



Alexa Iwan  
Ernährungswissenschaftlerin,  
Personal-Food-Coach und TV-Moderatorin

## Die Ernährungs-expertin

Manche Sätze begegnen einem immer wieder: *Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, lautet einer von ihnen. Doch was genau steckt hinter dieser Formel? Was sollte man beachten, wenn man abnehmen und sein Idealgewicht halten möchte? Wie verhindert man den Jo-Jo-Effekt, und bei welchen Lebensmitteln und Getränken sollte man ruhig öfter zugreifen, um dem Traumkörper ein Stückchen näherzukommen?*

EAT SMARTER-Expertin Alexa Iwan verrät fünf ihrer besten Tipps und Tricks, die – konsequent umgesetzt – nachhaltigen Abnehmerfolg ermöglichen.

### MEIN 1. TIPP

## Nur mit Geduld erreicht man sein Idealgewicht

*In wenigen Wochen zur Traumfigur? Das funktioniert nicht. Alexa Iwan trifft immer wieder auf Menschen, die am liebsten über Nacht Pfunde verlieren würden. Doch eine nachhaltige Gewichtsreduktion ist vor allem eines: harte Arbeit, bei der man einige Dinge beachten muss.*

Nach Belieben schlemmen und trotzdem das kleine Schwarze in Kleidergröße 36 tragen? „Von dieser Vorstellung muss man sich leider verabschieden“, sagt Alexa Iwan. Abnehmen und sein Gewicht halten – das funktioniert

– nur, wenn man sich an gewisse Regeln hält. Und eine wesentliche lautet: Nur eine langfristige Ernährungsumstellung bringt Erfolg. Radikalkuren zaubern die verloren geglaubten Kilos häufig schneller zurück auf die Hüften, als man gucken kann. „Wer im Rahmen einer Diät zu wenig isst, deckt häufig nicht einmal seinen Grundumsatz – also die Menge an Energie oder Kilokalorien, die unser Körper im Ruhezustand benötigt, um zu funktionieren“, erklärt Iwan. Die Folge: Der Organismus gewöhnt sich an die geringere Energiezufuhr und arbeitet auf Sparflamme. „Isst man nach der Diät wieder normal, entsteht zwangsläufig

der berühmte Jo-Jo-Effekt: Man hat mehr Kilos auf den Rippen als vor der Diät“, so Iwan. Ihr Tipp lautet dementsprechend: „Hungern ist tabu!“ Entscheidend ist zudem, dass Abnehmwillige ihre Ernährung in kleinen Schritten anpassen und nicht den Fehler begehen, von jetzt auf gleich nur noch Obst und Gemü-

se zu essen. „Wer so radikal vorgeht, hält das Vorhaben nicht durch“, sagt Iwan. Sie empfiehlt vielmehr, von Woche zu Woche zu denken, Ernährungsgewohnheiten mit der Zeit zu verändern und auf diese Weise Routinen ent-

stehen zu lassen, die keine allzu große Überwindung kosten. „Essen Sie beispielsweise in der ersten Woche morgens zum Frühstück stets eine Kiwi oder einen Apfel. Halten Sie sich daran, wird Ihnen der morgendliche Obst-Snack in der darauffolgenden Woche fast selbstverständlich vorkommen, und Sie hinterfragen diese neue Ernährungsgewohnheit nicht“, sagt Iwan. In der zweiten Woche könne man darüber hinaus zu jedem Mittagmahl entweder eine Portion Gemüse oder einen Salat wählen. „Auf diese Weise gelangt man Schritt für Schritt zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährungsweise, die auch

zahlreiche Kalorien einspart. Das ist viel effektiver als Radikaldiäten, die man sowieso nicht durchhält und nach zwei Wochen erfolglos abbricht“, so Iwan. Planen Sie also langfristig, besprechen Sie Ihr Vorhaben mit der Familie, und nehmen Sie sich Zeit, wenn Sie Gewicht verlieren möchten.



FOTOS: FOTOLIA (4), MARC FRANKENHAUSER

### MEIN 2. TIPP

## Die Nährstoffe sind entscheidend

*Sie beurteilen Lebensmittel anhand ihres Kaloriengehalts? Ab sofort ist Schluss damit!*

„Dass Lebensmittel, die viele Kalorien enthalten, zwangsläufig ungesund sind, und jene, die kaum Kalorien haben, dementsprechend gesund, ist ein Trugschluss“, sagt Alexa Iwan. Viel wichtiger sei es, den Fokus auf den jeweiligen Nährstoffgehalt der einzelnen Nahrungsmittel zu lenken und seine Essensauswahl daran zu orientieren. „Jedem sollte bewusst sein, dass eine Ofenkartoffel deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe liefert als eine Portion Pommes frites“, sagt Iwan. Mache man sich dieses Vergleichsprinzip bewusst und folge man in 80 Prozent der Fälle diesem Credo, ernähre man sich deutlich gesünder und spare auf lange Sicht auch zahlreiche Kalorien ein,



betont die Ernährungsexpertin. Das bedeutet nicht, dass nährstoffärmere Speisen ab sofort und bis in alle Ewigkeit tabu sind. Wer jedoch abnehmen und sein Gewicht halten möchte, sollte dem Nährstoffgehalt der Lebensmittel besondere Aufmerksamkeit schenken und auch die Zutatenlisten von Fertigprodukten genau studieren.

### MEIN 3. TIPP

## Setzen Sie auf frische Kost!

Nicht neu, aber besonders wichtig: Verarbeiten Sie, wann immer es möglich ist, frische Lebensmittel. Dabei ist es grundsätzlich egal, ob Sie sich für Brokkoli, Erbsen, Äpfel oder Bananen entscheiden. „Wir haben hierzulande glücklicherweise die Möglichkeit, aus einer Vielzahl frischer und gesunder Nahrungsmittel auswählen zu können“, betont Alexa Iwan. Genau dies sollte man sich zunutze machen und anstelle von industriell verarbeiteten Fertigprodukten einfach selbst zum Kochlöffel greifen. „In Notfällen ist natürlich auch einmal das Auftauen einer Tiefkühlpizza erlaubt“, so Iwan. Prinzipiell gelte jedoch: Je weniger die Lebensmittel mit Zusatzstoffen wie Emulgatoren, Farbstoffen oder Stabilisatoren angereichert sind, desto gesünder und figurfreundlicher sind sie.

### MEIN 4. TIPP

## Auf den Zuckergehalt von Getränken achten



Das Geheimnis schöner Haut und einer Top-Figur? Ganz klar: literweise Wasser trinken, so lautet die Lieblingsantwort zahlreicher Hollywood-Stars, die sich allzu gerne mit einer Flasche H<sub>2</sub>O in der Hand ablichten lassen. „Aber mal ehrlich“, sagt Alexa

Iwan, „wer will schon die ganze Zeit ausschließlich Wasser trinken? Kein Mensch!“ Richtig ist: Wasser enthält keine Kalorien und eignet sich aus diesem Grund hervorragend, um Durst zu löschen. „Wenn man beispielsweise gerade beim Sport war und viel trinken möchte, sollte man zur Wasserflasche greifen“, rät Iwan. Abgesehen davon ist es absolut legitim, auch einmal eine Saft-

### MEIN 5. TIPP

## Vorsicht bei Lightprodukten!

Wer abnehmen möchte, greift gerne zu kalorienarmen Nahrungsmitteln. Da verwundert es kaum, dass die Lebensmittelbranche inzwischen eine Vielzahl an Lightprodukten anbietet, die allesamt gut für die Figur sein sollen. Es ist allerdings Vorsicht geboten. „Einige Menschen profitieren in der Tat von dem breiten Sortiment und können hervorragend mit Lightprodukten umgehen. Andere hingegen nehmen die kalorienärmere Kost zum Anlass, dann öfter zuzugreifen. In diesen Fällen spart man natürlich kaum Kalorien ein“, sagt Alexa Iwan. Hinzu kommt: Viele Lightprodukte enthalten zwar weniger Fett als die herkömmlichen Waren, dafür wird ihnen aber häufig Zucker zugesetzt. „Man muss also höllisch aufpassen mit diesen Lebensmitteln“, sagt Iwan, „ich kann nur jedem raten, beim Einkauf einen Blick auf die Zutatenlisten zu werfen und Produkte ins Regal zurückzuliegen, sind zu viele Zusatzstoffe darin enthalten.“

