

Darauf müssen Sie beim Essen in der Kantine achten

Mittags dürfen Sie alles essen (Mischkost). Essen Sie in der Kantine, und zwar ausreichend viel, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln - also nicht nur einen kleinen Salat!

Was tun, wenn mir die empfohlenen Mahlzeiten (siehe rechts) zu groß sind?

Dr. Detlef Pape: „Üben Sie, dieses Gefühl ist nur antrainiert! Schnell sagen Übergewichtige: ‚Das schaffe ich nicht‘ oder ‚Da wird mir schlecht!‘ Der Magen fasst aber bis 1 kg Nahrung. Nach einiger Zeit kommen Sie mit drei kräftigen Mahlzeiten gut klar.“

Kann ich das Mittagessen auch ausfallen lassen?

Dr. Pape: „Davon rate ich ab, auch wenn es Ihren Körper zu nächst nicht zu stören scheint. Wer nur zwei Mahlzeiten pro Tag isst, gleicht das aus: Unbewusst isst er bei diesen Mahlzeiten dann zu viel, nascht außerdem zwischen durch. Das verstärkt langfristig das Übergewicht.“

Das dürfen Sie trinken

Wasser dürfen Sie bei der Büro-Diät immer trinken, am besten jedoch immer erst nach dem Essen (verstärkt das Sättigungsgefühl). Welche Getränke sind noch erlaubt?

Zum Frühstück

Tee, Kaffee, Cappuccino - auch mit 1-2 Teelöffel Sahne (auch gesüßt)

Sojamilch, auch mit Aroma wie Schoko, Vanille

Säfte: Orange, Ananas, Apfel, Grapefruit (pur oder als Schorle)

Verboten: Milch, Trinkjoghurt

Mittags

Alles wie beim Frühstück plus:

Gemüsesäfte, z. B. Tomatensaft

Milch, Molke, Buttermilch oder Kefir (200 ml)

Limonade, Cola oder Mix aus beidem (0,5 l)

Abends

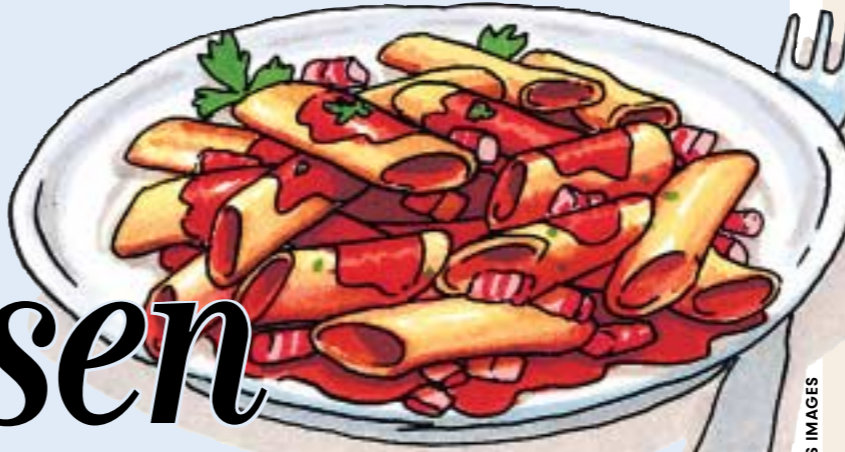
Kräutertee, Light-Getränke (auch Cola und Limo mit Süßstoff)

Verboten: Saft und gezuckerte Getränke

Alkohol

Pro Tag maximal 0,2 Liter Wein oder 0,5 Liter Bier.

Schlank mit dem richtigen Mittagessen



Immer wieder hört Dr. Detlef Pape (53), Deutschlands bekanntester Ernährungsforscher, die gleiche Frage: „Wieso darf man bei Ihrer Diät so viel essen?“

Denn nach dem reichlichen Frühstück (3-5 Brötchen) empfiehlt der Ernährungsforscher („Schlank im Schlaf“, 250 000 Bücher verkauft) auch noch ein üppi- ges Mittagessen - sogar Dessert ist erlaubt!

Seine neue Büro-Diät richtet sich an Berufstätige, die keine Zeit haben, selbst zu kochen. Trotzdem kann man langfristig ohne Hungern bis zu 11,5 Kilogramm abnehmen.

BILD beantwortet in dieser Serie die wichtigsten Fragen.

Warum darf man bei der Büro-Diät so viel essen?

Dr. Pape: „Hinter dieser Frage steckt der Irrglaube, man würde durch Hungern abnehmen. Forschung und Erfahrung beweisen das Gegenteil:

1. Ohne kräftige Mahlzeiten sinkt der Stoffwechsel, damit die Fettverbrennung. 2. Wer bei den Hauptmahlzeiten spart, ist anfälliger für Nascherei zwischen durch.

3. Bekommt das Gehirn zu wenig Nährstoffe (Zucker), holt es sich die Energie aus den Muskeln. Die Muskulatur schrumpft - dabei verbrennt in ihr das meiste Fett.

4. Ohne ausreichende Mahlzeiten sinkt die Körperwärme, gerade Frauen frösteln bei vielen Diäten (meist kalte Hände, Füße). 5. Wer sich nicht satt isst, fühlt sich den ganzen Tag müde, ist unkonzentriert - weil dem Gehirn Zucker und damit Energie fehlt.“

Was erlaubt die Büro-Diät zum Mittagessen?

1. Kohlenhydrate (aus Kartoffeln, Reis und Getreideprodukten wie Nudeln, aber auch aus süßen Speisen und Getränken):

Sie geben dem Gehirn (braucht jede Stunde 5-6 g Zucker) Nachschub - die Konzentration steigt wieder.

Die Zellkraftwerke (Mitochondrien) bekommen neue Energie, um Reste von Zucker und Fetten aus der Vergangenheit zu verbrennen.

2. Tierisches Eiweiß (aus allen Fleischarten, Fisch, Geflügel sowie Ei- und Milchprodukten)

Zwar steigt dadurch der Insulinspiegel im Blut - da wir tagsüber aber aktiv sind (Bewegung), ist das kein Problem. 3. Unsere Muskeln benötigen Eiweiß, um sich zu reparieren und aufzubauen. Das ist wichtig, denn in ihnen verbrennt Fett.

Wie ist es mit Desserts?

Dr. Pape: „Da Süßes aus Kohlenhydraten (in diesem Fall aus Zucker) besteht, ist es erlaubt. Achten Sie nur darauf, dass es nicht zu fettig ist. Also lieber ein Stück Obstkuchen statt Schwarzwälder Kirschtorte mit Sahne.“

Auch möglich: 4 bis 6 Kekse, 2 Kugeln Eis oder 1 kleines Stückchen Schokolade (5 g).

Was ist der häufigste Fehler beim Mittagessen?

Dr. Pape: „Zu wenige Kohlenhydrate, gerade beim Kantinenessen. Lassen Sie sich den Teller richtig damit voll machen: gehäuft mit Reis oder Nudeln, 7 Kartoffeln oder ca. 500 g Pommes.“

Lesen Sie morgen Das Abendessen - warum Eiweiß erlaubt, aber Kohlenhydrate verboten sind

„Schlank im Schlaf für Berufstätige“, 144 S., 14,90 Euro, Gräfe & Unzer

12 MENÜ-VORSCHLÄGE Sie dürfen sogar Döner essen

Mittags gibt es viele Kohlenhydrate (Getreideprodukte, Zuckerkhaltiges) plus tierisches Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milchprodukte). Wie Sie daraus am Imbiss oder im Schnellrestaurant ein Menü zusammenstellen - die Vorschläge:

1 paniertes Schnitzel (100 g) + 200 g Kartoffelsalat (aus dem Kühlregal, mit Essig- und Öl-Dressing, z. B. Homann) + 2 Weizenbrötchen + 200 ml Bionade

1/2 Hähnchen ohne Haut + 1 Baguette-Brötchen + 100 g Nudelsalat (Kühlregal, z. B. Nadler) + 150 g rote Grütze (Kühlregal, z. B. Dr. Oetker)

1 Döner Kebab im Fladenbrot (Imbissstand) + 200 g Frikadellen (Kühlregal) + 3 EL Senf + 1 Baguette-Brötchen + 250 ml Apfelsaft

200 g Räucherforellen-Filets + 2 Baguettebrötchen + 2 EL Sahnemeerrettich + 1 Matjesfilet (80 g) + 200 g Kartoffelsalat (Kühlregal, z. B. Du darfst) + 5 Scheiben Pumpernickel + 250 ml Orangensaft

3 Gartensalate (mit Balsamico-Dressing) + 1 Chicken-Wrap + 1 Portion Fruit & Yoghurt + 2 Fruchttüten (alles von McDonald's) + 1 großes Sandwich (z. B. Turkey

& Ham mit Honey Mustard Sauce und Frischkäse, Subway) + Fischbrötchen (z. B. heißer Backfisch XXL, Nordsee) + Eistee Pfirsich (500 ml, z. B. Nestea)

200 g Milchreis (Kühlregal, z. B. Ravensberger, Milchreis pur) + 150 g rote Grütze (Kühlregal, z. B. Dr. Oetker) + 200 ml Orangensaft

EXPERTE DR. DETLEF PAPE ANTWORTET Die wichtigsten Fragen zur Büro-Diät

Warum muss ich keine Kalorien zählen - und darf sogar bei McDonald's essen? Dr. Detlef Pape beantwortet die wichtigsten Fragen zur Büro-Diät.

Wieso nehme ich weniger ab als mein Kollege?

1. Ein Faktor ist oft das unterschiedliche Alter:

Etwa ab dem 40. Lebensjahr sinkt die Muskelmasse um jährlich 0,5 (Männer) bis 1 Prozent (Frauen). Weniger Muskeln heißt aber: weniger Fettverbrennung.

Auch die Hormonmenge im Blut sinken etwa ab 40 (bei Frauen das Östrogen, bei Männern Testosteron). Auch dadurch sinkt der Energieverbrauch jedes Jahr.

2. Ein weiterer Faktor ist die Zahl früherer Diäten:

Wer in der Vergangenheit häufiger durch Kalorienverzicht, also Hungern, abnehmen wollte, hat das Gleichgewicht seines Körpers gestört. Die Schilddrüse drosselt bei jedem Hungern den Stoffwechsel. Der Körper braucht später mehr Zeit, um auf eine Ernährungsstellung zu reagieren.

Warum soll ich keine Kalorien zählen? Weil dieses Konzept von der Forschung überholt ist:

1. Die Sättigung funktioniert über die Magendehnung, nicht über Kalorien. Nur wenn der Magen voll ist, mel-

den die Rezeptoren dem Gehirn: Nahrungsvorrat drin.

Womit der Magen gefüllt ist (ob mit kalorienarmen Salat oder kalorienreichen Chips), ist den Sensoren egal. Entscheidend ist das Volumen.

2. Der Kalorienbedarf ist je nach Person verschieden: Entscheidend ist u. a. die Muskelmasse (ererb plus antrainiert) und der Lebensstil (Bewegung im Alltag, beim Sport).

So kann dieselbe Kalorienzufuhr pro Tag einen sehr sportlichen Mann abnehmen lassen (weil seine Muskeln noch mehr verbrennen) - einen unsporlichen Mann (wenig Muskeln, viel Fett) aber zunehmen lassen.

Warum darf ich bei McDonald's essen?

Auch in Schnellrestaurants können Sie genau die Zutaten auswählen, die je nach Mahlzeit empfohlen werden: 1. Morgens viele Kohlenhydrate. Nehmen Sie z. B. ein Frühstück aus Croissants mit Marmelade, Muffins und Cola, keine tierischen Fette.

2. Mittags Mischkost: Achten Sie nur auf ausreichend viele Kohlenhydrate, also z. B. einen Burger (= Eiweiß aus Fleisch) mit einer doppelten Portion Pommes.

3. Abends Eiweiß plus Salat oder Gemüse, aber keine Kohlenhydrate (also kein Brot): Bestellen Sie z. B. Royal TS oder Cheeseburger, werfen Sie aber die Brötchen weg! Dazu essen Sie Salat.

So wichtig ist Schlafen fürs Abnehmen

Ein wichtiger Faktor beim Abnehmen hat mit dem Essen gar nichts zu tun: ausreichend Schlaf (7 bis 8 Stunden pro Nacht)!

Dr. Pape: „Studien aus den USA zeigen: Wer weniger schläft, wird schneller dick - auch, wenn er das gleiche isst wie ein Langschläfer.“ Bei zu wenig Schlaf

ist der Rhythmus aus Nahrungsaufnahme, Stoffwechsel, Energieverbrauch und Hormonhaushalt gestört. Folgen:

Der Blutzuckerspiegel ist nicht mehr stabil - Heißhungerattacken überfallen uns. Das Hormon Insulin (wichtig bei der Fettverbrennung) ist we-

niger wirksam. Die Aufnahme und Verbrennung von Fett und Zucker ist verlangsamt. Das Stresshormon Cortisol (führt zu Gewichtszunahme) ist verstärkt im Blut vorhanden. Deshalb: Genug schlafen - ein frühes Abendessen (17 bis 19 Uhr) hilft dabei.

DIGITAL präsentiert das TV-PROGRAMM am Mittwoch FERNSEHEN WIRD DURCH BILD ERST SCHÖN!

Table with TV program listings for various channels (ARD, ZDF, SAT.1, RTL, PRO 7, KABEL 1, VOX, NDR, RTL II, SRTL, 3SAT, ARTE, TELE 5, DSF, PREMIERE, WDR) including show titles, times, and descriptions.