

Eigene bessere Wege finden rund um Ernährung – Information und Trance

Birgit Großmann Dezember 2021

Birgits Werdegang

- „Ewige“ Gewichtsprobleme, ab ca. 7 Jahre alt
- Ab 2008 dieses und andere (Psycho-)Themen angegangen
- 2015:
 - * Hypnotherapieausbildung
 - * Online-Fortbildung „Sport and Exercise Nutrition Level I“ bei Precision Nutrition
- „Das ist nicht genug...“ => Professionalisierung
- Dezember 2018 Heilpraktiker*in für Psychotherapie
- Ab 2022 neue Angebote zum Thema Gewichtsveränderung - „Essen ist Freund, kein Feind.“

Ernährung

Sport

Schlaf

Stress



Ernährung



Angewohnheiten

Verhaltensmuster

Lebensstil

Kultur

Umgebung

Glaubenssätze

Lebenshistorie

Glaubenssätze

Innere Anteile

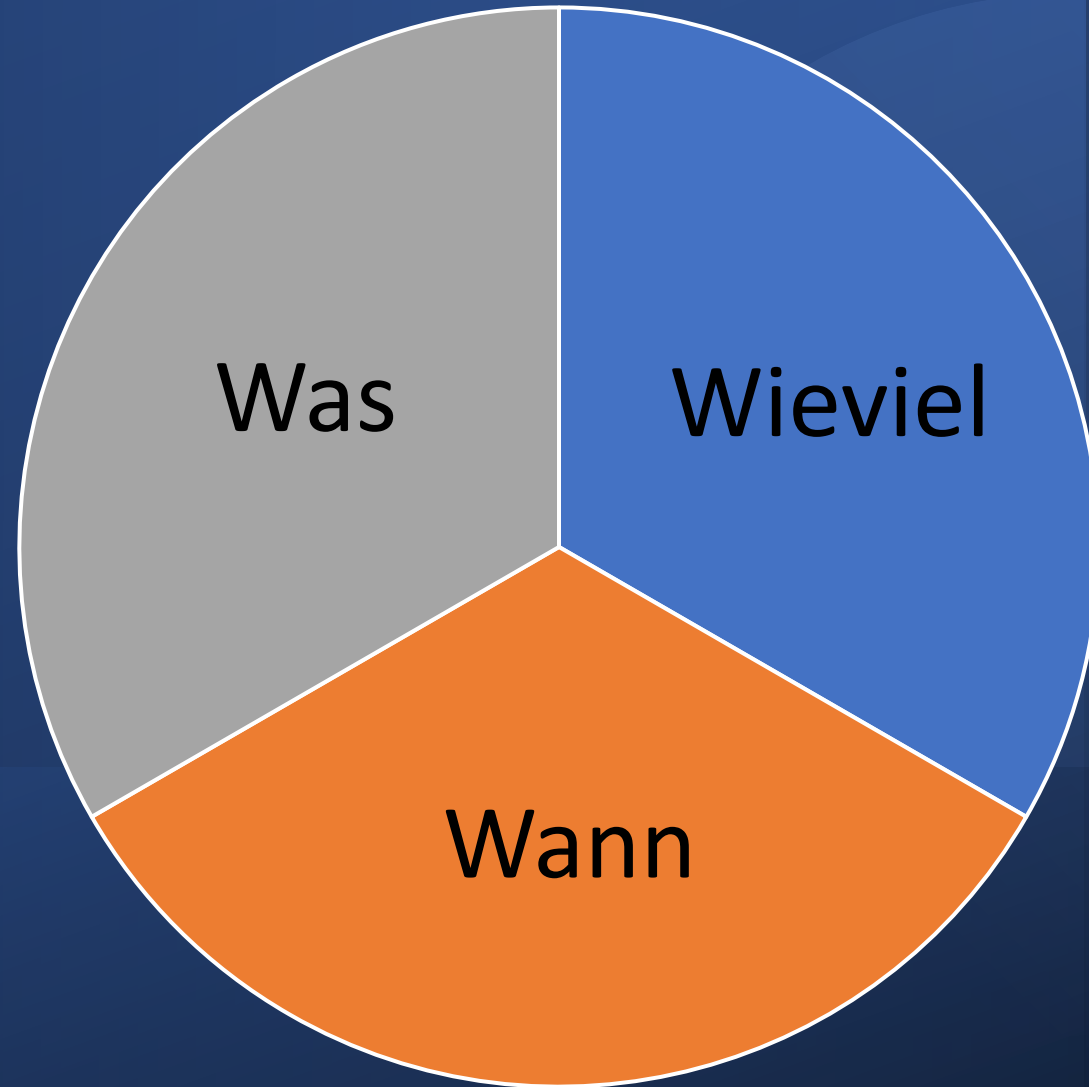
Loyalitäten

Stressoren

Trauma

*Essensmuster
Essensmenge
Essensinhalt*

*Hormone
Darmflora
(Epi)Genetik*



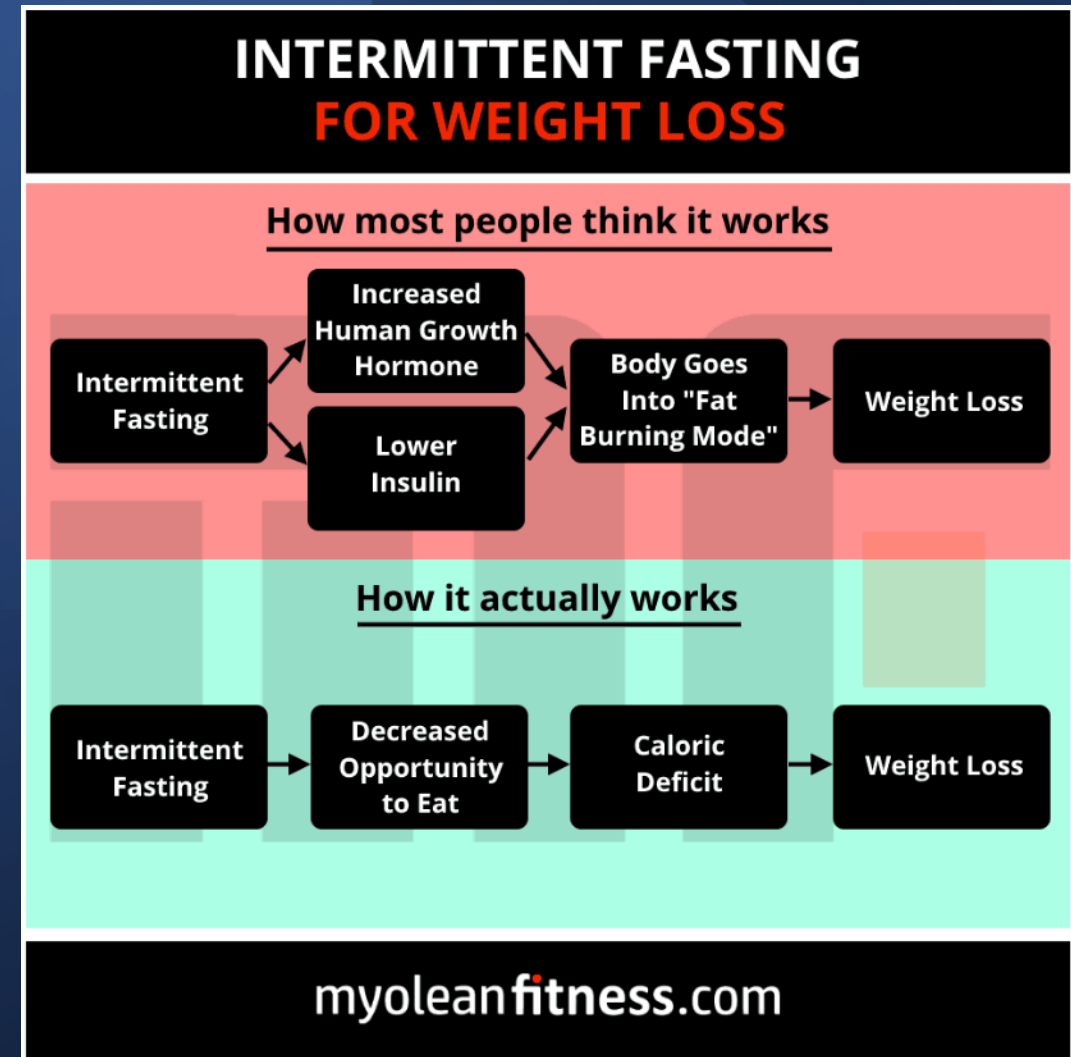


Wann

Intermittierendes Fasten (IF)

- The 16/8 Method
- The 5:2 Diet
- Eat-Stop-Eat
- Alternate-Day Fasting
- The Warrior Diet
- OMAD „One meal a day“

*...führt zu
Musterunterbrechungen!*





Volumen

- Wir brauchen je nach Magengröße ca. **1200 bis 1500 Gramm pro Tag** an fester Nahrung, um uns satt zu fühlen.
- D.h. wenn eine Person 1500 kcal/Tag essen möchte, sollte das Essen im Durchschnitt nur **100 kcal/100 Gramm** haben.
(Kalorien/Menge=1.0 – im Buch bis Faktor 1.5 grün)

*„Sättigungssignale werden beim Menschen akut durch Füllung und Dehnung des Magens aktiviert.“
Getränke haben keinen Einfluss auf die Sättigung!*

Einige Werte in kcal/100 Gramm

- **Brokkoli: 30**
- **Apfel: 50**
- **Kartoffeln gek.: 70**
- **Banane: 90**
- Thunfisch: 100
- Hüftsteak: 110
- Tofu natur: 130
- Nudeln gek.: 140
- Ei: 140
- Lachs geräuchert
- Ribeye: 170
- Apfelkuchen: 150-250
- Brötchen: 250-300
- Marmelade: 230
- Müsli: 300-400
- Rosinen: 310
- Croissant: 400
- Chia: 460
- **Nutella: 540**
- **Milka-Schokolade: 550**
- **Nüsse: 600**
- **Öl, Butter: 800**
- Flens alk.frei: 19
- Flens: 38
- Cola: 42
- Apfelsaft: 44
- Pfirsichsaft: 44
- Milch 1,5%: 46
- Wein: 70-80
- Sekt: 83
- Schnaps: 250

Kalorien

Abwägung analog Geld:

- Wieviel von meinem Budget kostet mich das?
- Ist es mir die Ausgabe wert?

PATIENTIN 2 VOR DER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Menge	Zutaten	g	kcal
-------	---------	---	------

FRÜHSTÜCK

3 Scheiben	Kartoffelbrot	100	220
	Butter	60	480
3 EL	Marmelade	60	162
1	Schokoriegel	30	162

MITTAGESSEN

1 Paar	Bratwürste	120	372
1 Stück	Käsekuchen	150	420

ABENDESSEN

3 Scheiben	Nussbrot	200	480
	Romadur, 50% F.i.Tr.	150	405

Gesamt		870	2701
--------	--	-----	------

Tab. 3a

PATIENTIN 2 NACH DER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Menge	Zutaten	g	kcal
-------	---------	---	------

FRÜHSTÜCK

3 Scheiben	Vollkornbrot	100	200
	Halbfettbutter	5	19
1 EL	Marmelade	20	54
1	Apfel	150	75

MITTAGESSEN

3	Regensburger	150	405
	Zwiebeln	30	6
1	Essiggurken	30	6
1 EL	Öl	8	72
1	Brötchen	60	162

ABENDESSEN

	Kartoffelsalat	200	200
1	paniertes Schnitzel	150	480

Gesamt		903	1679
--------	--	-----	------

Tab. 3b

Kalorienbudget berechnen – Theorie

$$\begin{aligned} \text{Gesamtumsatz} = & \text{Grundumsatz} + \\ & \text{Bewegung} + \\ & \text{Verdauungsarbeit} + \\ & \text{Alltagsbewegung} \end{aligned}$$

Englisch:

Gesamtumsatz: total (daily) energy expenditure (TEE, TDEE)

Grundumsatz: basal metabolic rate (BMR)

Bewegung: thermic effect of activity (TEA)

Verdauungsarbeit: thermic effect of food (TEF)

(tw. unwillkürliche) Alltagsbewegung: non-exercise activity thermogenesis (NEAT)

Kalorienbudget berechnen – Praxis

Mifflin-St. Jeor Berechnung BMR = Grundverbrauch

Männer: $(10 * W) + (6.25 * H) - (5 * A) + 5$

Frauen: $(10 * W) + (6.25 * H) - (5 * A) - 161$

Variablen:

W = Gewicht in Kg

H = Größe in Zentimetern

A = Alter in Jahren

Vereinfachter Ansatz:

Gesamtumsatz =

Grundumsatz x Aktivitätsfaktor

Basal Metabolic Rate (BMR) and Total Daily Energy Expenditure (TDEE) Calculator

developed with the goal of providing solid BMR/TDEE values for a wider range of body types and lifestyles

NOTE: this calculator should only be used to get a general idea of your Basal Metabolic Rate (BMR) and your Total Daily Energy Expenditure (TDEE). Everyone is different and many variables come into play when calculating a true BMR. Each method and step is subjective and accurate measurements (such as Body Fat Percentage) can be difficult to achieve. If you are planning a change to your diet and/or daily regimen then please consult a physician before doing so.

Age: ? Weight: lbs kgs ? Sex: Male Female ?

Height: inches ? centimeters Body Fat %: ?

Activity Level: ?

- Completely Paralyzed, Comatose, Unable to Move Without the Aid of Others (1.0)
- Immobile, Stationary with Some Arm Movement, Bedridden or Partially Paralyzed (1.05)
- Constricted Lifestyle, Movement is Limited to a Confined Space, Almost Always Sitting or Laying (1.1)
 - Working From Home with Little to No Travel, No Exercise, Some Walking, Mostly Sitting or Laying (1.16)
- Sedentary Lifestyle, Little or No Exercise, Moderate Walking, Desk Job (Away from Home) (1.2)
 - Slightly Active, Exercise or Light Sports 1 to 3 Days a Week, Light Jogging or Walking 3 to 4 Days a Week (1.375)

<https://www.sailrabbit.com/bmr/>

Erfolgreiches Tracking

Zuhause in der Küche

- Küchenwaage! Möglichst wenig schätzen.
- Alles abmessen/abwiegen.
- Alles sofort aufschreiben.

Draußen in der Welt

- Besser hoch schätzen als ignorieren (z.B. am Büffet).
- Aufschriften auf Packungen vor Kauf lesen.

Fddb » Mein Fddb » Ernährungstagebuch

Ernährungstagebuch

Zeitraum: **Letzte 30 Tage** (» Zeitraum wählen)

Freitag 5. April

Abendbrot

5 g Lindor Kugeln Milch ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

Mittagessen

1 Scheibe Parmesan, 35% Fett i.Tr. ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

1 Packung Passierte Tomaten ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

1 Dose Goldmais, Texas Mix ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

1 Packung Rinder-Hackfleisch, zum Braten ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

Frühstück

2 Stück Ei, vom Huhn ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

1 Bifi-Riegel Bifi, Original ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

Brennwert der Lebensmittel: **7461 kJ** (1782 kcal) » Detailsicht

Tagesbedarf: **4832 kJ** (1154 kcal)

154% des Tagesbedarfs an Energie aufgenommen

Donnerstag 4. April

Zwischenmahlzeit 3

250 g Karotten / Möhren, frisch ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

Abendbrot

3 Stück Ei, vom Huhn ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

60 ml Dressing, Joghurt ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

70 g Thunfisch-Filets, im eigenen Saft und Aufguss ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

80 g Mozzarella, 45% ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

1 Portion Feta Schafskäse, 45% Fett i.Tr. ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

100 g Goldmais ↕ [Portion](#) [Verschieben](#) [Löschen](#)

Notiere Lebensmittel und Aktivitäten

Aktionen

- » [Gewicht aktualisieren](#)
- » [Aktivität hinzufügen](#)
- » [Einstellungen ändern](#)

Weitere Funktionen

- » [Favoriten](#)
- » [Meine Listen](#)
- » [Diatbericht](#)
- » [Tagebuch drucken](#)

Information

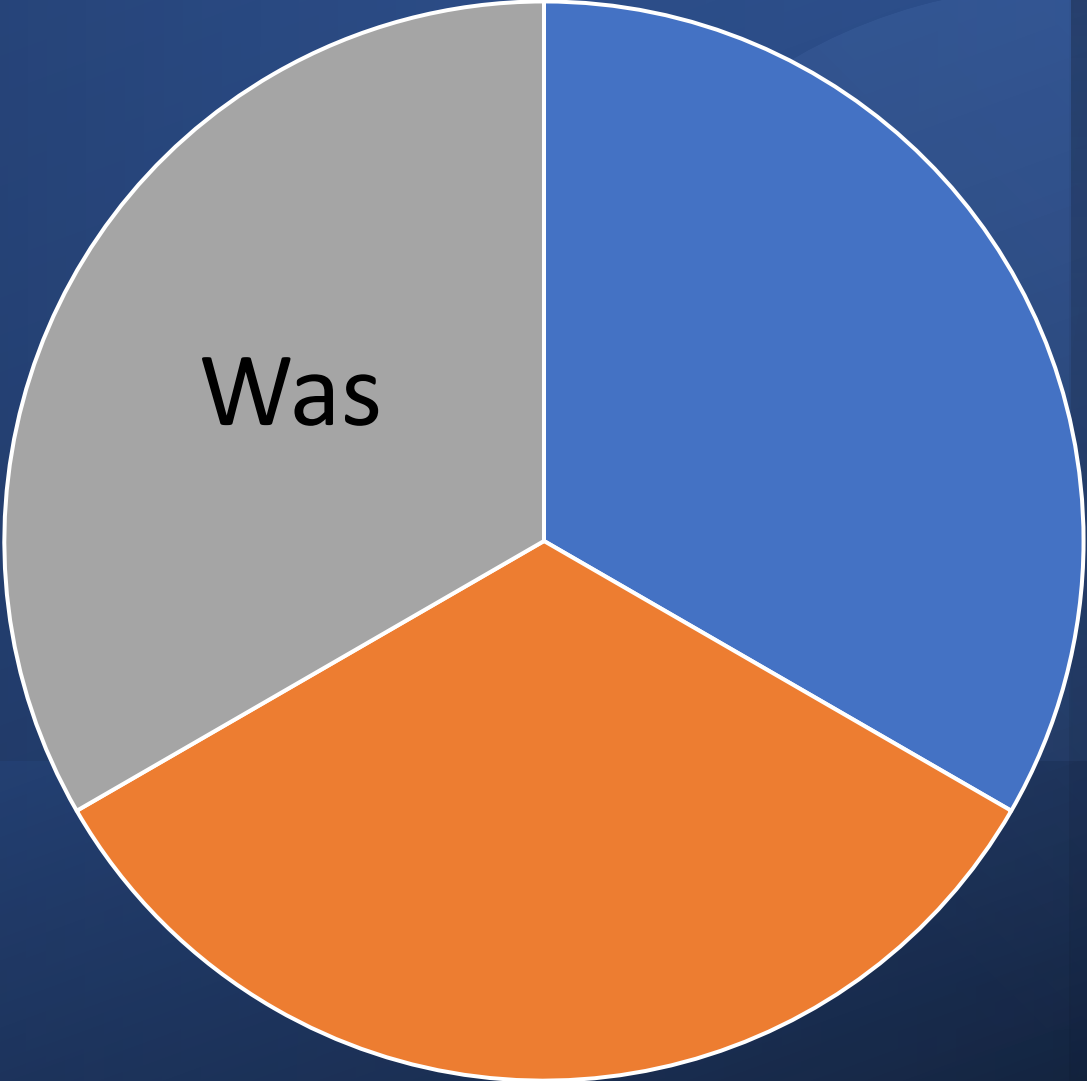
Du kannst Dein Ernährungstagebuch auch unterwegs auf Deinem Mobiltelefon nutzen.

- » [Mobile Kalorientabelle](#)

*Wenn Kalorien tracken eine Essstörung ist,
ist Finanzen tracken dann eine Finanzstörung?* 🤔

In einer Studie sollten Frauen einfach mal nur aufschreiben
und Gewicht halten, und sie nahmen ab.

Oft reichen schon zwei Wochen aufschreiben, um die
größten Problemmuster zu identifizieren! (80:20-Denken)



Makronährstoffe

- **Protein** = Aminosäuren -> „soll“
- **Fett** -> Kalorienlieferant -> „kann“
gesättigte, ungesättigte (Omega 3, Omega 6)
- **Kohlenhydrate** = Zucker (Brot, Mehl, Kartoffeln, Nudeln etc.)
-> Kalorienlieferant, optional, „Doping“ für Sport

Was ist essentiell?

(d.h. müssen wir über Nahrung zuführen)

- **Essentielle Aminosäuren (8 von 20)**
Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin
- **Bedingt essentielle Aminosäuren (6 von 20)**
Arginin, **Histidin**, Glutamin, Glutaminsäure, **Cystein**, **Tyrosin**
- **Essentielle Fettsäuren**
Omega-3 **Alpha-Linolensäure (ALA)** (Leinsamen) bzw. direkt die notwendigen Fettsäuren
Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA)
(Fisch, Mikroalgen)
Omega-6 **Linolsäure** (Rapsöl, Sonnenblumenöl, **Eier**, Fleisch, Milch...)

Es gibt **keine** essentiellen Kohlenhydrate.

(und auch keine per se „guten“)

Wofür essentiell?

Proteine: alle Systeme!

- Alle Organe
- Zellen, Gewebe
- Immunsystem
- Sehnen, Muskeln
- Knochenaufbau
- Verdauung, Magenschleimhaut, Nierenfunktion

Fette

- Omega 3 (DHA, EPA): Gehirnfunktionen (graue Substanz), Herzfunktion, Augen
- Omega 3 (ALA): Zellmembrane, Gewebshormone, Immunsystem

25 % des im Gehirn befindlichen Fettes besteht aus DHA!

75-90% der Bevölkerung hat zu wenig Omega 3.

Proteine

- Liefern hohe Sättigung und sind überwiegend essentiell.
- Empfohlene Mindestmenge 0.8 g/kg/Tag (WHO).
- Verwertbare Proteinmenge mindestens 1.6 g/kg/Tag.
- Bei einem Körpergewicht von 72 kg wären das 116 Gramm
=> das erfordert meist erstmal Tracking und Planung!
- Strategie z.B. bei 3 Mahlzeiten am Tag jeweils
30 bis 40g Protein (bei hoher Bioverfügbarkeit).

Handflächengröße ergibt ca. 25 Gramm

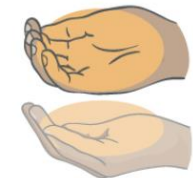
YOUR HAND IS YOUR PORTIONING TOOL



A serving of protein
= 1 palm



A serving of
vegetables = 1 fist



A serving of carbs
= 1 cupped hand



A serving of fats
= 1 thumb

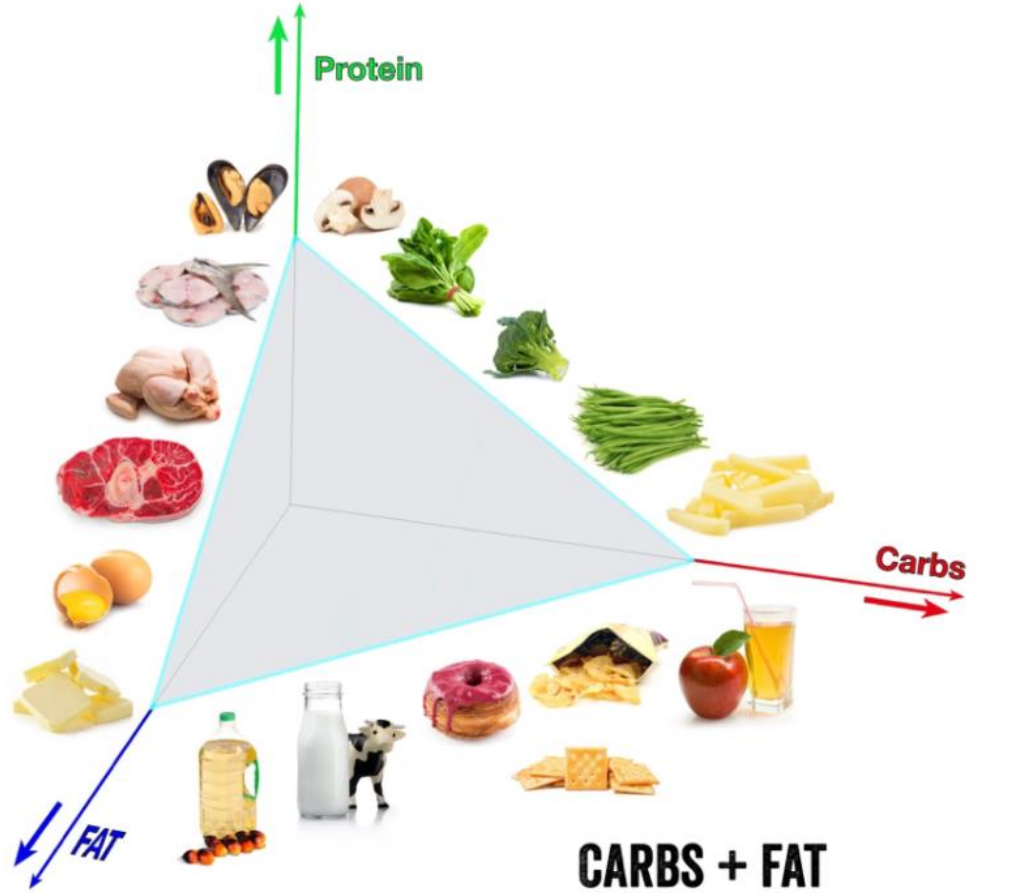
Stichworte:

Biologische Wertigkeit

Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score

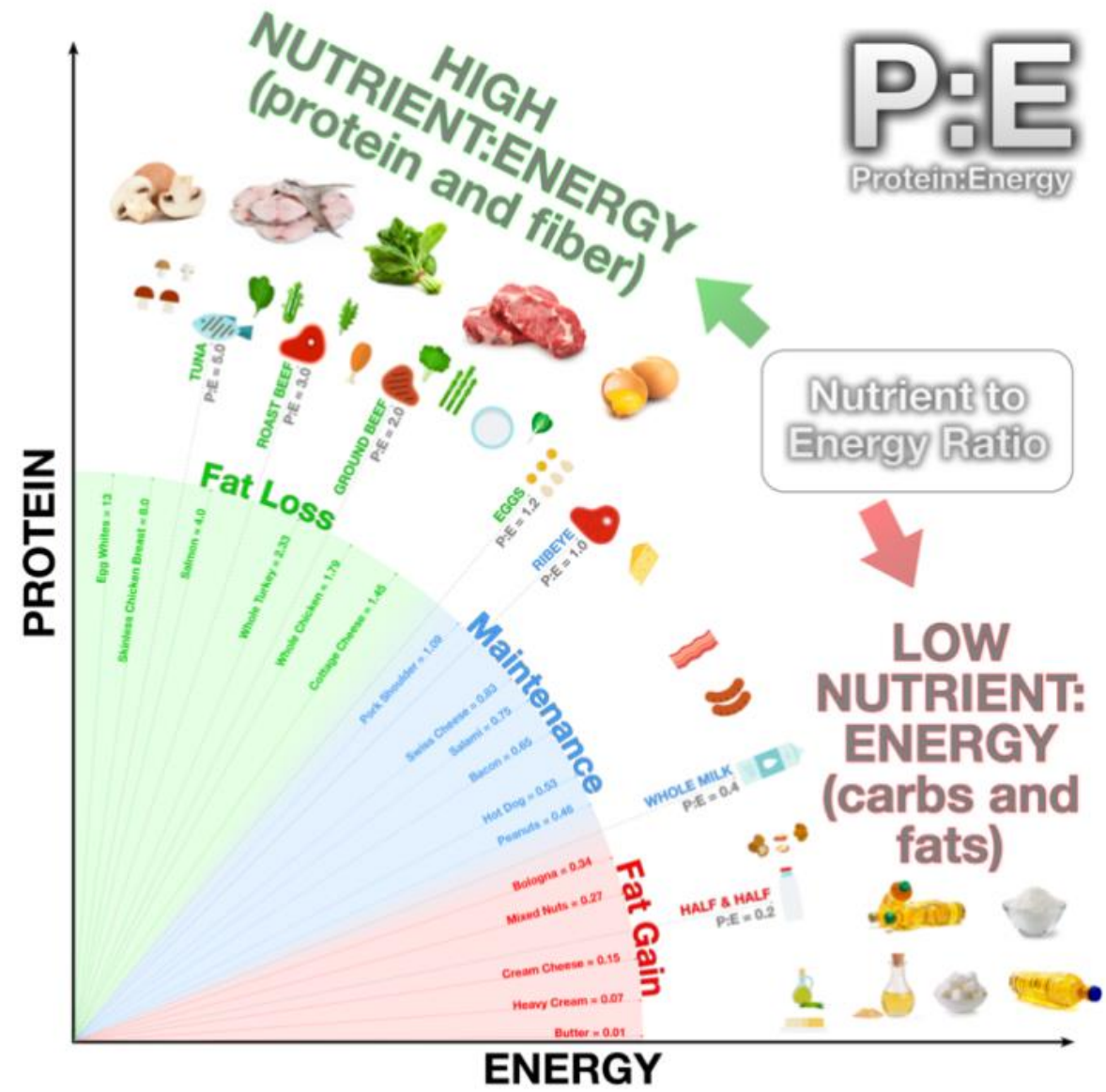
PROTEIN + FIBER IMPOSSIBLE TO OVEREAT

TARGET PROTEIN AND MINERALS



**CARBS + FAT
IMPOSSIBLE TO *NOT* OVEREAT**

AVOID CARBS + FAT TOGETHER



Kohlenhydrate

- Oft leere Kalorien, weil nicht adäquat verbrannt wird.
- Seelentröster, Kindheitserinnerungen.
- Schnelle Verpflegung, Standardnahrung Brot.
- Blutzucker geht rauf -> Insulinspiegel geht rauf -> Folgeprobleme:
Stimmungsprobleme („hangry“)
Insulinresistenz
Diabetes Typ 2 = „Kohlenhydratunverträglichkeit“
Alzheimer: Diabetes Typ 3

Recommended Daily Allowance:
130 g/kg/Tag = 520 kcal
= 1/3 von 1500 kcal

Risiko von arteriellem Gefäßverschluss: Blindheit, Amputation, Herzinfarkt, Schlaganfälle

„Etwa 50 000 Füße werden jährlich in Deutschland als Folge einer Diabeteserkrankung amputiert, wovon etwa die Hälfte oberhalb des Sprunggelenks (Major-Amputation).“

In Deutschland erblinden jährlich etwa 1700 Menschen an einer „diabetischen Retinopathie“.












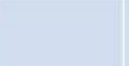
80–110 mg/100 ml Blut

Blutmenge 60-70 ml/kg Körpergewicht


Glukosemenge gesamt im Körper

4g = 1 Teelöffel Zucker



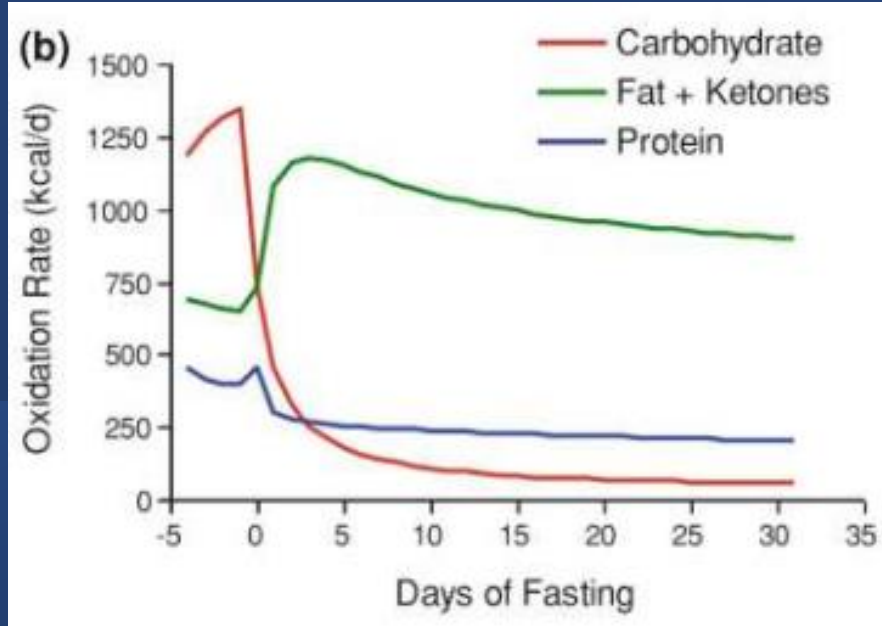
Food Item	Glycaemic index	Serve size g	How does each food affect blood glucose compared with one 4g teaspoon of table sugar? 
Basmati rice	69	150	10.1 
Potato, white, boiled	96	150	9.1 
French Fries baked	64	150	7.5 
Spaghetti White boiled	39	180	6.6 
Sweet corn boiled	60	80	4.0 
Frozen peas, boiled	51	80	1.3 
Banana	62	120	5.7 
Apple	39	120	2.3 
Wholemeal Small slice	74	30	3.0 
Broccoli	15	80	0.2 
Eggs	0	60	0 

Other foods in the very low glycaemic range would be chicken, oily fish, almonds, mushrooms, cheese

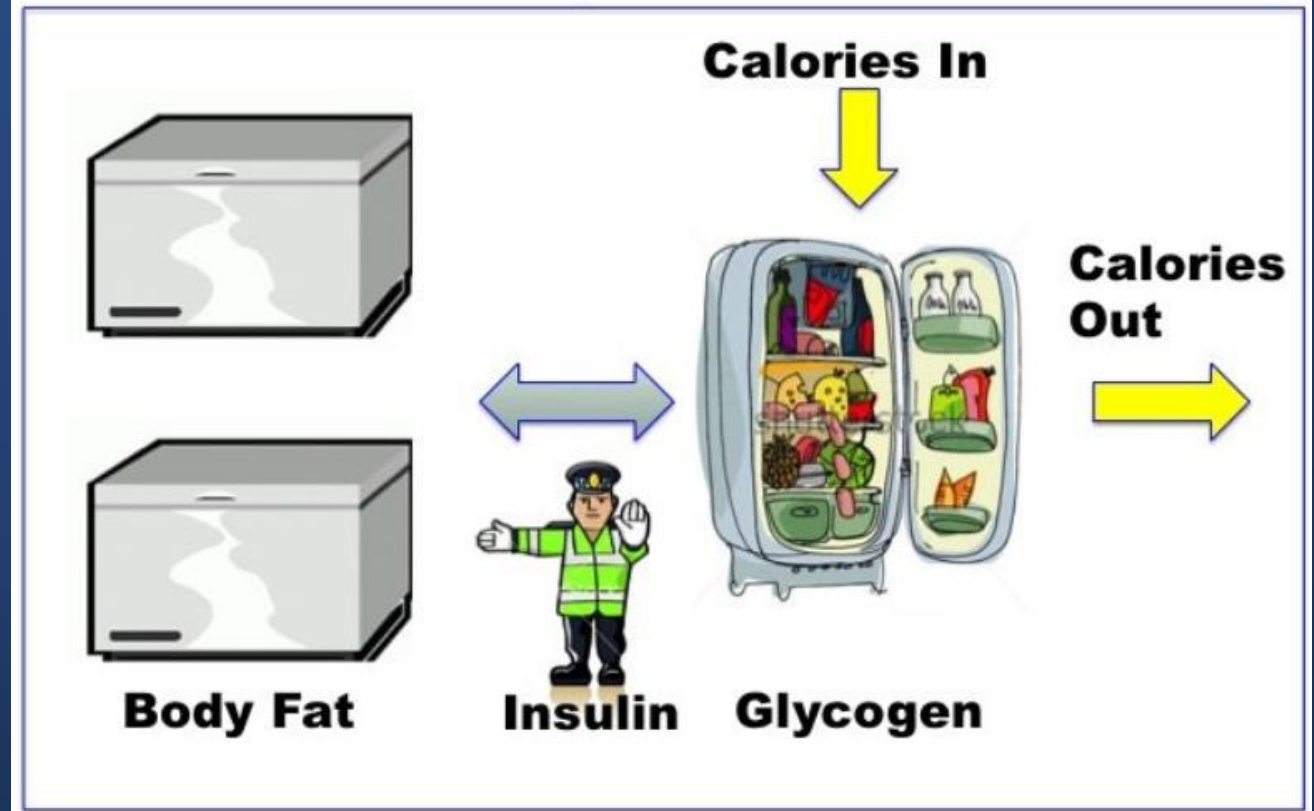


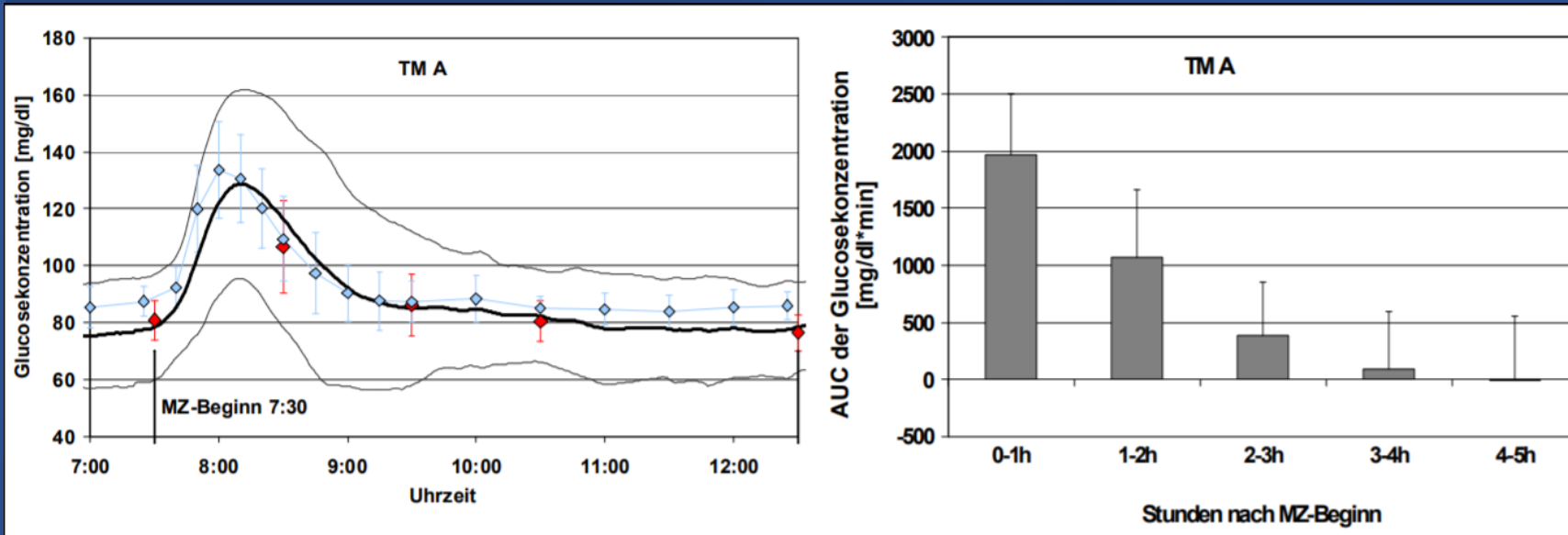
Kohlenhydrateate

Wer auf KH läuft, verbrennt weniger Fett.

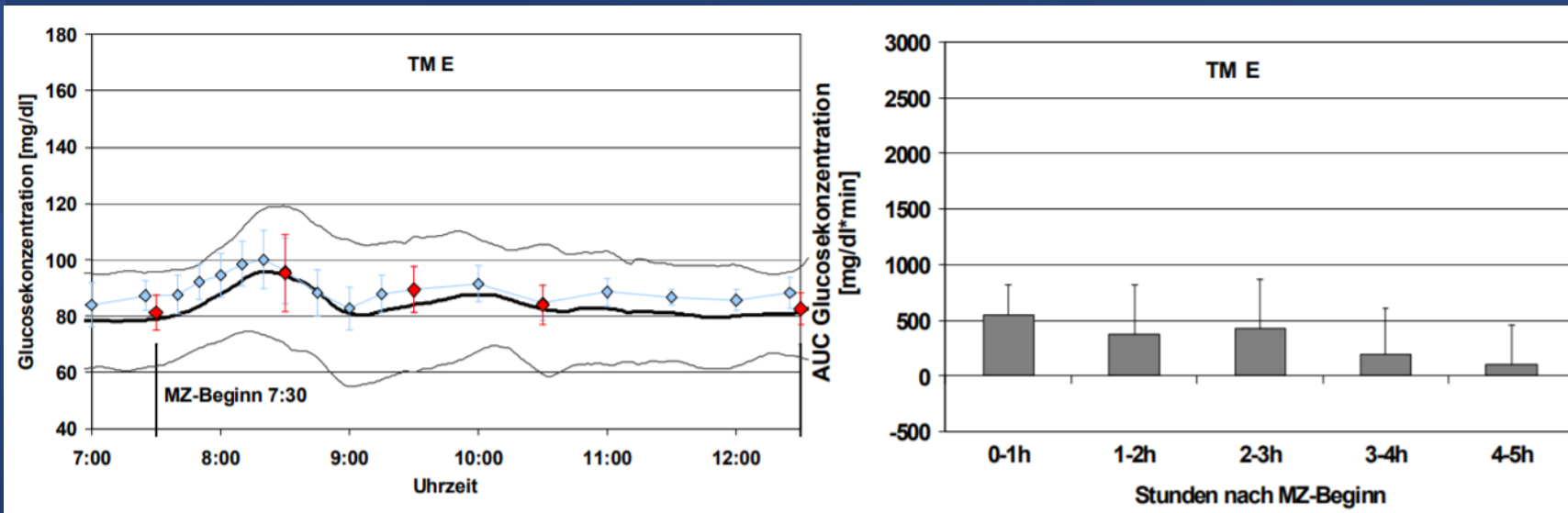


Two Compartment Model





Testmahlzeit A: Milchreis mit Zucker und Zimt = 270 kcal



Testmahlzeit E: Kidneybohnen, Vollkornbrot mit Wurst und Käse = 750 kcal

Jeweils 50 Gramm KH
KH-Menge ungleich
Effekt auf Blutzucker!

Faktoren:

- Menüzusammensetzung
- Verarbeitung
- Eigene Konstitution

Diagnose Diabetes wird gestellt,
wenn der Blutzucker nach Challenge
mit 75g Glukose nach zwei Stunden
noch über 200 mg/100 ml liegt.

Strategie insgesamt

Wann? - Timing

- Muster unterbrechen (z.B. weniger oft essen, häufiger aber kleiner essen)
- Dem Magen auch mal Leerlauf gönnen

Wieviel? – Sättigung & Kalorien

- Ausreichendes Volumen bei passender Kalorienzahl
- Sättigungsindex und persönliches Empfinden
- Niedrig verarbeitet (zellular) > hochverarbeitet

Was? - Makronährstoffe

- **Protein** = Aminosäuren => Ziel
- **Fett** => kann
- **Kohlenhydrate** => optional

Mikronährstoffe und Strategie

- **Mineralien** => Magnesium, Eisen, Zink, Selen, Kupfer...
- **Vitamine** => wasserlösliche (C, B), fettlösliche (A, E)

„ausgewogene Ernährung“

- *Alles drin, bei passender Kalorienzahl*
- *Bioverfügbarkeit beachten sowie gegenseitige Beeinflussung*

Weitere Strategien

Verhalten ändern

Gewünschtes Verhalten leicht machen – unerwünschtes erschweren

- **Essen auf Befriedigung optimieren bei passender Kalorienzahl**
- Strategisch im Restaurant bestellen
- Wenn – dann Pläne
- Snacks aus dem Weg räumen
- Kleine Teller
- Wiegen, bis Gefühl für Menge
- Don't drink your calories
- Don't eat like a kid
- Keine Büffets
- Nicht im Gehen essen
- Nichts kaufen, was garantiert automatisch gegessen wird

Gewünschtes Vorgehen formulieren, z.B.

„Ich mache x-mal in der Woche Y.“

-> Sich selbst fragen: **Bin ich 95% sicher, dass das klappt?**

Fall nein, niedrigschwelligeres Vorgehen finden!

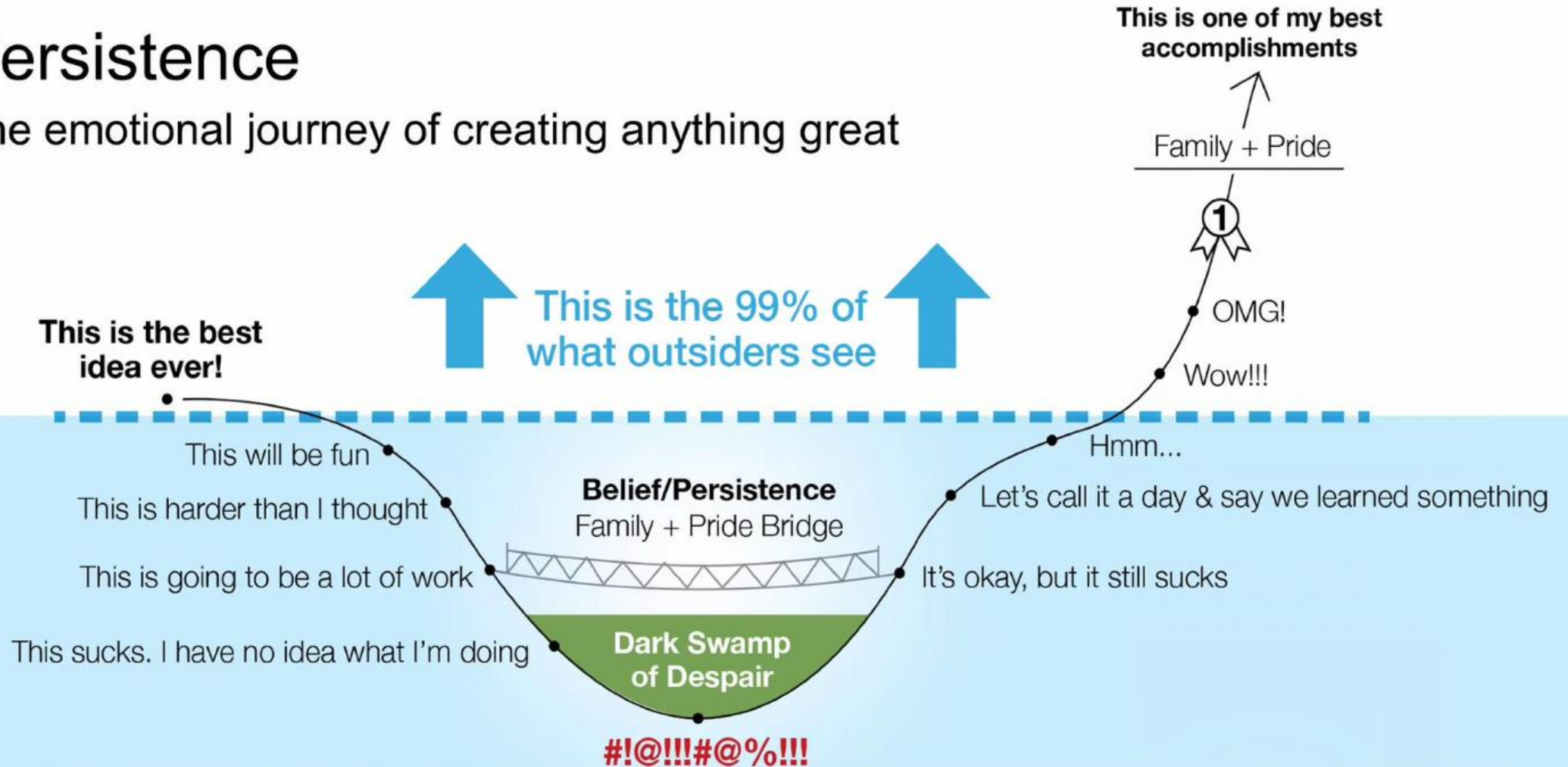
Persönliche Challenges identifizieren

„Kryptonite“ herausfinden und verändern

- Umgang mit Stressoren: Frustessen oder „auf den Magen schlagen“
- Umgebungsfaktoren: Büro, Eltern, Familie, Ausflüge, Urlaube...
- Zuwenig oder zuviel Planung
- Perfektionismus statt 80:20

Persistence

The emotional journey of creating anything great



There will be challenging days. It's how you manage adversity that will define your success or failure.

Morgen-wird-noch-besser.de 😊