

Pilze lassen Pfunde purzeln

(GMH/BDC) Zart, leicht, fließend kommt die Frühjahrsmode daher. Gürtel, taillierte Kleider und Jacken betonen die Figur. Wie schön das aussieht. Aber selbst so etwas tragen? Da sind doch die Röllchen, die Pullover und dicken Jacken im Winter kaschierten. Sie müssten erst verschwinden, bevor man so etwas tragen kann. Aber wie schafft man das? Durch eiserne Disziplin, strenge Diäten, Kasteien? Das hat meist keinen langfristigen Erfolg. Beim Hungern schaltet der Körper auf Überlebensstrategie und verbrennt Energie nur noch auf Sparflamme. Besser ist es, die Ernährung behutsam, dafür aber dauerhaft umzustellen und abends weitgehend auf Kohlenhydrate zu verzichten. Dazu Bewegung, die Spaß macht: Fahrradfahren mit Freunden, Tanzen, Ball spielen, das alles macht Freude und hat auf Dauer „Suchtpotential“.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Pilze – gut für die Figur, gut für die Gesundheit und lecker obendrein.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2015/04/GMH_2015_18_01.jpg



Leichte Gerichte verdrängen Zug um Zug die gewohnten Kalorienbomben, ohne dass der Genuss leidet. Wie lecker ist beispielsweise ein Risotto mit frischen Shiitakepilzen. Auch der Klassiker Semmelknödel mit Champignonragout erfreut den Gaumen und ist gut zur Figur, sofern man die Pilze nicht in Sahne schwimmen lässt. Risotto wie Semmelknödel gehören aber auf den Mittagstisch, denn Beide liefern reichlich Kohlenhydrate. Mittags kann der Körper sie gut gebrauchen, um aktiv und in Schwung zu bleiben. Abends, wenn er zur Ruhe kommt, braucht er sie nicht. Dann sind Kohlenhydrate für das Abnehmen sogar hinderlich. Solange sie zur Verfügung stehen, greift der Körper nicht auf seine Fettreserven zurück. Verwöhnen stattdessen beispielsweise köstliche Auberginen den Gaumen, die mit einer Mischung aus Austernpilzen, Tomatenstückchen, roten Zwiebeln und Kräutern gefüllt und mit Mozzarella überbacken sind, geht es an die Pfunde. Denn Kohlenhydrate sind darin fast nicht enthalten und das Abnehmen über Nacht gelingt langsam, aber stetig und entspannt.

Pilze gelten als Geheimwaffe gegen überzählige Pfunde. In 100 g von ihnen stecken nur 0,3 g Fett und 0,6 g Kohlenhydraten oder anders gesagt, sie enthalten nur 103 kJ (Kilojoule) Energie. Dagegen kommt sogar Magermilch mit ihren 145 kJ nicht an. Mageres Fleisch schlägt mit 730 kJ zu Buche, Croissant mit 1340 kJ und Kartoffelchips sogar mit 2100 kJ pro 100 g. Das Gute an den Pilzen ist, sie machen trotz der wenigen Energie, die sie liefern, richtig gut satt. Das liegt daran, dass Magen und Darm mit ihnen lange zu tun haben. Die Zellwände der Pilze bestehen aus Chitin, dem Stoff, der auch Insekten zu ihrem festen Panzer verhilft. Dieses Polysaccharid ist nicht so leicht zu knacken. Daher dauert es 4 bis 6 Stunden, bis eine Pilzmahlzeit den Magen passiert hat. Solange signalisiert der Magen ans Gehirn: „Ich bin noch satt“. Das Croissant ist dagegen schon nach 1 bis 2 Stunden aus dem Magen verschwunden, der sich wenig später mit: „Ich habe Hunger“ meldet. Auch der Darm hat gut zu tun mit den Pilzen. Mit dem Chitin wird er selbst gar nicht fertig. Seine Bakterienflora ist gefordert. Und die arbeitet mit Hochdruck, produziert dabei Vitamine und stärkt die Abwehrkräfte. Die meisten Menschen erklären, dass sich nach dem Verzehr von Pilzen ein wohliges Gefühl im Körper breit macht.



Überhaupt kein Cholesterin, das für verstopfte Gefäße verantwortlich ist, wenig Purine, die schmerzhafte Gichtanfälle auslösen, sind weitere Pluspunkte der Pilze. Und für die nötigen Mineralien und Antioxidantien, die Gesundheit und Fitness stärken, sorgen die Schwammerln ebenfalls. Also nur Mut und den überflüssigen Pfunden mit köstlichen Pilzmahlzeiten und vergnüglicher Bewegung den Kampf ansagen.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen, natürlich auch eine umfangreiche Sammlung an Rezepten und Rezeptvideos, finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.