

## Lernen Sie die „Tricks des Substituierens“ für eine gesündere Ernährung“ So erhalten Sie Kontrolle über Ihr Essverhalten, auch wenn alles andere außer Kontrolle zu sein scheint



Bei der anhaltenden Pandemie kommt vielleicht das Gefühl auf, dass einiges (oder vieles) außer Kontrolle ist. Die gute Nachricht ist, dass Sie weiterhin über vieles Kontrolle haben. Und wenn Sie, wie viele Menschen, als Neujahrsvorsatz eine gesündere Ernährung gewählt haben, haben wir hier für Sie noch weitere gute Nachrichten!

Mit den „Tricks des Substituierens“ können Sie gesünder essen, Ihr Gewicht unter Kontrolle halten und trotzdem die gewünschte Textur und den gewünschten Geschmack genießen. Der Trick besteht darin, dass Sie Zutaten und Lebensmittel mit hohem Gehalt an Zucker, Salz, gesättigten Fettsäuren, Transfett und Cholesterin gegen nährstoffreiche Produkte austauschen, die fast den gleichen Geschmack und die gleiche Konsistenz haben.

Ein „Gesunder Ernährungsplan“<sup>1</sup> hält sich innerhalb Ihres täglichen Kalorienbedarfs und enthält vor allem Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und fettfreie oder fettarme Milch und Milchprodukte. Er enthält auch eine Auswahl an proteinreichen Lebensmitteln, wie Fisch, mageres Fleisch und Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte (Bohnen und Erbsen), Sojaprodukte, Nüsse und Samen, und ist arm an gesättigten Fettsäuren, Transfett, Cholesterin, Salz (Natrium) und Zuckerzusätzen

Halten Sie sich an diesen Plan und lesen Sie die folgenden Tipps, die Ihnen helfen werden, zufriedenstellende gesündere Alternativen zu finden.

**Hinweis:** Diese Tipps basieren auf dem Bedarf für die allgemeine Gesundheit. Bei speziellen Diätanforderungen lassen Sie sich bitte von einem Arzt oder Diätberater beraten.

### Substitution in Rezepten

In den meisten Fällen kann beim Kochen substituiert werden, ohne dass sich der Geschmack oder die Textur merklich verändert. Das Internet ist voll von Ratschlägen von Gesundheitsorganisationen und Sites mit Kochrezepten. Einige dieser Tipps zitieren wir im Folgenden:

- In Rezepten ersetzen Sie 1 Tasse Vollmilch mit 1 Tasse fettfreier oder fettarmer Milch und einem Esslöffel Pflanzenöl. Statt 1 Tasse süße Sahne verwenden Sie 1 Tasse Magermilch oder ½ Tasse fettarmen Joghurt und ½ Tasse fettarmen, ungesalzene Hüttenkäse.
- Bei Backwaren verwenden Sie statt 1 Tasse Pflanzenöl entweder 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus, eine reife und zerstampfte Banane oder ungewürzten, gekochten und pürierten Blumenkohl, Kürbis oder Zucchini. Statt 28 g ungesüßter Bitterschokolade verwenden Sie 3 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver.

## Substitution in Rezepten (Fortsetzung)

- Wenn in einem Rezept Mayonaise, Frischkäse oder saure Sahne benötigt werden, verwenden Sie die jeweils fett- oder kalorienarme Variante dieser Zutaten. Sie können das Fett auch ganz weglassen und dafür mehr Protein erhalten, indem Sie die entsprechende Menge fettfreien griechischen Joghurt verwenden.
- Bei fleischhaltigen Eintopfgerichten, Suppen oder Chilli verwenden Sie ein mageres Fleisch und/oder ersetzen Sie die Hälfte des Fleisches mit Gemüse.
- Reduzieren Sie Zucker und Salz in Ihren Rezepten und auch im allgemeinen Gebrauch. Ihre Geschmacksnerven werden sich schnell daran gewöhnen und Ihnen die gleiche geschmackliche Befriedigung vermitteln.

## Substitution beim Restaurantbesuch

Auch beim Restaurantbesuch haben Sie die Kontrolle über Ihre Nahrungsaufnahme. Bei diesen Tipps erhalten Sie zwar nicht das gleiche Geschmack-/Texturverhältnis, aber sie helfen Ihnen, auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Zu den klassischen Tipps gehören: Statt Pommes ein gedünstetes Gemüse bestellen, Soßen getrennt servieren lassen und die Speisekarte nach den nährstoffreichsten Gerichten durchsuchen.

Auch wenn Sie der Versuchung nur schwer widerstehen können oder besonders große Lust auf die Spezialität des Restaurants haben, können Sie einiges tun, um zumindest nicht ganz von Ihrem Plan abzuweichen. Eine Strategie ist beispielsweise, die gesündere Variante des Gerichts zu bestellen und auf diese Weise trotzdem die Lust auf diese Speise zu befriedigen. Beispiel:

- Können Sie es kaum erwarten, die gut gesalzenen Pommes in Ketchup zu tunken? Bestellen Sie stattdessen eine Backkartoffel und tunken Sie die Kartoffelstückchen in Ketchup.
- Haben Sie Verlangen nach Ihrer cremigen Lieblingssuppe? Bestellen Sie stattdessen die Brühenvariante dieser Suppe.
- Haben Sie Verlangen nach einem panierten Hähnchen-Sandwich mit allem Drum und Dran? Genießen Sie das Drum und Dran, aber bestellen Sie gegrilltes Hähnchen.
- Bestellen Sie Vinaigrette (Olivenöl und Essig mit Gewürzen) für Ihren Salat anstatt fett-, zucker- und salzreiche Dressings wie Thousand Island oder French Dressing.

Sie können auch Beilagen substituieren, um Fett, Salz und Zucker zu reduzieren. Ein Hamburger mit Guacamole, Tomatenscheiben, Salatblättern und Zwiebelringen ist ebenso gut, aber gesünder wie ein Burger mit Käse, Mayonaise, Speck und gegrillten Zwiebeln.

Ein weiterer guter Trick ist die klassische Portionskontrolle. Sie bestellen das köstliche Gericht, auf das Sie so große Lust haben, aber Sie bitten die Bedienung, Ihnen nur die Hälfte zu servieren und den Rest zum Mitnehmen einzupacken. Oder Sie teilen das Gericht mit Ihrer Begleitung.

## Substitutionen in Bezug auf die Textur

Manchmal wünschen Sie sich einfach ein bestimmtes sensorisches Gefühl beim Essen. Achten Sie auf die Textur der Speise, um Ihr Verlangen zu befriedigen. Zum Beispiel für:

- Cremig - versuchen Sie frische Avocado, warme Erdnussbutter oder ein Glas fettarme Milch.
- Knusprig - versuchen Sie ungesalzene Nüsse, Vollkornmüsli, mit Ihren Lieblingsgewürzen oder Kräutern gewürztes Popcorn.
- Breiig - versuchen Sie gefrorene frische Trauben, Streifenkäse oder fettfreien Tapiokapudding.
- Knackig - versuchen Sie verschiedene Apfelsorten (wie Braeburn, Wellant, Fuji oder Gala).
- Zäh - versuchen Sie Trockenobst, wie Aprikosen und Feigen.
- Süß - versuchen Sie Zartbitterschokolade oder frisches oder gefrorenes Obst.
- Salzig - versuchen Sie Oliven, Essiggurken oder leicht gesalzenes Popcorn oder Nüsse

## Üben Sie Selbstzensur

Jeder weiß, dass man mit leerem Magen nicht einkaufen gehen soll, da dies zum Kauf kalorienhaltiger Produkte verführt. Des Weiteren ist man verstärkt zu Impulskäufen geneigt. Es gibt aber noch viele weitere Tricks, die Ihnen helfen, sich selbst zu zügeln:

- Ersetzen Sie Junkfood mit gesunden Snacks – wie ungesalzene Nüsse, rohes Gemüse, frisches Obst usw. – und kaufen Sie Junkfood erst gar nicht ein. Wenn Sie dann Lust zum Naschen haben, müssen Sie die gesunden Snacks essen, die Sie zur Hand haben.

## Üben Sie Selbstzensur (Fortsetzung)

- Überlisten Sie sich selbst, indem Sie kleinere Teller oder Schüsseln verwenden, Ihre Portion einhalten und nichts zum Nachfassen an den Tisch bringen. Ihr Gehirn registriert einen vollen Teller und es ist unwahrscheinlicher, dass Sie sich überessen, da die Portion kleiner und ein leichtes Nachfassen nicht möglich ist.
- Geben Sie die Einstellung „Alles oder Nichts“ ab und gewöhnen Sie sich stattdessen über den Tag verteilte kleinere Snacks oder kleine Mahlzeiten an.
- Essen Sie jeden Tag ein Frühstück und mehrere gesunde Snacks während des Tages. Das Auslassen des Frühstücks bewirkt ein stärkeres Hungergefühl während des Tages, was oft zum exzessiven, übermäßigen Essen führt. Außerdem erfährt der Stoffwechsel dadurch einen ineffizienten Jo-Jo-Effekt.

## Nutzen Sie Auslöser für ein Sättigungsgefühl

Nährstoffreiche Lebensmittel geben Ihnen ein besseres Sättigungsgefühl. So können Sie sich selbst tricksen, um insgesamt weniger Kalorien aufzunehmen.

- Einige Fettarten – nämlich monounsättigte und polyunsättigte Fette – sind gut für Sie, vor allem für das Gehirn und das Herz. Diese Fettsäuren sind in Olivenöl, Nüssen, Samen, bestimmten Fischarten und Avocados enthalten. Diese Fettarten tragen auch zu einem satten und volleren Gefühl bei.
- Ballaststoffe haben die gleiche Wirkung und helfen sogar bei der Kontrolle des Blutzuckers und senken den Cholesterinspiegel. Essen Sie also mehr frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Bohnen und Erbsen.

Damit bietet sich eine erfolgreiche Taktik, bei der Sie kleinere Portionen Ihrer Lieblingsspeisen essen können und durch Zusatz der oben genannten Fette oder Ballaststoffe rechtzeitig ein Sättigungsgefühl erhalten. Wir wünschen Ihnen ein glückliches Neues Jahr!

## Weitere Ressourcen

Wenn eine Ihrer Lieblingsspeisen nicht aufgelistet ist, können Sie durch eine kurze Suche im Internet viele weitere hilfreiche Ideen finden. Geben Sie einfach „gesunde Alternative für (Ihre Lieblingsspeise)“ ein und Sie werden nährstoffreichere Substitutionen finden.

Quellen:

American Heart Association, "Healthy Eating." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

American Heart Association, "Smart Substitutions to Eat Healthy." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>

American Heart Association, "Conquer Cravings with These Healthy Substitutions."

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>

American Heart Association, "How do I Change Recipes?" <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>

Mayo Clinic, "Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions."

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>

Centers for Disease Control and Prevention, "Healthy Eating Tips." <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, "Eat More, Weight Less?" [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/energy\\_density.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html)

Centers for Disease Control and Prevention, "Portion Pitfalls." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/portion\\_size.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html)

Centers for Disease Control and Prevention, "Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/fruits\\_vegetables.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html)

Cleveland Clinic, "Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here's 24 Snacks That Won't Ruin Your Diet."

<https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

**Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtmäßigem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2022 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF5978377 216299-012022 OHC