



## Kalorienzählen und Diätenfrust waren gestern!

Für „Diät – ohne mich!“ haben Du darfst und Ernährungsexpertin Silke Kayadelen praktische Tipps und leckere Rezepte entwickelt, die zu mehr Spaß am Essen und Lust am Genuss inspirieren.

Die Ernährungsexpertin Silke Kayadelen (43) hat bereits viele Diäten ausprobiert und unter dem Jo-Jo-Effekt gelitten. Heute fühlt sie sich dank gesunder Ernährung und täglicher Bewegung pudelwohl in ihrem Körper und sagt: Ich will so bleiben wie ich bin! Und das Gefühl vermittelt sie auch anderen! Mit ihren Büchern und im TV konnte sie bereits viele Menschen für eine genussvolle und ausgewogene Ernährung begeistern – ab jetzt ist sie mit ihrem wertvollen Wissen für Du darfst im Einsatz.



Silke Kayadelen  
Zertifizierte Ernährungstrainerin,  
Fitness- & Ernährungsexpertin



### **Ab sofort gilt: Iss, worauf du Lust hast, und lass es dir dabei gut gehen!**

Wenn es um die Auswahl des Essens geht, ist es wichtig, in sich hineinzuhorchen und sich zu fragen: „Worauf habe ich wirklich Hunger?“ Der Körper ist clever und verlangt intuitiv nach dem, was er gerade braucht. Tief in unserem Inneren wissen wir, dass das nicht immer nur Torten, Chips und Burger sein können, sondern vor allem auch frische und gesunde Lebensmittel, die den Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgen. Und soll es etwas Herzhaftes sein, dann greif doch lieber zur fettärmeren Variante, wie z. B. der hauchfeinen Baguette Salami von Du darfst.



### **Es ist ganz einfach: Genieß, wenn du hungrig bist, und hör auf, wenn du satt bist.**

Wie genau fühlt sich Hunger an? Und wann genau ist man satt? Hunger entsteht, wenn die Energiespeicher des Körpers aufgebraucht sind – oft beginnt der Magen zu knurren und die Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Ist der Magen hingegen voll, fühlen wir uns satt. Apropos satt: Ein Gefühl der Sättigung tritt erst ca. eine halbe Stunde nach dem Essen ein. Wer also langsam isst und Bissen für Bissen genießt, ist schneller satt.



### **Mache Eiweiße, wertvolle Fette und Kohlenhydrate zu den Hauptbestandteilen deiner Ernährung.**

Aus den drei Nährstoffen Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße schöpft unser Körper lebenswichtige Energie.

- Kohlenhydrate sind ein wichtiger Treibstoff des Organismus und versorgen uns mit Energie für körperliche Aktivitäten und Gehirnarbeit – sie stecken vor allem in Getreideprodukten, Kartoffeln, Obst und Gemüse.
- Eiweiße sind unentbehrliche Baustoffe unserer Zellen, der Organe und des Gehirns – wir können sie über Getreide, Hülsenfrüchte, Fleisch, Milchprodukte oder Eier aufnehmen.
- Wertvolle Fette sind vor allem die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sie können die Herzgesundheit positiv beeinflussen und kommen besonders in pflanzlichen Ölen wie Rapsöl und Sonnenblumenöl vor, Omega-3-Fettsäuren auch in fettem Seefisch.

Tschüss,  
schlechtes  
Gewissen!

### **Verbote beim Essen gehören verboten! In Maßen genießen statt verkneifen ist die Devise.**

Bei vielen Frauen kreisen die Gedanken täglich um Kalorien und Gewicht: nicht nach 17 Uhr essen, keine Kohlenhydrate, wenig Fett – richtig glücklich macht das nicht! Es ist nicht nötig, sich bestimmte Lebensmittel zu verbieten. Ein Stück Kuchen oder eine Portion Nudeln ist nicht „böse“, man sollte sie nur nicht jeden Tag auftischen, sondern wohldosiert genießen. So lässt sich das schlechte Gewissen in Schach halten und überfallartige Gelüste gehören der Vergangenheit an.

Nach deinen  
Heißhunger  
kalt!

### **Gönn dir bei leichtem Hungergefühl eine kleine Zwischenmahlzeit – das gibt überfallartigem Appetit erst gar keine Chance.**

Lässt man Mahlzeiten tagsüber ausfallen, begibt man sich auf dünnes Eis. Im ausgehungerten Zustand fordert der Körper nämlich nach Sofortenergie! Die Folge: Wir futtern alles in uns hinein, was wir kriegen können, vor allem Süßes und Fett. Besser ist es, sich bei leichtem Hungergefühl eine kleine Zwischenmahlzeit zu gönnen, z. B. kombiniert mit den leckeren Du darfst Geflügel-Frikadellen, denn regelmäßige Mahlzeiten halten den Blutzuckerspiegel konstant und beugen somit Heißhunger vor.

Lass  
laufen!

### **Ohne Wasser geht gar nichts: 1,5 Liter Flüssigkeit sind ab jetzt dein Minimum!**

Unser Körper ist wie ein kleines Wasserkraftwerk – ohne Wasser läuft gar nichts. Es dient dem Körper als Lösungs- und Transportmittel von Nährstoffen und schwemmt Giftstoffe aus. Deshalb ist es so wichtig, rund um die Uhr für ausreichend Wassernachschub zu sorgen. Wer über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit trinkt, versorgt sich, seine Haut und seinen ganzen Körper mit Sauerstoff – das gibt Energie und verbessert die Vitalität der Haut. Die besten Durstlöscher sind Wasser, Tee und Saftschorlen. Zuckrige Limonaden und Fruchtsäfte lieber nur in Maßen genießen. Wem pures Wasser zu langweilig ist, kann es mit einem Spritzer Zitronensaft aufpeppen oder aromatisierten Tee trinken.

Treib's  
bunt!

### **Ab jetzt wird Farbe aufgetischt! Obst und Gemüse sind mit ihren satten Farben pures Gute-Laune-Futter.**

Je farbenfroher wir essen, desto gesünder leben wir. Rote Kirschen, orange Möhren, grüner Spinat, blaue Heidelbeeren, gelbe Paprika – Obst und Gemüse liefern viele Vitamine und Mineralstoffe und sind mit ihren satten Farben pures Gute-Laune-Futter. Am besten zaubert man sich jeden Tag eine bunte Mischung Obst und Gemüse auf den Teller. Kleiner Tipp: Auf dem Wochenmarkt gibt es viele saisonale Produkte aus heimischem Anbau – denn die höchste Qualität bieten frisch geerntetes Obst und Gemüse.

Iss dich  
satt!

### **Bye-bye, Magenknurren: Länger satt machen gesunde Ballaststoffe!**

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenfasern, die zum Beispiel im Magen aufquellen und so für ein wohliges und lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Jede Menge Ballaststoffe stecken vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten (Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken), Kartoffeln, Hülsenfrüchten und auch Obst und Gemüse. Wichtig dabei ist: viel trinken, denn die Verdauung braucht bei einer ballaststoffreichen Ernährung viel Flüssigkeit.



Beweg  
deinen  
Hintern!

**Einfach öfter mal mit dem Schweinehund Gassi gehen! Bewegung ist ein wahrer Wohlfühlfaktor.**

Körperliche Anstrengung lohnt sich: Es können dabei Endorphine freigesetzt werden und diese sollen zufrieden und glücklich machen. Aber keine Bange: Bewegung bedeutet nicht gleich Fitness-Studio – welche körperliche Aktivität für uns langfristig die Richtige ist, können wir nur selbst herausfinden. Und 20 Minuten täglich sind schon ein klasse Anfang! Wer beispielsweise Fahrstuhl und Auto links liegen lässt, erhöht den Energieverbrauch ganz nebenbei. Sollte der innere Schweinehund mucken, dann hilft eine Runde Gassi gehen. Wer ganz mutig ist, nimmt sogar die Laufschuhe mit.



Nimm dir  
Zeit zum  
Geniessen!

**Vergiss Frühstück to go und Mittagspause vor dem PC! In der Ruhe liegt der wahre Genuss.**

Heutzutage wird überall gegessen: Beim Fernsehen, vor dem Computer oder beim Autofahren – oft einfach so nebenbei. Dabei wird kaum wahrgenommen, wie die Nahrung schmeckt und wann der Körper wirklich satt ist. Eine kleine Übung kann dabei helfen, die Essroutinen des Alltags zu durchbrechen: beim nächsten Essen, z. B. einem leckeren Du darfst Rezept, einfach die Augen schließen und die ganze Aufmerksamkeit auf den Geschmack richten. Wie genau schmeckt das? Süß? Oder salzig? Je mehr Aufmerksamkeit wir Lebensmitteln und unserer Nahrungsaufnahme schenken, desto achtsamer gehen wir mit uns selbst um, und so können wir mit allen Sinnen genießen.



Iss mit  
Lust statt  
aus Frust

**Lenk dich ab bei Stress und Sorgen – keine Chipstüte der Welt kann Alltagsprobleme lösen oder Langeweile vertreiben.**

Stress, Langeweile, Liebeskummer: Der Griff in die Chipstüte oder ins Süßigkeitenregal kennt viele Begleiter. Mit Lust essen macht gute Laune – essen aus Frust dagegen alles nur noch schlimmer. Eine Strategie bei schwierigen Gefühlen ist: Ablenkung durch Spaß! Wie wäre es mit einem Kinoabend mit der liebsten Freundin? Oder einem spontanen Shoppingausflug? Meist hilft eine kurze Auszeit, und übermäßiger Appetit ist vom Tisch.

Weitere Informationen finden Interessierte unter [www.du-darfst.de](http://www.du-darfst.de). Bildmaterial schicken wir Ihnen jederzeit gerne zu.

**Kontakt:**

Edelman GmbH, Ulrike Dittloff, Barmbeker Straße 4, 22303 Hamburg,  
Tel.: 040 / 37 47 98-14, [Ulrike.Dittloff@Edelman.com](mailto:Ulrike.Dittloff@Edelman.com)