

# Abnehmen mit der 5-Finger-Regel

Seit dem Start unserer Projektgruppe in Karlsruhe sind drei Monate vergangen. Erste Erfolge zeichnen sich ab.

Gesichtszüge sind schlankergeworden, die Silhouette hat sich verändert, die sportliche Leistungsfähigkeit ist größer geworden.

Ein Grund: Essensgewohnheiten und -unsitten sind ins Bewusstsein gerückt und verändert worden.

**E**nde März trafen sich die Projektteilnehmer zu einem gemeinsamen Kochabend. Neue Rezepte, bisher unbekannte Nahrungsmittel und die Freude am gemeinsamen Kochen begeisterten alle. Und siehe da: Es ist gar nicht so schwer, die Tipps der Ernährungsberaterin praktisch umzusetzen.

### Mit 5 Finger gesund ernährt

Die 5-Finger-Regel hilft, sich einfach und ohne Tabellen, Abwiegen und Fettberechnung gesund zu ernähren. Jeder Finger steht dabei für eine Lebensmittelgruppe, die täglich gegessen werden soll:

1. Obst: 2 Portionen,
2. Gemüse: 1 Portion
3. Salat/Rohkost: 2 Portionen
4. Vollkornprodukte: 3 Portionen
5. Milchprodukte: 3-4 Portionen.

Als Portion gilt jeweils eine Hand voll. Bei jedem dieser Unterpunkte sind wiederum verschiedene Aspekte zu beachten, zum Beispiel beim Obst:

1. frisch oder tiefgekühlt,
2. der Jahreszeit entsprechend,
3. vielseitig zubereitet,
4. vitamin- und nährstoffschonend gelagert,
5. möglichst viele Sorten.

### Tipps von der Expertin

Vollkornprodukte sind empfehlenswert, weil sie lange satt machen, gut für die Verdauung sind und den Blutzucker sowie die Blutfette günstig beeinflussen, erläuterte die Ernährungsberaterin. Bei Milchprodukten sollten fettarme Produkte bevorzugt werden, allerdings am besten die mit einem Fettgehalt von 1,5%. Denn bei einem Fettgehalt von 0,1% kann das Kalzium nicht aufgenommen werden, da hierfür fettlösliches Vitamin D notwendig ist. Besonders viel Kalzium enthält übrigens Hartkäse. Ein weiterer Tipp: Vermeiden Sie die Kombination aus Wurst und Käse, denn das Phosphat in

der Wurst verhindert die Aufnahme des Kalziums aus dem Käse. Also lieber morgens Käse und abends Wurst essen.

### 2 - 3 Finger = Hauptmahlzeit

Für jede Hauptmahlzeit sollten möglichst zwei bis drei Finger kombiniert werden. Alles, was nicht in den fünf Fingern enthalten ist, kann in kleinen Mengen gegessen werden, muss aber nicht.

Als Regel für die Wochenplanung empfahl die Ernährungsberaterin: 2-3-mal Fleisch, 1-mal Fisch statt Fleisch und 2-3 verarbeitete Eier. (Achtung: Auch versteckte Eier, z.B. in Backwerk, sind mitzurechnen.)

### Trinken nicht vergessen

Die Trinkmenge von 2,5 bis 3 Litern pro Tag sollte am Besten mit Wasser, Saftschorle, Früchte- und Kräutertees gedeckt werden. Unnötiger Zucker in Getränken führt nur dazu, dass die feste Nahrung weniger gut verbrannt wird.

wk □



### Ernährung nach der 5-Finger-Regel - Beispiele

| 7 Uhr: Frühstück   | 12.30 Uhr: Mittagessen  | 18 Uhr: Abendessen  |
|--|---|---|
| Vollkornbrot plus Schnittkäse plus Tomate oder Vollkornflocken plus Obst der Saison plus Joghurt natur | gemischten Salat plus Kartoffeln plus Broccoli plus Putenschnitzel oder gemischter Salat, Vollkornnudeln, Zucchini-Tomaten-Gemüse plus Parmesan | Vollkornbrot mit Käse und Tomaten-Paprika-Rohkost oder ein gemischter Salat mit Vollkornbrot, Kräuterquark und Käse |
| 3 Finger   | 4 Finger  | 3 Finger  |

### Das Erfolgsteam

Zwei Teilnehmer unserer Aktion können schon über tolle Erfolge berichten. Mutter Simone Kohnle, 36, und Magdalena Gross, 10, sind das Erfolgsteam der Gruppe.

Magdalena hatte bereits im letzten Jahr bei den PowerKids mitgemacht. Dank der Tagesprotokolle wurde ihr klar, wie viel an Kleinigkeiten und damit Kalorien an einem Tag zusammenkam. Außerdem hat sie gelernt, wo überall Fette in Lebensmitteln versteckt sind. So hat Magdalena tüchtig abgenommen: Bei einer Größe von 155 cm wiegt sie jetzt 42 kg und fühlt sich rundum wohl. Heute läuft sie freiwillig einen Berg hinauf, ist viel agiler und freut sich schon auf die Leichtathletik-Freiluftsaison. Zweimal die Woche soll dann trainiert werden, neben einmal wöchentlichem Schwimmen.

Auch ihre Mutter ist mit großem Elan dabei. Frau Kohnle will Ende Oktober den 10-km-Pfintal-Lauf mitmachen. Das erste Etappenziel auf dem Weg dahin hat sie bereits erreicht. Sie schaffte im März einen 6-km-Lauf. Um ihre Kondition weiter zu verbessern, nimmt sie einmal wöchentlich am AOK-Pilates-Kurs teil und läuft zusätzlich noch mindestens einmal pro Woche 30 Minuten alleine.

Frau Kohnle nimmt auch jede Woche an der Ernährungsschulung teil. Inzwischen hat sich der Speiseplan zu Hause deutlich geändert. Die 5-Finger-Regel hilft ihr dabei. Statt Weißbrot gibt es Vollkornbrot oder selbst gebackenes Brot aus Dinkelschrot. Insgesamt ist das Repertoire vielfältiger geworden: Es gibt nun auch Bratlinge, Hülsenfrüchte wie rote Linsen und täglich Obst. Sie wird inzwischen schon angesprochen, dass sie wohl abgenommen habe. Es sind zwar erst 2 kg, aber sie hofft, dass ihr Engagement bald mit einer weiteren Gewichtsreduktion belohnt wird.



VORHER



NACHHER

Magdalena hat von September 2006 bis Januar 2007 9 kg abgenommen.

Fotos: pikello.de, W. Kathmann