



ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL



20%
Verhalten
ändern

DR. RIEDLS
20:80
EXPRESSKÜCHE



80%
Essgewohnheiten
behalten



*Abnehmen nach
dem Erfolgsprinzip*

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7255-6

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Maria Grossmann; Monika Schürle; Getty Images; Istockphoto; Privat; Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7255 11_2019_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können

wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden von ihm nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung Ihres Herds.

DAS 20:80-PRINZIP IN DER EXPRESSKÜCHE

Mit unserem bewährten 20:80-Prinzip erreichen Sie Schritt für Schritt Ihr Wohlfühlgewicht - und können es auch dauerhaft halten. Worin der Erfolg liegt? Sie müssen nur 20 % Ihres Essverhaltens ändern, 80 % lieb gewonnene Gewohnheiten dürfen bleiben! Und so geht's:

ERNÄHRUNGS-CHECK

Um Ihren individuellen 20:80-Aktionsplan zu entwickeln, machen Sie eine gründliche Bestandsaufnahme Ihrer Ernährungs- und Trinkgewohnheiten. Dabei helfen Ihnen die Orientierung an den fünf im Buch beschriebenen Esstypen, ein Basis-Check sowie das Führen und Auswerten eines Ernährungstagebuchs.

IHR INDIVIDUELLER AKTIONSPLAN

Sie bestimmen selbst, wie Sie Ihre Ernährung umstellen - Schritt für Schritt und in Ihrem Tempo. Bei Ihrer Bestandsaufnahme sammeln Sie Maßnahmen, die Sie dann nach Machbarkeit sortieren. Jede Aktion - und sei sie noch so klein - »üben« Sie so lange, bis sie Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen ist. Danach folgt die nächste. Nur so gelingt es langfristig, ungünstige Ernährungsgewohnheiten zu korrigieren und sicher abzunehmen.

ABWECHSLUNG AUF DEM SPEISEPLAN

Planen Sie täglich drei Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) und verzichten Sie auf Snacks

zwischendurch. Dabei sollte jede Mahlzeit ausreichend Eiweiß und »Slow carbs« enthalten – das hält satt. Damit Sie Zeit sparen, planen Sie Ihre Mahlzeiten mehrere Tage im Voraus. Schreiben Sie eine Einkaufsliste und stocken Sie Ihre Vorräte entsprechend auf. Wichtig: Sorgen Sie für Abwechslung auf dem Speiseplan, dann bleiben Sie mit Spaß und Genuss an Ihrem Abnehmprojekt!



LIEBER LESERIN, LIEBER LESER,

nachdem sich so viele meiner Patienten am medicum Hamburg, dem Zentrum für Diabetes, Prävention und Ernährungsmedizin, und Tausende von Lesern begeistert von dem **Erfolgskonzept 20:80** gezeigt haben, haben wir uns entschieden, ein neues Kochbuch aufzulegen.

Abnehmen mit einer Ernährungsumstellung anhand der 20:80-Methode funktioniert, weil hier **der Mensch im Mittelpunkt** steht – mit seinen Vorlieben, Gewohnheiten und Bedürfnissen. Und die sind bei jedem von uns anders. 20:80 hilft dabei, ernährungsbedingte Krankheiten zu heilen. Mit der Methode kann aber auch jeder, wenn er es möchte, **in Eigenregie gesund abnehmen und sicher sein gesundes Wohlfühlgewicht erreichen**. Das 20:80-Prinzip wird in vielen Arztpraxen zur Eigentherapie empfohlen, es ist die erste langjährig erprobte Methode auf dem deutschen Buchmarkt. Oft höre ich von Patienten, dass ein Diabetes verschwunden ist oder 20 Kilo dauerhaft verloren wurden.

Das 20:80-Prinzip eignet sich für alle, die sich gesund ernähren, abnehmen oder Krankheiten verhindern wollen. Zeit spielt dabei nicht nur für Menschen eine große Rolle, die eng getaktet sind. Wer im Alltag doppelt oder dreifach belastet ist, **spart die Minuten dann oft beim Essenzubereiten**. Das gilt aber auch für jeden, der zwar gerne gut isst, aber nicht so gerne lange dafür in der Küche stehen will oder nicht so viel Kocherfahrung hat.

Das **Grundbedürfnis nach schnell und lecker** kann man immer auf verschiedene Arten stillen: Indem man zu einem Fertiggericht oder Mitnehm-Food greift, oder sich in die Küche stellt und in 15–20 Min. fix selbst etwas Gutes kocht. Nun bin ich, wie viele Leser und Zuschauer wissen, beim

Kochen und Essen ein großer Verfechter von »alles erlaubt«. Denn aus der Ernährungspsychologie wissen wir, dass jedes strikte Verbot kontraproduktiv ist. Bei Fertiggerichten neige ich allerdings zu einem »Lieber-nicht«, denn diese Mahlzeiten sind nicht gut für Sie – und das vor allem aus zwei Gründen: 1. Zusatzstoffe, viel Zucker, Salz, meist schlechte Kohlenhydrate und Fette werden dort schon aus Kostengründen garantiert. 2. Sie verlernen das Kochen und Schmecken oder lernen es erst gar nicht. Dabei sind das zwei der wichtigsten Säulen bei einem **erfolgreichen Gewichtsmanagement**. Neueste Studien wie die »Global Burden of Disease« geben Fertig-Food sogar die Schuld an weltweit jährlich 11 Millionen Toten.

Deshalb gibt es jetzt die neue Rezeptsammlung für die 20:80-Expressküche. So sind Sie garantiert auf der sicheren Seite, was die Nährstoffkombination angeht, und können mit den übrigen Tools aus der 20:80-Methode nach Wunsch abnehmen, Ihr Gewicht halten und morgens, mittags und abends genussvoll essen. Und das ohne unnötigen Zeitverlust beim Kochen! Mit den mehr als 70 wunderbaren, von meinen erfahrenen Teammitgliedern Katharina Henze, Josephine Danneberg, Johanna Brenke und Deniz Genca kreierten Genussrezepten in diesem Buch werden Sie in Expresszeit zum Meisterkoch, versprochen!

Guten Appetit wünscht Ihnen
Ihr Dr. Matthias Riedl

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Riedl', written in a cursive style.



THEORIE - DIE ABNEHMGARANTIE

SICH SATT ESSEN, SCHLANK BLEIBEN

Abnehmen funktioniert, wenn wir so essen, wie es zu uns passt. Dieser individualisierte Ansatz wird im 20:80-Prinzip verfolgt. Sie haben es dabei selbst in der Hand, sich KLEINE machbare Ernährungsziele zu setzen und so Ihre Ernährung auf gesund und schlank machend zu programmieren. Das klappt auch mit wenig Zeit und gibt Ihnen die Anti-Jo-Jo-Effekt-Garantie.



Nicht alles Süße ist beim 20:80-Prinzip verboten.

»ICH WILL DOCH ABNEHMEN!«

*Das ist einfach gesagt, doch tut sich jede(r) schwer damit.
Deshalb erstens: Verabschieden Sie sich von Diäten.
Zweitens: Erstellen Sie zum Abnehmen Ihren eigenen Plan.
Drittens: Kochen Sie ab heute einfach selbst!*

ABNEHMEN? NICHT EINFACH!

Viele Menschen sind davon überzeugt, dass sie selbst schuld daran sind, wenn sie zu viele Pfunde mit sich herumschleppen. Sie denken, es fehle ihnen an Selbstdisziplin, weil sie sich nicht regelmäßig bewegen und das Falsche essen. Natürlich sind das zwei starke Faktoren, doch ganz so einfach ist es nicht. Außerdem führt eine solche Selbsteinschätzung dazu, dass man das Projekt »Gesundes Gewicht« schnell mal aus den Augen verliert, weil es ja eh nicht funktioniert. Das wiederum frustriert, ist nicht gut fürs Selbstbewusstsein und nachweislich auch riskant für die Gesundheit: Übergewicht gilt mittlerweile als eigenständiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Krebs und viele andere Krankheiten.

Diät für alle war gestern

Der aktuelle Stand der Forschung zeigt, dass Gene, Psyche oder auch bestimmte Schadstoffe aus der Umwelt beim Zunehmen eine Rolle spielen. Welche Gene das genau sind und über welche Mechanismen sie wirken, ist noch nicht endgültig geklärt. Nach dem neuesten Stand der Forschung sieht es aber so aus, als ob das Abnehmen bei jedem Menschen unterschiedlich funktioniert. Das heißt: Für jeden Abnehmwilligen mit ein paar oder mehr Pfunden zu viel gibt es einen eigenen Weg, diese loszuwerden. Eine Diät für alle hingegen kann gar nicht greifen, weil jeder aus anderen Gründen zunimmt. Die Folge: der gefürchtete Jo-Jo-Effekt

mit dem schnell wieder erreichten Ausgangsgewicht und meist noch ein paar Kilos mehr.

Ihren erfolgreichen Abnehmweg können Sie für sich herausfinden. Das geht so: Um langfristig weniger Energie aufzunehmen, als Sie Tag für Tag verbrauchen – denn darin besteht das Geheimnis jeder Abnehmform –, bauen Sie im Rahmen der 20:80-Methode einen Aktionsplan aus mehreren kleinen, machbaren Schritten. Denn das ist der Kern des Konzeptes: individuelle, machbare Veränderungen, die Ihnen schmecken und Sie satt machen. Tauschen Sie idealerweise nur DIE Gewohnheiten aus, die Sie hauptsächlich daran hindern, abzunehmen. Achtung: höchstens 20 % der Gewohnheiten ändern – weniger ist mehr! Diese Maßnahmen entwickeln Sie, indem Sie zunächst Ihre Essgewohnheiten unter die Lupe nehmen. Der Ernährungs-Check (s. ab [≥](#)) hilft Ihnen dabei. Wichtig: Überfordern Sie sich nicht! Das fördert nur das Scheitern. So kommen Sie langsam, aber sicher zu Ihrem Abnehmziel.

SCHADSTOFFE, DIE DICK MACHEN

Studien haben gezeigt, dass bestimmte Schadstoffe bei Übergewichtigen häufiger nachweisbar sind als bei Menschen mit Normalgewicht. Dabei handelt es sich um Chemikalien, die den Hormonkreislauf beeinflussen (sogenannte endokrine Disruptoren). Sie stecken zum Beispiel als Weichmacher in Plastikflaschen und Verpackungen von Fertiglernsmitteln sowie in Kosmetika und Spielzeug.

Normal essen?

Eigentlich weiß fast jeder von uns, wie er sich ernähren soll, um schlank zu werden und es zu bleiben. Das erklären namhafte Ernährungswissenschaftler seit Jahrzehnten. Begonnen hat dies vor dem Hintergrund, dass um die

Jahrtausendwende erste Studien publiziert wurden, die eine weltweite Fettleibigkeitsepidemie und explodierende Gesundheitskosten voraussagten. Nur habe dieses Wissen die tatsächliche Ernährungsweise nicht verbessert, schrieb der wissenschaftliche Direktor des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE) Wolfgang Meyerhof im Jahresbericht 2007. Bevorzugt werde weiterhin eine »wenig sättigende, kalorienreiche Kost, die das Entstehen von Übergewicht begünstigt«.

ESSEN MIT GEFÜHL

Woran liegt das? Essen und Trinken sind zum Großteil emotional gesteuerte Verhaltensweisen. Sie lassen sich durch »vernünftige« Botschaften nicht beeinflussen, weshalb diese genauso wenig hilfreich sind wie Schockbilder auf Zigarettenpackungen, die Raucher vom Nikotin abhalten sollen. Vereinfacht gesagt: Wenn ein Mensch Pizza, Pasta und ein, zwei Bier lecker findet, kann man ihm diese nicht vermiesen. Hinzu kommt heute ein Umfeld, in dem kalorienreiche Nahrung immer und überall verfügbar ist. Das führt dazu, dass viele Menschen mehr Energie zu sich nehmen, als sie durch Aktivität verbrauchen. Wer dann noch zu einem chaotischen Essverhalten neigt und bei Stress oder Niedergeschlagenheit isst, um sich zu belohnen, der nimmt überproportional zu und kann schließlich gar nicht mehr abnehmen. Ein »aktives Gewichtsmanagement« wird unmöglich.

Wer also Gewicht reduzieren will, muss sich selbst, seine Gefühle und genauso sein Umfeld im Auge behalten. Auch hier lässt sich mithilfe des Aktionsplans der 20:80-Methode ansetzen, für den Sie ganz persönliche Ziele formulieren, die zu Ihrer Lebenssituation und Ihrem Esstyp passen. Finden Sie heraus, was für Sie wichtig ist und was Sie ändern sollten und auch ändern können.

DER TRICK: EXPRESSKOCHEN

Einer der besten Tricks für Ihren 20:80-Aktionsplan besteht darin, selbst zu kochen – und zwar auch, wenn man eigentlich keine Zeit dafür hat. Das Ganze mit »echten« Lebensmitteln, garantiert ohne unerwünschte Zusatzstoffe. So kommt man auch ganz einfach um Fertigmahlzeiten herum, die letztlich meist vor allem Fett und Zucker enthalten. Selbstgekohtes mit frischem Gemüse und Co. schmeckt wunderbar und man hat – mit den Rezepten aus diesem Buch – schnell ein Erfolgserlebnis. Sie werden sehen: Wenn Sie die Expressküche zu Ihrem täglichen Wohlfühlritual werden lassen, haben Sie nicht nur immer etwas Besseres auf dem Teller, Sie nehmen auch ganz von selbst ab.

UNSER BIOLOGISCHES ERBE: PFUNDE SAMMELN

Dickwerden ist leichter als Abnehmen – und geht leider auch viel schneller. Die Gründe dafür hat jeder schon gehört: null Bewegung, zu viele schnelle Kohlenhydrate, zu wenig Gemüse, ... Doch es gibt noch mehr Ursachen, warum wir Gewicht zulegen. Gegen alle lässt sich etwas machen!

GEWOHNHEITEN

Ein erlerntes falsches Essverhalten gilt als wichtigste Ursache für zu viele Pfunde. Leider wird das früh im Leben geprägt. Es kann aber lebenslang bewusst verändert werden. Dabei ist nicht nur wichtig, wie viel und was man in 24 Std. zu sich nimmt, sondern auch, warum und wie man isst.

Aktionsplan: Hier kann man umlernen, indem man beginnt, sich mit dem Kochen zu beschäftigen, und für sich selbst Essrituale einführt. Natürlich sollte Ihnen vorher klar geworden sein, weshalb Sie sich ungünstig ernähren.

SÜSSGETRÄNKE

Mit Zucker gesüßte Erfrischungsgetränke, Säfte, Nektare und Alkoholika machen im Vergleich zu vielen festen Lebensmitteln kaum satt, liefern aber schnelle Kohlenhydrate und Kalorien.

Aktionsplan: Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten durch Wasser (s. [≥](#)), ungesüßte Tees und Kaffee. Saft zunehmend stärker verdünnen. Tipp: Sauerkirschsaft enthält 30 % weniger Zucker als Traubensaft (am besten verzichten Sie langfristig auf Saft).



GUTER FUTTERVERWERTER

Hier wirken mehrere Faktoren: Die Genetik legt den Energiebedarf und die Wärmeregulation fest. Dabei spielt auch die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft eine Rolle: Hat sie hungern müssen oder war übergewichtig, werden Informationen auf unseren Erbanlagen codiert, die uns zu guten Futterverwertern machen – und damit dick.

Aktionsplan: Mit der richtigen Mischung aus Ausdauer- und Kraftsport erhöhen Sie den Verbrauch – sogar in Ruhe.



GENETIK

Übergewicht wird zu einem gewissen Teil durch entsprechende Veranlagung gefördert, ist also genetisch bedingt, allerdings auch stark durch in der Kindheit erlerntes Essverhalten. Daher hat jeder, unabhängig von seinen Genen, einen gewissen Einfluss auf sein Gewicht und ist nicht automatisch zum Dicksein verdammt.

Aktionsplan: Bewegung und gesunde Ernährung helfen – gerade, wenn es in der Familie viele Übergewichtige gibt.



SCHILDDRÜSENALARM

Ist die Schilddrüse aus dem Lot und produziert weniger Hormone, nimmt man häufig zu, auch bei einer gesunden Ernährung. Der verlangsamte Stoffwechsel kann übrigens auch eine der Begleiterscheinungen bei Hashimoto-

Thyreoiditis sein, von der 10 Millionen Deutsche betroffen sind, vor allem Frauen.

Aktionsplan: Auch bei Schilddrüsenunterfunktion bietet eine Ernährung, die auf wenig Kohlenhydrate, gesunde Fette und ausreichend Eiweiß setzt, langfristig die besten Aussichten. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten!

WECHSELJAHRE

Durch das Absinken der Hormone Östradiol, Progesteron und auch das in den Nebennieren hergestellte männliche Geschlechtshormon Testosteron legen Frauen in den Wechseljahren vor allem am Bauch noch zu. Das macht biologisch Sinn, denn das weibliche Fettgewebe ist jetzt der wichtigste Östrogenproduzent neben den Eierstöcken.

Aktionsplan: Ein Wohlfühlbauch ab »45 plus« ist okay, ein Bauchumfang ab 80 cm (bei Männern ab 94 cm) jedoch kritisch. In jedem Fall sollten vor allem Frauen darauf achten, dass sie ihre Muskelmasse am Bauch und insgesamt erhalten!

DARMMIKROBIOM

Die Billionen von Bakterien in unserem Darm beeinflussen den Immunschutz, unsere Gesundheit und auch das Körpergewicht. Eine französische und eine dänische Studie, die 2013 in der Zeitschrift Nature veröffentlicht wurden, zeigten: Je einseitiger die mikrobielle Besiedlung im Darm, desto eher neigt man zu Übergewicht.

Aktionsplan: Eine Ernährung, die dank reichlich Gemüse und Hülsenfrüchten viele Ballaststoffe enthält, unterstützt eine schlank machende Darmflora.

DER MENSCH IST, WAS ER ISST

Jeder isst anders. Fünf Verhaltensmuster tauchen jedoch beim Essen und Trinken immer wieder auf. Aus diesen Esstypen lassen sich die ersten Maßnahmen für Ihren 20:80-Aktionsplan ableiten.

WELCHER ESSTYP BIN ICH?

Sich selbst richtig einzuschätzen, bringt einen im Leben weiter – weil man sich leichter tut, klare und passende Entscheidungen zu treffen. Das gilt auch bei einer Ernährungsumstellung. Wenn Sie sich in einem der fünf 20:80-Esstypen wiedererkennen, unterstützt Sie das bei dem Projekt, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und es später zu halten. Je klarer Sie Ihr Ess- und Trinkverhalten benennen können, desto leichter tun Sie sich damit, konkrete Maßnahmen für den Aktionsplan zu formulieren.

Lesen Sie sich die Porträts der fünf 20:80-Esstypen auf [>](#) durch und ordnen Sie sich entsprechend zu – es kann übrigens auch sein, dass Sie sich in zwei Typen wiederfinden und Sie eher ein Mischtyp sind. Zu jedem Typ finden Sie eine kleine Liste mit Maßnahmen für Ihren Aktionsplan sowie einen Vorschlag für einen Tagesessplan.

DAS TELLERPRINZIP

Für alle Esstypen gilt diese Empfehlung, die sich auf die Verteilung von Lebensmitteln beziehungsweise Nährstoffen auf dem Teller bezieht – und zwar bei den Hauptmahlzeiten mittags und abends:

- * $\frac{1}{2}$ Teller (50 %) Gemüse oder Salat,
- * $\frac{1}{3}$ Teller (30 %) Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten (Joghurt, Quark, Käse), Fisch, Geflügel, Fleisch,
- * $\frac{1}{5}$ Teller (20 %) Kohlenhydrate – aus Brot, Nudeln, Reis (jeweils die Vollkornvariante bevorzugen!) oder Kartoffeln – am besten in Kombination mit hochwertigem Pflanzenöl, Saaten und Nüssen.

Die Ernährungsbiografie umschreiben

Bestimmte Verhaltensweisen beim Essen entstehen durch in früher Kindheit erlernte Geschmacksvorlieben und Essgewohnheiten, die einem vorgelebt wurden in dem Umfeld, in dem man groß wurde. Mit Essen ist also immer eine individuelle Lebensgeschichte verbunden. Das erklärt zu einem Teil, warum kein Mensch radikale Änderungen im Essverhalten von heute auf morgen umsetzen kann. Trotzdem lassen sich ungünstige Ernährungsmuster überwinden: Für jeden von uns ist es ganz einfach, bestimmte Lebensmittel neu zu entdecken und andere weniger häufig auf dem Teller zu haben. So kann man sich beispielsweise mit der großen, bunten Familie der Linsen anfreunden und bekommt auf diese Weise zum einen mehr Farbe auf den Teller und gleichzeitig eine Riesenportion gesundes Pflanzeneiweiß mit darmgesunden Ballaststoffen. Oder man übt, Zucker mehr und mehr wegzulassen, indem man in einem ersten Schritt von gesüßten Getränken auf