

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MED. MATTHIAS RIEDL

SCHLANK MIT SYSTEM



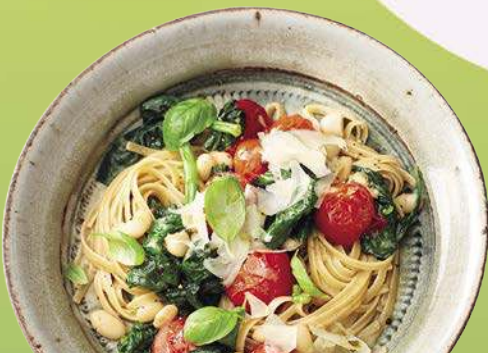
20 %
Aufwand

80 %
Erfolg

Mit dem **20:80-Prinzip**
entspannt zum
Wohlfühlgewicht



G|U



Inhalt

Theorie



Die Basics	8
Was ist das 20:80-Prinzip?	10
Auf diese Nährstoffe kommt es an	14
So viel Eiweiß brauchen Sie wirklich	16
Mehr Boost fürs Protein-Konto	18
Protein-Check: Wie viel steckt wo drin?	19
Eiweiß smart essen	20
Das Tellerprinzip	22
Die perfekte Kombi	23
Sicher zum Abnehmerfolg	24
STEP 1: Der Ernährungs-Check	26
STEP 2: Welcher Esstyp bin ich?	28
Der Esspraktiker	30
Der Feinschmecker	32
Der Natürlich-Esser	34
Der Kaloriensparer	36
Der Gewohnheitesser	38
STEP 3: Das Ernährungstagebuch	40
STEP 4: Der Aktionsplan	42
Hacks zum Abnehmen	44
So klappt Veränderung	44
Statt das, lieber das-Liste	46
So vermeiden Sie Abnehm-Fails	48
Interview: Wie gut sind Abnehmspritzen wirklich?	50



Rezepte

Frühstück 52

Hauptmahlzeiten 84

Fleischgerichte 86

Fischgerichte 102

Vegetarische Gerichte 120

Vegane Gerichte 164

Desserts 182

Service 198

Literaturempfehlungen und Adressen 198

Sachregister 199

Rezeptregister 199

Impressum 206



Liebe Leserin, lieber Leser,

Abnehmen ist ein Thema, mit dem sich wahrscheinlich jeder von uns schon mal auseinandergesetzt hat. In manchen Lebensphasen kann es durchaus passieren, dass sich ein paar Kilo zu viel angesammelt haben. Vielleicht gab es eine stressige Zeit, eine Krankheit kam hinzu oder der Körper hat sich hormonell umgestellt – es gibt viele Gründe, warum wir zunehmen. Die überschüssigen Pfunde wieder loszuwer-

den ist dann die große Herausforderung. Viele probieren es mit Diäten, die häufig Großes versprechen. »Zwölf Kilo in drei Monaten verlieren«, heißt es da zum Beispiel. Oft sind die Methoden dann: Kalorien zählen, ein radikaler Verzicht auf Lebensmittel oder eine einseitige Ernährung. Das ist nicht nur ungesund, sondern auch veraltet. Nach vielen Wochen des Verzichts und Hungerns klappt's am Ende



nicht mit dem Abnehmen. Schlimmer noch: Oft sind die Betroffenen noch schwerer als vorher. Kein Wunder – denn es ist gar nicht möglich, diese strengen Vorgaben von heute auf morgen zu befolgen, und dazu noch über einen langen Zeitraum hinweg.

Diäten sind auf Dauer wirkungslos

Von solchen Erfahrungen höre ich leider immer wieder, wenn jemand in meinem Zentrum für Prävention und Ernährungsmedizin Hilfe sucht. Jeder dieser erfolglosen Versuche, Gewicht zu verlieren, hinterlässt Spuren: Eine ganze Reihe von falschen Diätregeln bleibt hängen – und Frust oder Traurigkeit über den Misserfolg. Das ist so schlimm, dass meine Psychologen schon von Konsumentenverwirrung sprechen. Und so wird es immer schwieriger, beim nächsten Mal abzunehmen. Aber nicht Sie sind schuld, sondern die Methode. Denn: Die meisten Diäten sind jahrzehntealt oder höchstens Neuauflagen alter Konzepte. Dabei hat die Wissenschaft gerade in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Oft kommt das neue Wissen in den Arztpraxen aber noch nicht an, da die Ernährungsmedizin noch ein Newcomer im Gesundheitsbereich ist.

Warum 20:80 der Schlüssel ist

In unserem Zentrum setze ich mit meinem Team aus Ernährungswissenschaftlern, Diätassistenten, Ernährungsmedizinern und Psychologen seit über achtzehn Jahren die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse nach dem 20:80-Prinzip erfolgreich um. Besonders wichtig dabei: die richtige Eiweißmenge und Ihre persönlichen Vorlieben. Es geht vor allem darum,

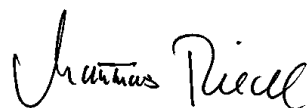
Ihre Essgewohnheiten zu einem großen Teil zu behalten und ungesunde dafür zu verdrängen. Das klingt erst mal zu schön, um wahr zu sein.

Nur 20 Prozent ändern und 80 Prozent Erfolg erzielen – so lautet das Credo des 20:80-Prinzips. Ich zeige Ihnen, wie sich mit wenigen, gezielten Veränderungen im Essverhalten erstaunlich viel bewirken lässt. Das, worauf es ankommt, ist der Prozess des langsamen Umstellens auf eine gesündere Ernährung, die auf Sie abgestimmt ist. Jeder isst anders. Und deshalb kann auch nicht jeder auf die gleichen Gewohnheiten umsatteln. Sie verbessern Ihre Ernährung stückweise – und die ist am Ende immer noch erkennbar. Bei der 20:80-Methode wird gefragt: Was wollen Sie ändern? Was nicht? Was Ihnen wichtig ist, behalten Sie bei. Sie finden andere Dinge, die Sie optimieren können.

Wenig ändern – viel erreichen!

So entsteht nach und nach eine neue, leckere Art zu essen, die sich stressfrei in den Alltag integrieren lässt. Nichts ist verboten, alles ist erlaubt – in einem guten Maß. Das Beste am 20:80-Prinzip ist, dass es dauerhaft erfolgreich ist. Oft höre ich von meinen Patienten diesen Satz: »Ich habe gar nicht viel umgestellt, aber unheimlich viel erreicht.« Genau so soll es sein. Das ist der Kontraentwurf zur Diät. Seien Sie mutig und probieren Sie es aus!

Viel Erfolg wünscht Ihnen
Ihr Dr. Matthias Riedel



Was ist das 20:80-Prinzip?

Klingt wie eine Matheformel, ist aber ein Gamechanger:
Mit der 20:80-Methode nehmen Sie ohne Stress ab –
nur durch kleine Veränderungen im Alltag.

Keine Sorge – beim »20:80-Prinzip« geht's nicht ums Rechnen, sondern um ein alltagstaugliches Ernährungskonzept, das ein Umdenken beim Essen bewirkt. Die Idee dahinter: Schon kleine Veränderungen können Großes bewirken. Das bedeutet, wenn Sie maximal 20 Prozent Ihrer Essgewohnheiten umstellen, kommen Sie zum Ziel. Ich habe Patienten erlebt, die nur eine schlechte Angewohnheit abgeschüttelt haben und zehn Kilo losgeworden sind. Es kommt darauf an, wie viel Wirkmacht dieses Laster hatte. Aber wenn Sie die entscheidenden 20 Prozent kennen und diese Veränderungen konsequent in Ihrem Alltag umsetzen, werden Sie spürbare Erfolge sehen. Manchmal sind es weniger als vier oder fünf Essgewohnheiten. Wie das alles genau funktioniert, werde ich Ihnen auf den folgenden Seiten erklären.

20:80 funktioniert individuell

Ganz wichtig: Mit der 20:80-Methode haben mein Team vom medicum Hamburg

und ich keine »One-for-all-Wunderwaffe« entwickelt, sondern ein wissenschaftlich begründetes und auf Leitlinien basierendes Changemanagement-Modell zur optimierten Ernährung. Jeder Mensch kann es individuell auf sein Leben anwenden. Ohne strenge Vorgaben oder Verbote wie bei Diäten, die nur vorübergehend wirken, bevor sie im Jo-Jo-Effekt enden. Das 20:80-Prinzip ermöglicht eine verbesserte Version der eigenen Ernährung, die zum Alltag und zu den Gewohnheiten eines jeden Einzelnen passt. Nur so kann man das erreichte Wunschgewicht auch halten – langfristig und stressfrei. Immer mehr Ernährungsfachkräfte arbeiten nach dieser Methode. Ich höre von meinen Patienten häufig: »Ich habe gar nicht viel geändert und so viel geschafft. Ich wiege nicht nur weniger, sondern fühle mich fitter denn je!« Auch bei den Patienten der NDR-Ernährungs-Docs verfahren wir genau so.

Es gibt ein paar Grundprinzipien, die ich jedem ans Herz lege, der mit 20:80 starten möchte:



Immer langsam

Zunächst einmal sollten Sie sich Zeit lassen beim Abnehmen und realistische Ziele formulieren. 15 kg weniger in drei Monaten beispielsweise sind kaum machbar und nicht gesund. Probieren Sie es mal mit ein bis zwei Kilo pro Monat. Weniger ist beim Abnehmen mehr – nur so haben Sie die Anti-Jo-Jo-Effekt-Garantie.

Verbote bringen nichts

Viele Diäten arbeiten mit Verboten: no Carbs, kein Zucker oder nur Shakes. Sie müssen dafür also radikal Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern – von einem Tag auf den anderen. Das führt zwar zu weniger Kilos, klar, aber nur für kurze Zeit. Leider. Auf lange Sicht kann sich niemand gegen

WANN IST MAN WIRKLICH ZU DICK?

Der wichtigste Gradmesser für bedenkliches Übergewicht ist der Bauchumfang. Bauchfett wirkt wie ein endokrines Organ, in dem Hormone und Entzündungsstoffe produziert werden, die den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen. Je mehr Bauchfett sich ansammelt, desto höher ist die Produktion dieser Substanzen. Ideal ist bei Frauen ein Bauchumfang von unter 80 cm.

Ab 88 cm spricht man von bauchbetontem Übergewicht. Bei Männern liegt die Grenze bei 94 cm, kritisch wird es ab 102 cm.

Und so lesen Sie den Bauchumfang richtig ab: Messen Sie höchstens einmal pro Woche – morgens nach dem ersten Toilettengang. Legen Sie ein Maßband auf Bauchnabelhöhe an und atmen Sie aus. So erhalten Sie vergleichbare Werte. Tipp: Wer Sport treibt, baut Muskeln auf – der Bauchumfang reduziert sich oft schneller als das Gewicht.

So isst er momentan



Das macht er richtig

Je nachdem, in welchem Esstyp er sich ansonsten wiederfindet – kocht er gerne, mag gesundes Essen und/oder natürliche qualitätsvolle Zutaten oder weiß auch einiges über Ernährung.



Maßnahmen für den Gewohnheitsesser

Wir alle sind irgendwie Gewohnheitsesser – und können was tun gegen unsere Bad Habits. Probieren Sie's aus!

Maßnahme: Ich darf alles ein bisschen weniger.

Bei Schokoliebe die Menge nach und nach reduzieren. Ein Tipp: Zartbitterschokostückchen einfrieren und dann langsam lutschen.

Maßnahme: Ich trinke nur noch halb so viel Bier oder Wein.

Alkoholfreie Varianten sind leider fast genauso kalorienreich. Aromatisieren Sie das Wasser mit Kräutern, Ingwer oder (TK-)Beeren.

Maßnahme: Statt Snacks gibt's Wasser oder Tee.

Mit einem Wasser- oder Teebauch kommt das Hungergefühl nicht so schnell auf. Es fällt leichter, die vierstündigen Esspausen einzuhalten.

Maßnahme: all die, die auch bei den anderen Typen genannt sind.

Denn: Oft mischt sich dieser Ernährungstyp mit einem der anderen.



Das macht er falsch

Er entwickelt Verhaltenssüchte, wenn er sich gute Laune, Belohnung oder Zufriedenheit wünscht. Das ist oft der Fall, wenn ihn negative Gefühle belasten, weil er gestresst ist, er sich langweilt oder traurig fühlt. Die Wirkung von Essen ist in diesen Situationen immens. Oft kommen ihm dann Gedanken, die seine Cheat Days erlauben, wie: »Heute habe ich das einfach gebraucht«, oder »Nur heute, den Rest der Woche faste ich«, und auch »Es tut mir immer so gut, wenn ...«.



Der Gewohnheitsesser sollte immer daran denken, dass er seiner Verhaltenssucht nicht ausgeliefert ist. Er kann seine Muster mit ein bisschen Übung auch ablegen.

SPEZIELLER ABNEHMTIPP

Denken Sie sich gesunde Alternativen zu Ihren schlechten Gewohnheiten aus: einen besonders leckeren Kaffee oder Tee zubereiten und bewusst genießen. So legen Sie neue Verhaltenssüchte an, die aber schlank halten.

Pfannkuchen aus dem Ofen

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 25 Min. Backen

Nährwert pro Portion: ca. 578 kcal | 25 g EW | 22 g F | 62 g KH

vegetarisch

160 g Vollkorn-Dinkelmehl
Salz
1 EL geschrotete Leinsamen
2 Eier
400 ml ungesüßte Mandelmilch

Für das Topping:

1 Handvoll frische Beeren
(z. B. Himbeeren oder Heidelbeeren)
1 EL Nussmus (z. B. Mandelmus oder Cashewmus)
100 g Joghurt (1,5 % Fett, ersatzweise pflanzlicher Skyr)
Zimtpulver

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder leicht mit Öl einfetten. Optional das Blech mit aufheizen, damit der Teig gleich fest wird und nicht so sehr auseinanderläuft.

2 Das Mehl, 1 Prise Salz und die Leinsamen in eine große Schüssel geben. Eier und Mandelmilch hinzufügen. Alles mit einem Schneebesen oder Handrührgerät zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren.

3 Den Teig gleichmäßig auf das vorbereitete Blech gießen und glatt streichen. Den Pfannkuchen in 20–25 Min. goldbraun backen. Falls er sich nach ein paar Minuten Backzeit wölbt, den Teig mit einem Pfannenwender leicht anstechen oder anheben. So backt er gleichmäßig durch.

4 Während des Garens für das Topping die Beeren waschen, waschen und trocken tupfen. Nach dem Backen den Pfannkuchen in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Etwas Mus und Joghurt darübergeben, die Beeren daraufsetzen. Zum Schluss noch ein bisschen Zimt darüberstreuen.





Steaks mit Kürbispommes und Joghurtdip

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 20 Min. Backen

Nährwert pro Portion: ca. 555 kcal | 48 g EW | 26 g F | 38 g KH

glutenfrei

2 Rindersteaks (Rumpsteaks à ca. 180 g)
 400 g Hokkaido-Kürbis
 2 EL Olivenöl
 ½ TL Chiliflocken
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz
 250 g Salatgurke
 2 Möhren
 150 g Joghurt (1,5 % Fett)
 Pfeffer
 1 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)
 ½ Knoblauchzehe
 1 EL Rapsöl

1 Den Backofen auf 160° (Umluft 140°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Steaks mindestens 10 Min. vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

2 Den Kürbis putzen, waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbisfleisch in pommes-ähnliche Stifte schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Chiliflocken, Paprikapulver und etwas Salz mischen und kurz ziehen lassen.

3 Die Gurke putzen, waschen, 40 g für den Dip beiseitelegen. Die übrige Gurke in Sticks schneiden. Möhren putzen, schälen und ebenfalls in Sticks schneiden. Für den Dip Joghurt, Salz, Pfeffer und Schnittlauch mischen. 40 g Gurke fein raspeln und dazugeben. Knoblauch schälen und dazupressen.

4 Die Kürbispommes in der Schüssel nochmals wenden, auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 15–20 Min. backen. Die Steaks in einer Pfanne im Rapsöl auf jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten, auf ein zweites Backblech legen und noch 5–10 Min., je nach gewünschtem Gargrad, mitgaren. Danach die Steaks herausnehmen, auf Teller setzen und mit Salz und Pfeffer würzen, bis zum Servieren zugedeckt ruhen lassen.

5 Zum Servieren die Kürbispommes aus dem Ofen nehmen und auf die Teller zu den Steaks setzen. Die Gemüsesticks und den Joghurtdip dazureichen.



Crispy Gnocchisalat

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung | 25 Min. Backen

Nährwert pro Portion: ca. 430 kcal | 11 g EW | 7 g F | 79 g KH

glutenfrei

400 g Gnocchi (Kühlregal)

1 EL warm gepresstes
Rapsöl

½ TL edelsüßes Paprika-
pulver

Salz

Pfeffer

½ Salatgurke

50 g Radieschen

½ rote Zwiebel

100 g Joghurt (1,5 % Fett)

½ TL Dill

Saft einer Zitrone

½ TL Senf

½ TL Honig

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Gnocchi in einer Schüssel mit dem Rapsöl und dem Paprikapulver vermischen. Nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit einem Bogen Backpapier belegen. Die Gnocchi darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Min. backen, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

2 In der Zwischenzeit die Gurke putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Anschließend die Gurke fein würfeln. Die Radieschen waschen und in feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

3 Den Joghurt mit Dill, etwas Zitronensaft, Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren. Gurkenwürfel, Radieschen und Zwiebel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die frisch gebackenen Gnocchi aus dem Backofen nehmen, zusammen mit der Gurken-Radieschen-Sauce vermengen und dann servieren. Nach Belieben mit etwas frischem Dill garnieren.

One Pot Linsenpasta

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion: ca. 865 kcal | 39 g EW | 36 g F | 88 g KH

eiweißreich, laktosefrei

120 g rote Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 mittelgroße Möhre
1 EL warm gepresstes Rapsöl
450 g passierte Tomaten
450 g TK-Spinat
120 g Vollkorn-Dinkelfusilli
150 g Kokosjoghurt
Je 1 TL Kreuzkümmel,
Garam Masala, edelsüßes
Paprikapulver und Curry-
pulver
Salz
Pfeffer

Zum Garnieren:

2 EL Kokosjoghurt
frische Petersilie

1 Die roten Linsen in einem Sieb abspülen und beiseitestellen. Den TK-Spinat auftauen, vom Herd nehmen und die Flüssigkeit abgießen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Möhre schälen und raspeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und darin Möhrenraspel sowie Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten. Linsen, Tomaten und 400 ml Wasser mit in den Topf geben. Alles gut umrühren, aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel 5 Min. garen.

2 Danach Spinat, Fusilli, 150 g Kokosjoghurt und die Gewürze hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 12–15 Min. garen, bis sowohl Nudeln als auch Linsen weich genug sind. Nach Bedarf mehr Flüssigkeit dazugeben.

3 Etwas Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Linsenpasta auf zwei Tellern anrichten und mit 2 EL Kokosjoghurt und gehackter Petersilie garnieren.



Käsekuchen mit Seidentofu und Beeren

Für 1 Springform (Ø ca. 24 cm; 12 Stücke) | 40 Min. Zubereitung | 30 Min. Kühlen | 1 Std. Backen

Nährwert pro Stück: ca. 375 kcal | 9 g EW | 25 g F | 30 g KH

vegan

2 große Bio-Zitronen
200 g natives Kokosöl
(ersatzweise vegane
Margarine)
180 g Rohrzucker
150 g Vollkorn-Dinkelmehl
100 g gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver
600 g Seidentofu
300 g Tofu
60 g Speisestärke
Mark von 1 Vanilleschote
(ersatzweise ½ TL gemahle-
ne Vanille)
150 g Heidelbeeren
Fett und Mehl für die Form

1 Die Form einfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und beiseitestellen. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

2 In einer Rührschüssel 50 g Kokosöl mit den Rührbesen des Handrührgeräts mit 40 g Zucker und 40 ml Zitronensaft gründlich aufschlagen. Mehl, Mandeln und Backpulver dazugeben und alles mit den Händen zu einem Teig verkneten. Die Form mit dem Teig auskleiden und ca. 30 Min. kühl stellen.

3 Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Beide Tofusorten in einem Sieb abtropfen lassen, dann im Standmixer feincremig pürieren (alternativ in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab arbeiten).

4 Das restliche Kokosöl in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze zerlassen. Dann in eine Rührschüssel geben, übrigen Zitronensaft, beiseitegestellte Zitronenschale, restlichen Zucker, Stärke, Vanillemark und pürierten Tofu-Mix dazugeben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts gut mischen.

5 Die Tofucreme auf den Boden in die Form geben und glatt streichen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen. Herausnehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen. Zum Servieren die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Auf dem Kuchen verteilen.



DAS 20:80 PRINZIP

Die Erfolgsformel zum stressfreien Abnehmen!



WENIG ÄNDERN, VIEL ERREICHEN:

Kein Hunger, kein Verzicht, keine Verbote! Unglaublich, aber wahr: Eine Umstellung von nur ca. 20 Prozent Ihrer normalen Essgewohnheiten reicht bereits aus, um spürbare Effekte zu erzielen.

DEN EIGENEN ESSTYP BESTIMMEN:

Jeder Mensch is(s)t anders und hat andere Gewohnheiten. Sind Sie eher ein Feinschmecker oder ein Esspraktiker? Finden Sie heraus, was Ihr Essverhalten ausmacht und wie Sie es typgerecht optimieren können.

DAS PERSÖNLICHE ABNEHMZIEL DEFINIEREN:

Mithilfe von Dr. Matthias Riedl – dem bekannten Ernährungs-Doc aus dem TV – erstellen Sie den für Sie passenden Aktionsplan. Die perfekte und dauerhafte Lösung für Ihre Problemzonen.

TAG FÜR TAG GENIEßSEN:

Ob mit Fleisch, Fisch oder veggie: Satt machende, eiweißreiche Genussrezepte für jeden Geschmack und jede Tageszeit verhindern Heißhunger und machen es leicht, mit drei Mahlzeiten am Tag auszukommen.



*Mit über
80 Rezepten*

www.gu.de

€ 26,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9982-9

