

Ernährungs-Doc Dr. med. Matthias Riedl

KÜCHENRATGEBER

ANTI- HEISSHUNGER

*gesunde
Sattmacher*



G|U

DAS PRINZIP: DAS SÄTTIGT LANGE

AUSREICHEND EIWEISS

Ideal: mind. 25 g pro Portion. Protein sättigt gut, denn bei eiweißreichem Essen braucht der Magen-Darm-Trakt länger, um das Eiweiß in seine Bausteine (Aminosäuren) zu zerlegen.

MÄSSIG KOHLENHYDRATE

Ideal: Kohlenhydrate reduzieren und die schnell verdaulichen (z. B. in Weißmehl, Nudeln und Süßigkeiten) durch komplexe (z. B. in Vollkorn, Hülsenfrüchten oder Gemüse) tauschen.

GEMÜSE SATT

Täglich 400–500 g Gemüse auf den Teller bringen, das sorgt für mehr Volumen und Ballaststoffe im Essen und sättigt damit besser.

GESUNDE FETTE

Lebensmittel, die reich an gesunden Fettsäuren sind, sättigen gut, weil Fett länger verdaut wird. Zu finden in Raps-, Oliven- und Leinöl, Saaten, Kernen und Nüssen sowie fetten Kaltwassermeeresfischen.

REICHLICH BALLASTSTOFFE

Täglich 30–40 g Ballaststoffe – sowohl Pro- als auch Präbiotika stärken unser Darm-Mikrobiom. Achtung, langsam die Menge steigern!



HUNGER VORBEUGEN IM ALLTAG



ESSPAUSEN EINHALTEN

Hunger entsteht, wenn der Blutzucker absinkt, weil das Insulin nach der letzten Mahlzeit die Glukose in die Zellen transportiert hat und deutlich weniger im Blut schwimmt. Wer 4–5 Std. nichts isst, ermöglicht Insulin und Blutzucker auf Normal abzusinken. So bleibt der Hunger aus.



ACHTSAM ESSEN UND GUT KAUFEN

Essen Sie in Ruhe und kauen Sie jeden Bissen 20- bis 30-mal! Unser Sättigungsgefühl setzt erst nach ca. 20 Min. ein, wenn Signale wie Magenfüllung, hoher Blutzucker oder Ausschüttung des Sättigungshormons Leptin aus dem Fettgewebe im Gehirn angekommen sind.



STRESS VERMEIDEN

Sorgen Sie regelmäßig für Entspannung! Bei Stress schüttet der Körper das Hormon Cortisol aus, das erst den Blutzucker und damit Insulin erhöht, dann den Blutzucker absenkt und Hunger auslöst. Ein ständig erhöhter Cortisol-level kann so zu Fetteinlagerungen führen.



SCHLAFHYGIENE BEACHTEN

Wer genug schläft, verhindert Übergewicht. Studien konnten zeigen: Wenn wir zu wenig schlafen, speichert unser Körper vermehrt Fett ein und baut Muskelproteine ab. Ebenfalls problematisch: Der Ghrelin-Spiegel steigt, wir werden hungrig.

DER PRAKTISCHE EIWEISS-GUIDE

In der Tabelle sind zahlreiche Lebensmittel mit ihrem Eiweißgehalt pro 100 g Lebensmittel aufgelistet. So sehen Sie auf einen Blick, was Ihr Protein-Konto erhöht und wie Sie Ihre Mahlzeiten mit Eiweiß ergänzen können.

LEBENSMITTEL	EIWEISS-GEHALT PRO 100 G
PILZE, GETREIDE UND PRODUKTE DARAUS	
Bulgur, roh	2,5 g
Couscous, roh	2,5 g
Champignons, roh	2,7 g
Steinpilze, roh	5,4 g
Natur-Reis, roh	7,2 g
Vollkornbrot, Roggen	7,3 g
Buchweizen, roh	9,1 g
Hirse, roh	9,8 g
Haferflocken, Vollkorn	12,5 g
Vollkornnudeln, roh	13,0 g
Quinoa, roh	13,8 g
Amarant, roh	14,6 g
HÜLSENFRÜCHTE UND PRODUKTE DARAUS	
Sojadrink, ungesüßt	3,3 g
Sojasprossen	5,8 g
Kidneybohnen (Dose)	6,9 g
Kichererbsen (Dose)	7,5 g
Tofu	14,0 g
weiße Bohnen, roh	21,1 g
Erbsen, roh	22,9 g
Nudeln aus Hülsenfrüchten	23,0 g
Linsen, roh	23,5 g
Sojabohnen, roh	34,9 g
SAMEN UND NÜSSE	
Haselnusskerne	12,0 g
Pinienkerne	13,0 g
Walnusskerne	14,4 g
Chia-Samen	16,5 g
Mandeln	18,7 g
Pistazienkerne	20,8 g
Sonnenblumenkerne	22,5 g
Leinsamen	24,4 g
Kürbiskerne	24,4 g

LEBENSMITTEL	EIWEISS-GEHALT PRO 100 G
EIER UND FLEISCH	
Hühnerei	11,6 g
Schweinefilet (Muskelfleisch, ohne Fett)	21,5 g
Geflügel (Brustfilet, mit Haut)	22,2 g
Rinderlende (Steak)	22,4 g
SALZ- UND SÜSSWASSERFISCHE	
Scholle	17,1 g
Kabeljau	17,7 g
Hering	18,2 g
Seelachs	18,3 g
Garnelen (küchenfertig)	18,6 g
Makrele	18,7 g
Zander	19,2 g
Forelle	19,5 g
Lachs, frisch	19,9 g
Lachs, geräuchert	28,5 g
MILCH UND PRODUKTE DARAUS	
Mandeldrink, ungesüßt	0,4 g
saure Sahne (10% Fett)	3,1 g
Kefir	3,3 g
Kuhmilch (3,5% Fett)	3,3 g
Joghurt (1,5% Fett)	3,4 g
Buttermilch	3,5 g
Schnittkäse (Gouda, 40% Fett)	11,0 g
Frischkäse (20% Fett)	13,2 g
Magerquark	13,5 g
körniger Frischkäse (Hüttenkäse)	13,6 g
Skyr	16,5 g
Mozzarella (45% Fett)	18,6 g
Parmesan	33,5 g
(Quelle: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle, 2016/2017)	

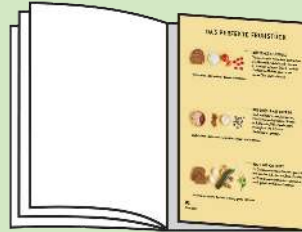
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

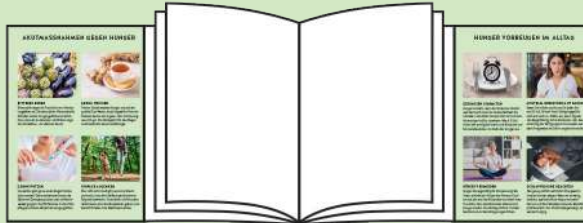
DAS PRINZIP:
DAS SÄTTIGT
LANGE



DAS PERFEKTE
FRÜHSTÜCK



Immer griffbereit:
AKUTMASSNAHMEN
GEGEN HUNGER



Immer griffbereit:
HUNGER VORBEU-
GEN IM ALLTAG

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd varii-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 VEGETARISCH



32 FISCH & MEERESFRÜCHTE



44 GEFLÜGEL & FLEISCH

- 04 DER AUTOR
- 05 HÜTTENKÄSE-MÜSLI
- 28 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM

DR. MATTHIAS RIEDL

Wenn unser Körper eine Weile nach einer Mahlzeit mit Appetit auf ungesunde Snacks reagiert, spricht man von »Heißhunger-Gefühlen«. Das ist der Moment, in dem wir unseren Stoffwechsel mit ein paar Tricks in die gesunde Richtung leiten können.

In welcher Situation kann es zu einer Heißhunger-Attacke kommen?

In den meisten Fällen führen eine unausgewogene und auch zuckerreiche Ernährung sowie Dauer-Snacken zu starken Blutzuckerschwankungen. Jedes Mal, wenn der Blutzucker sinkt, möchte der Körper wieder Energie und signalisiert »Hunger«. Der leere Magen aktiviert über die Darm-Hirn-Achse die Ausschüttung des »Hungerhormons« Ghrelin im Gehirn. Die Folge: Unser Appetit wird angeregt und wir möchten wieder etwas essen.

Warum ist Heißhunger eigentlich so problematisch?

Wer Heißhunger spürt, will meist schnell etwas essen. Die Folge: Man verliert leicht die Kontrolle darüber, was und wie viel man insgesamt pro Tag isst – meist zu viel. Zudem zeigen Studien, dass man im Heißhunger automatisch eher zu Lebensmitteln mit reichlich Kalorien, viel Fett

und/oder Kohlenhydraten greift. Das heißt, bei Heißhunger isst man eher ungesund. Bei »echtem« Hunger entscheiden wir uns dagegen eher

für eine gesündere Lebensmittelauswahl. Er baut sich langsam auf – typische Signale können sein: Magengrummeln, Konzentrationsstörungen oder vermehrtes Kälteempfinden.

Wie kann man Heißhunger vorbeugen?

Wichtig ist, dass in den großen Mahlzeiten alle nötigen Makronährstoffe enthalten sind: also komplexe Kohlenhydrate, ausreichend Protein und auch gesundes Fett – nur dann kann eine Haupt-

mahlzeit gut und lange sättigen. Ebenfalls wichtig: Zwischen den Mahlzeiten sollte nichts gegessen werden. Falls eine Esspause mal unerwartet länger als geplant ausfällt, sind gesunde Snacks wie zum Beispiel 1 Handvoll Nüsse oder Rohkost-Gemüsesticks gute Ideen, weil sie unseren Blutzucker nicht belasten.



HÜTTENKÄSE-MÜSLI

40 g Walnusskerne hell
rösten und hacken.

200 g Heidelbeeren waschen
und trocken tupfen.

60 g zarte Haferflocken mit ...

... 50 ml ungesüßtem
Mandeldrink und ...

... 400 g körnigem Frischkäse
(Hüttenkäse) mischen.

*Den Flocken-Mix auf Schalen
verteilen. Mit Heidelbeeren und
Nüssen bestreuen, ggf. mit Zimt-
pulver bestreuen.*





Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • 15 Min. Backen • Pro Portion: ca. 630 kcal, 31 g E, 38 g F, 38 g KH

BAKED OATMEAL MIT SKYR

WARMES AM MORGEN

200 g Himbeeren
30 g Macadamianusskerne
50 g zarte Haferflocken
40 g Sojaflocken
2 EL Kokosraspel
1 TL Zimtpulver
½ Banane
2 EL Rapsöl
175 ml Milch (3,5 % Fett)
250 g Skyr (0,2 % Fett)

- 1** Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Macadamianüsse hacken und mit Haferflocken, Sojaflocken, Kokosraspeln, Zimt und Beeren in einer kleinen Auflaufform (ca. 18 × 27 cm) locker mischen.
- 2** Die Banane schälen und mit dem Rapsöl mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Bananenpüree in die Auflaufform geben und mit dem Flocken-Nuss-Mix mischen. Zuletzt die Milch gleichmäßig über die Mischung gießen.
- 3** Das Müsli im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann das Baked Oatmeal am besten noch warm mit dem Skyr servieren.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion: ca. 420 kcal, 25 g E, 11 g F, 55 g KH

HIRSE-KOKOS-BREI MIT ORANGE 🍌

GUTER START IN DEN TAG

80 g Hirse
200 g Kokosmilch
1 Msp. gemahlene Vanille
1 TL Zimtpulver
2 TL Ahornsirup
½ Granatapfel
1 Orange
30 g Mandelstifte
300 g Skyr (0,2 % Fett)

- 1** Die Hirse in einem Sieb abbrausen und kurz abtropfen lassen. Mit Kokosmilch, Vanille, Zimt und Ahornsirup in einen Topf geben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
- 2** Währenddessen den Granatapfel in einer Schüssel mit Wasser in Stücke brechen und die Kerne am besten unter Wasser herauslösen. Die Orange schälen, in die einzelnen Segmente teilen und diese jeweils vierteln. Die Mandelstifte in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3** Zum Servieren den Hirse-Kokos-Brei auf Schalen verteilen. Das Obst und den Skyr nebeneinander daraufsetzen und alles mit den Mandeln garnieren.

GU
CLOU

Die Asia-Variante ist glutenfrei und kohlenhydratarm. Pfannkuchen aus Linsen bringen nicht nur mehr Proteine und Ballaststoffe, sondern eignen sich auch gut für Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – kein Mehl vertragen.

ASIATISCHE LINSENPFANNKUCHEN

VEGANER GENUSS

100 g rote Linsen
100 g Chinakohl
1 kleine Möhre
25 g Sojasprossen
(oder andere Sprossen)
4 Stängel Koriandergrün
1 Stück Ingwer (3–4 cm lang)
1 Limette
2 EL Erdnussmus
2 TL vegane Sojasauce
Salz, Pfeffer
½ TL Ahornsirup
(nach Belieben)
1 ½ TL gemahlener Koriander
1 ½ TL gemahlene Kurkuma
3 EL geröstetes Sesamöl
100 g Mandel-Nuss-Tofu
(oder Mandel-Sesam-Tofu)

1 Die Linsen im Mixer fein mahlen, mit 200 ml Wasser in eine Schüssel geben und mindestens 1 Std. quellen lassen. Währenddessen den Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhre putzen, schälen und auf der Gemüseserie grob raspeln. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

2 Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette halbieren und auspressen. Ingwer, Limettensaft, Erdnussmus, 1 TL Sojasauce und 2 EL Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Ahornsirup abschmecken.

3 Den Linsenteig mit gemahlenem Koriander und Kurkuma würzen und gründlich verrühren. Den Teig in vier Portionen teilen und aus jeder Teigportion in einer Pfanne (Ø 18–20 cm) in je ½ EL Sesamöl einen kleinen, möglichst dünnen Pfannkuchen backen. Bei mittlerer Hitze 4–5 Min. backen, dann wenden und nochmals 3–4 Min. backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Den Tofu würfeln und in einer weiteren kleinen Pfanne im übrigen Sesamöl bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rundum anbraten, mit der restlichen Sojasauce würzen.

5 Zum Servieren die Pfannkuchen auf Teller verteilen und mit Chinakohl, Möhre und Tofu belegen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Koriander garnieren.