

Zwischenmahlzeiten

Ist es sinnvoll, Zwischenmahlzeiten einzuplanen um sein Körpergewicht unter Kontrolle zu halten? Diese Frage ist nicht ganz einfach zu beantworten und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Früher galt die Empfehlung, häufige kleine Mahlzeiten zu konsumieren, um einem „Überessen“ bei den Hauptmahlzeiten vorzubeugen. In den letzten Jahren wird vermehrt empfohlen, Pause zu machen zwischen zwei Mahlzeiten, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, zwischendurch auf seine Fettreserven zurückzugreifen. Welche der beiden Theorien ist aber richtig? Folgende Informationen sollen Ihnen helfen, den für Sie idealen Mahlzeitenrhythmus zu finden.

Zwischenmahlzeiten dienen dazu, den kleinen Hunger zwischendurch zu stillen. Kinder, welche in der Regel körperlich aktiver sind als Erwachsene, brauchen in jedem Fall solche kleine Mahlzeiten zwischendurch. Wenn jemand jedoch sein Gewicht kontrollieren möchte, kann es Sinn machen, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Längere Pausen zwischen zwei Mahlzeiten (3 - 5 Stunden) führen dazu, dass der Körper von seinen Reserven braucht, um den Energiebedarf zu decken. Verzichten Sie jedoch nicht auf Ihr Znüni oder Zvieri wenn Sie spüren, dass der Hunger allzu gross wird. Wenn Sie sehr lange Arbeitstage haben, früh frühstücken und spät abendessen, kann es durchaus sinnvoll sein, eine Zwischenmahlzeit einzuplanen, um allzu grossem Hunger vorzubeugen.

Wenn Sie sich gemäss oben stehenden Kriterien für ein Znüni und Zvieri entscheiden, halten Sie sich an folgende Auswahl:

- Obst nach Saison
- Reiswaffeln, Brot oder DAR-VIDA
- Brot mit Nüssen
- Kleines Müesli aus Haferflocken, Nüssen, Obst, Joghurt oder Quark
- Brot und rohe Gemüse
- Nuss-Rosinenbrötli
- Milchshake (selbstgemacht aus Milch und frischem Saisonobst)
- Joghurt mit frischen Früchten

Trinken Sie ein ungezuckertes Getränk dazu und nehmen Sie sich eine kleine „Auszeit“, um ihre Mahlzeit zu geniessen.

Zwischenmahlzeiten einplanen heisst nicht, ständig etwas naschen, sondern gezielt Pause machen um neue Energie zu tanken.

Halten Sie sich an einen regelmässigen Mahlzeitenrhythmus und planen Sie kleine Mahlzeiten nach Bedarf ein (z. B. nach dem Sport).

Je nach individuellen Bedürfnissen sind 3 - 6 Mahlzeiten pro Tag sinnvoll. Versuchen Sie, Ihren persönlichen Mahlzeitenrhythmus zu finden und halten Sie diesen regelmässig ein. Achten Sie dabei auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl. In Bezug auf diesen Rhythmus gibt es keine für alle gültige „richtige“ oder “ falsche“ Empfehlung. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und klammern Sie sich nicht an irgendwelche Theorien.