert in der Zubereitung und schnell serviert.

[Zum Rezept](#)

### Rezept zum Abnehmen Nr. 2 - Buchweizen-Brötchen

Unsere Buchweizen-Brötchen vereinen gleich mehrere gesundheitliche Vorteile: Sie passen sehr gut in eine basenüberschüssige Ernährung, sie sind glutenfrei und damit für den Darm eine Wohltat. Doch damit nicht genug, denn diese Buchweizen-Brötchen schmecken auch noch sehr gut!

[Zum Rezept](#)

## Rezept zum Abnehmen Nr. 3 – Konjak-Lasagne

Diese Konjak-Lasagne ist ein sehr schmackhafter und kalorienarmer Pasta-Ersatz, der nicht nur Freunde der Low-Carb-Ernährung zu begeistern vermag. Gefüllt wird sie mit einer einfachen, aber sehr köstlichen Sauce, die ihr den typischen Lasagne-Geschmack verleiht.

[Zum Rezept](#)

## Rezept zum Abnehmen Nr. 4 – Selleriesalat mit Mandeln

In diesem Selleriesalat zeigt sich die Knolle von einer angenehm milden und sehr frischen Seite. Die süßen Äpfel und das feine Sahnedressing machen aus dem einfachen Salat eine Köstlichkeit.

[Zum Rezept](#)

## Rezept zum Abnehmen Nr. 5 – Gerstensuppe mit Gemüse und Räuchertofu

Diese Gerstensuppe schmeckt fantastisch! Sie ist fein-cremig, angenehm würzig, sättigend und wärmend. Zudem ist sie vital- und ballaststoffreich, enthält weniger Gluten als Weizen und ist daher leichter verdaulich.

[Zum Rezept](#)

## Weitere Tipps zum Abnehmen finden Sie hier:

- [Spinat - Ein natürlicher Appetitzügler](#)
- [Abnehmen ohne zu hungern](#)
- [Mit einer Entschlackungskur abnehmen](#)

## Quellen

- Leidy, Heather J., et al. "Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late-adolescent girls.", *The American journal of clinical nutrition*, Februar 2013, ("Günstige Auswirkungen von proteinreichem Frühstück auf Appetit-, Hormon- und Neurosignale, die die Energieaufnahme kontrollieren, bei übergewichtigen/fettleibigen heranwachsenden Mädchen, die das Frühstück auslassen")
- Forsberg, Tina, Per man, and Rikard Landberg. "Effects of whole grain rye crisp bread for breakfast on appetite and energy intake in a subsequent meal: two randomised controlled trials with different amounts of test foods and breakfast energy content.", *Nutrition journal*, März 2014, ("Auswirkungen von Vollkorn-Roggen-Knäckebrot zum Frühstück auf Appetit und Energieaufnahme bei einer nachfolgenden Mahlzeit: zwei randomisierte Kontrollstudien mit verschiedenen Mengen an Testlebensmittel und Frühstücksenergiegehalt")
- Beck, Eleanor J., et al. "Oat  $\beta$ -glucan increases postprandial cholecystokinin levels, decreases insulin response and extends subjective satiety in overweight subjects.", *Molecular nutrition & food research*, Oktober 2009, ("Hafer-Beta-Glucan erhöht Cholecystokininspiegel, verringert Insulinreaktion und erhöht subjektives Sättigungsgefühl bei übergewichtigen Testpersonen")
- Vander Wal, Jillon S., et al. "Short-term effect of eggs on satiety in overweight and obese subjects.", *Journal of the American College of Nutrition*, August 2005, ("Kurzfristiger Effekt von Eiern auf das Sättigungsgefühl bei übergewichtigen und fettleibigen Testpersonen")
- Tan, Sze Yen, and R. D. Mattes. "Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks: a randomized, controlled trial.", *European journal of clinical nutrition*, Oktober 2013, ("Wirkung von Mandeln zu Mahlzeiten oder als Snacks auf Appetit, Ernährung und Gesundheit: eine randomisierte Kontrollstudie")
- Li, Siying S., et al. "Dietary pulses, satiety, and food intake: A systematic review and meta-analysis of acute feeding trials.", *Obesity*, August 2014, ("Hülsenfrüchte, Sättigungsgefühl und Nahrungsaufnahme: eine systematische Beurteilung und Meta-Analyse von akuten Verzehrstudien")
- Gout, Bernard, Cdric Bourges, and Sverine Paineau-Dubreuil. "Satiereal, a *Crocus sativus* L extract, reduces snacking and increases satiety in a randomized placebo-controlled study of mildly overweight, healthy women.", *Nutrition research*, April 2010, ("Satiereal, ein *Crocus sativus*-Extrakt, verringert Snacken und erhöht Sättigungsgefühl in einer randomisierten placebokontrollierten Studie an leicht übergewichtigen gesunden Frauen")
- Einerhand, Alexandra Wilhelmina, et al. "Korean pine nut fatty acids affect appetite sensations, plasma CCK and GLP1 in overweight subjects." *FASEB J*, Mrz 2006, ("Fettsäuren aus koreanischen Pinienkernen beeinflussen Appetitgefühl, CCK- und GLP1-Spiegel bei übergewichtigen Testpersonen")



## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/lebensmittel-zum-abnehmen-ia.html>