

einfach besser essen

Podcast vom 02.04.2023

Das große (Oster-)Fressen: Wie du Feiertage mit Genuss richtig angehst



Wichtige Punkte aus der Sendung:

- Essen ist mehr als die Aufnahme von Nährstoffen - es ist auch Kultur, Gemeinschaft, Rituale.
- Feiertage gehören gefeiert - von den Feiertagen wirst du nicht dick.
- Feiertage OHNE SCHLECHTES GEWISSEN genießen - Essen mit einer moralischen Wertung in "gut" und "böse" einzuteilen, ist nicht hilfreich und sollte aufhören.
- Der Körper kann grundsätzlich gut damit umgehen, wenn an Feiertagen mal mehr als normal gegessen wird - sofern er zuvor und danach "normal" mit Nahrung versorgt wird.
- Hinhungern auf einen Feiertag bewirkt nur, dass der Körper das Essen am Feiertag selber besonders effektiv in Fett umwandelt → wie das genau funktioniert, haben wir dir in Podcast Folge 5 erklärt.
- Wichtig: auch keine Selbstbestrafung danach! Einfach "normal", nach Hunger/Sättigung weiteressen.
- Feiertage gehören zum Leben - gehe sie entspannt an, iss soviel du magst und genieße die gemeinsame Feierlichkeit.

Strategien

- Feiertage, die Gesellschaft und das dazugehörige Essen genießen.
- Kein schlechtes Gewissen!
- Essen nicht moralisch bewerten - etwas zu Essen ist keine Sünde.
- Nicht Vorfasten/ überhungrig hingehen - du wirst mehr essen, als wenn du zuvor normal isst.
- Feiertage zu genießen heißt nicht, dass man den ganzen Tag so viel isst, wie es nur geht, weil "heute ist es eh schon egal". Genuss hat nichts damit zu tun, dass man sich "vollstopft".
- Wenn möglich, achte auf deine Sättigung. Hör in dich hinein - was tut dir gut, was bereitet dir jetzt gerade Genuss und Vergnügen? Aber iss nicht, weil "du morgen nicht mehr darfst".
- Keine Speisen für später aufheben. Genieße den Feiertag - aber iss nicht die nächsten 3 Wochen, jeden Tag zwei oder drei kleine Schokoladenostereier. Nach Ostern ist Ostern vorbei :-)

Eier

- Expertenmeinung: Iss so viele Eier wie du magst!
- Großartiges Nahrungsmittel, das viele wichtige Nährstoffe (vor allem fürs Gehirn) enthält.
- Fett- und Cholesterin-Thematik: ist überholt. Cholesterin wird vom Körper zum größten Teil selbst gebildet. Wird mehr Cholesterin über die Nahrung aufgenommen, produziert der Körper selbst einfach weniger.
- Besonders gute Eiweißquelle!
- Zubereitung: sanfte Zubereitungsart (Rührei, weiches Ei oder gekochtes Ei) ist ideal, da sich beim Knusprigbraten Nährstoffe ungünstig verändern können (hin und wieder macht es nix).
- Gute Eiweißwertigkeit (= wie gut kann der Körper aus dem Eiweiß des Lebensmittels eigenes Eiweiß für zum Beispiel Muskeln aufbauen) kann noch erhöht werden, wenn sie mit Kartoffeln kombiniert werden!



Dir bleiben von Ostern viele Ostereier übrig und du weißt nicht, was du damit machen sollst? Hier findest du ein einfaches Rezept, wie du deinen Ostereier-Überschuss in einen leckeren Eiersalat verarbeitest.

