

Prof. Dr. Johannes Erdmann | Margit Hausmann
mit Johanna Bayer

SATT ESSEN *und abnehmen*

Das wissenschaftlich fundierte Erfolgskonzept
auf Basis der Energiedichte – ohne Diät

riva

© 2019 des Titels »Satt essen und abnehmen« von Dr. Erdmann|Hausmann (ISBN 978-3-7423-1115-3)
by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	7	Der Fahrplan für die Praxis	102
Streit ums Übergewicht: Ist es wirklich so schlimm?	13	Der erste Schritt: das Ernährungs- protokoll.	103
Was ist eigentlich Übergewicht? . . .	14	Die Energiedichte einer gemischten Mahlzeit berechnen . .	105
Körperfett – vom Überlebensvorteil zum großen Problem	19	Essen und einkaufen: Wo finde ich die Angaben zur Energiedichte? . .	107
Einfach anfangen.	26	Erfolgskontrolle: ab und zu auf die Waage – und Geduld haben . .	109
Das Problem mit der Diät	28	Austauschen nach der Energie- dichte: So geht satt essen und abnehmen	112
Warum Diäten scheitern	29	Das Frühstück	114
Das wahre Problem der Diäten: Eingriff ins Essverhalten	37	Brot zum Frühstück	117
Glück aus dem Bauch: Warum wir satt werden wollen . .	44	Eier – die Klassiker	133
Reise ins Schlaraffenland: vom Sinn des Sattwerdens	45	Müsli, Cornflakes und Frühstücksflocken	134
Hunger-Mythen: die Untoten aus den Ernährungsratgebern	56	Warme Hauptmahlzeiten	137
Was im Essen steckt: die Energiedichte	61	Warme Hauptmahlzeiten	137
Die Lösung: das Verhältnis von Kaloriengehalt und Volumen . .	63	Fleisch: generell günstig	138
Abnehmen mithilfe der Energie- dichte: mehr als Kalorien zählen. . . .	65	Beilagen: Gemüse und Salat	142
Essen im Alltag	70	Beilagen mit Kohlenhydraten: Reis, Nudeln, Kartoffeln, Knödel . .	145
Wo kommen die Kalorien her?	71	Nudeln, Aufläufe, Reis und Pizza als Hauptgericht.	150
Individuell essen – die Umstellung .	83	Kalte Mahlzeiten und Brotzeiten	166
Individuell essen – die Umstellung 83		Wurst und Fleischwaren zum Brot	167
Nebenkriegsschauplätze: Zucker, Salz, Fleisch und Fett	85	Käse	168
Ein eigenes Thema: Kohlenhydrate, Insulin und glykämischer Index	90	Fisch	170
		Salat als Hauptmahlzeit	172

Zwischenmahlzeiten und Snacks 174	Kuchen und Gebäck 197
Naschen und Süßigkeiten 175	Lecker abnehmen – der Kuchentausch 199
Desserts und Süßspeisen 177	Weihnachtsgebäck 203
Pudding, Flammeris und Cremes 177	Unsere Erfolgsgeschichten 205
Eiscreme. 180	Jeden Tag anders essen – die Praxis 210
Mehlspeisen: Pfannkuchen und Kaiserschmarrn 181	Therapieergebnisse der TU München 212
Obst und Grützen 183	Anhang 1 217
Fruchtsoßen. 183	Die Energiedichte-Tabellen 217
Fertiggerichte und Convenience-Produkte 184	Anhang 2 235
Fertiggerichte 184	Küchenmaße 237
Auswärts essen 187	Beispiele für ausgefüllte Ernährungsprotokolle 241
Getränke: Wasser, Limo, Saft und Co. 191	Die Autoren 245
Light- und Diät-Getränke 192	Index. 246
Knabbern und Naschen 194	
Süßes genießen. 195	
Kuchen und Gebäck 197	