

BAUCH WEG

FÜR MÄNNER

Schlank werden
ohne Diät

Die besten
Ernährungstipps,
um erfolgreich
abzunehmen

systemed

Barbara Plaschka
Petra Linné

Barbara Plaschka
Petra Linné

BAUCH WEG FÜR MÄNNER

Schlank werden
ohne Diät

systemed

INHALT



Vorwort

Bevor es losgeht!

Ein Mann – ein Bauch

Ein Mann – ein Bauch

Den Bauchumfang messen

Die Heißhungerspirale

Die Flexi-Carb-Pyramide

Essen und genießen

Die Pyramide in der Praxis

Der Kohlenhydratcheck

Kohlenhydratberechnung

Ernährungsfallen am Vormittag

Frühstück unter der Woche

Frühstück am Wochenende

Verführungen auf dem Weg

Frühstück unterwegs

Snacken im Büro

Meetings und Konferenzen

4 Ernährungsfallen während 6 des Tages

Mit dem Auto unterwegs

Mit der Bahn unterwegs

9 Im Flugzeug unterwegs

10 In der Kantine

12 Am Salatbuffet

14 Im Fast-Food-Restaurant

16 Der Pizzaservice

18 Mittagsmenü im Restaurant

30 Süße Nachspeisen

32 Bunte Früchte

34 Duftender Kaffee

Süße Getränke

Fruchtschnitte und Co.

Süßigkeiten im XL-Format

37

38

40

42

44

46

48

Ernährungsfallen am Abend

Supermarktfallen im Visier

Im Supermarkt

Der Fruchtojoghurt

Das Abendbrot

51

52

54

56

58

60

62

64

66

68

70

72

74

76

78

81

82

84

86

88



Die Konserven	90	Wissenswertes	147
Vor dem Fernseher	92	Kalorienverbrauch	148
Die Minibar	94	Kohlenhydratmenge	152
		Ihr Vorratsschrank	158
Ernährungsfallen in der Freizeit	97		
Der Grillabend	98	Restaurantführer	161
Im Biergarten	100	Menübewertung	162
Fußballfernsehabend	102	Gutbürgerliche Küche	164
Im Fußballstadion	104	Beim Italiener	167
Nach dem Sport	106	American Food	170
Spontaner Besuch	108	Beim Chinesen	173
Candle-Light-Dinner	110	Beim Japaner	175
Mit Kindern essen	112	Beim Griechen	177
		Beim Mexikaner	180
		Beim Inder	183
		Im Steakrestaurant	185
Rezepte	115		
Werkzeuge für die Küche	116	Stichwortregister	188
Frühstück	122		
Suppen	126		
Salate	130		
Abendessen	134		
Dips	142		
Candle-Light-Dinner	144		

VORWORT



Liebe Leser,

in meinem Beruf habe ich den ganzen Tag mit Topathleten zu tun, bei denen sich die Problematik von Übergewicht und Bauchansatz natürlich nicht stellt. Auch der durchschnittliche 20-jährige Mann kennt diese Problematik in der Regel noch nicht. In diesem Alter kommen allein durch den bewegten Lebensstil die Ernährungssünden nicht so zum Tragen. Mit 30 entdeckt Man(n) den ersten Bauchansatz und mit 40 ist der (Wohlstands-) Bauch bei vielen von uns Männern häufig nicht mehr zu übersehen. Das liegt daran, dass die Bewegung durch berufliche Zwänge häufig zu kurz kommt, die Pastaportionen aber noch immer aus Zeiten sportlicher Höchstleistungen stammen. Selbst ehemalige Athleten haben nun plötzlich mit Figurproblemen zu kämpfen.

Die Lösung ist aber ganz einfach: Entweder Man(n) bewegt sich weiterhin so viel wie in den besten Zeiten oder es ist an der Zeit, die Zusammensetzung der Mahlzeiten zu überdenken. Hierbei kann sich jeder an die Empfehlungen der kohlenhydratreduzierten Ernährung nach der Flexi-Carb-Methode halten. Anhand des vorliegenden Buches können Sie sich sofort gute Tipps holen und viele eingefahrene Gewohnheiten aus dem Alltag sinnvoll zum Positiven verändern. Die Gerichte sind lecker und bringen Gesundheit und dauerhaften Erfolg! Sie werden sich schnell wohler fühlen und über mehr Energie und Leistungsfähigkeit verfügen – und das in allen Lebenslagen.

Als Fitnesstrainer liegt mir aber nicht nur Ihre richtige Ernährung am Herzen. Ausreichende Bewegung ist genauso wichtig und für Ihre Gesundheit einfach unerlässlich. Dies gilt nicht nur für Leistungs- und Spitzensportler!

»Bauch weg für Männer« ist der ideale Begleiter für alle modernen Männer. Das Buch ist zum Glück keine langatmige Gesundheitslektüre. Stattdessen zeigt es die alltäglichen »Ernährungsfallen« auf und bringt sie auf den Punkt. Somit können Sie ohne viel Aufwand ein aktives und vor allem ernährungsbewusstes Leben führen – und dies bald wieder ohne Bauch.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und maximalen Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Ziele.

Ihr Thomas Wilhelmi
Fitness- und Rehatrainer
FC Bayern München

BEVOR ES LOSGEHT!



Die Themen Essen und Ernährung gewinnen in der Männerwelt immer mehr an Bedeutung. Lange Zeit war dieser Bereich allerdings vorwiegend weiblich besetzt. Man(n) hat sich damit nicht großartig beschäftigt. Dabei spielt der (Wohlstands-)Bauch des Mannes längst eine zentrale Rolle in der heutigen Gesellschaft. Und die Fallen, die zum Bauchwachstum führen, lauern überall. Doch damit soll jetzt Schluss sein: »Ein Mann – kein Bauch« lautet ab sofort Ihr Motto.

Sie haben sich ein ehrgeiziges, aber durchaus realisierbares Ziel gesetzt. Mit »Bauch weg für Männer« halten Sie einen Leitfaden in der Hand, der Sie durch die gängigsten Kohlenhydratfallen des Alltags begleitet. Nutzen Sie die beschriebenen Situationen, um sie mit Ihren persönlichen Ernährungsgewohnheiten zu vergleichen und diese Schritt für Schritt zu ändern. Mithilfe der Kohlenhydratangaben können Sie Ihre Mahlzeiten genau berechnen. Sie werden mit der Zeit ein Gefühl für die wahren Bauchgefahren entwickeln.

Und, liebe Männer, kein Angst! Abnehmen muss nicht zur Qual werden. Sie können sich beim Fußballabend mit den Freunden nach wie vor Ihr geliebtes Bierchen gönnen, Sie müssen sich künftig auch nicht stundenlang im Fitnessstudio abmühen, um Ihren Six-pack wieder sichtbar zu machen. Wenn Sie erst einmal wissen, wo Ihre ganz persönlichen Ernährungsfallen lauern, werden Sie mit wenigen Änderungen in Ihrem Ernährungsverhalten und mit ausreichend Bewegung künftig Ihren Gürtel wieder enger schnallen können.

Sich gut zu ernähren muss nicht aufwendig sein. Sie müssen auch kein Sternekoch sein. Aber sehr hilfreich kann es sein, wenn Sie Ihre tägliche Ernährung genauso gut planen wie Ihren Arbeitsalltag und Ihre Freizeit. Wenn Sie bereits am Vorabend wissen, dass der nächste Tag nur Junkfood bietet, planen Sie vor und nehmen Sie sich etwas Gutes und Leckeres von Zuhause mit – oder überlegen Sie geschickt Ihre Einkuhmöglichkeiten unterwegs. Auch mit der richtigen Portion Sport können Sie viele Fallen neutralisieren. Dieses Buch bietet Ihnen alltagstaugliche und leicht umsetzbare Rezepte und Tipps: vom Frühstück bis zum Abendessen, vom Geschäftsessen bis hin zum Candle-Light-Dinner. Sollten Sie jedoch keine Lust und/oder Zeit auf die eigene Küche haben, werden Sie auch auf den Speisekarten im Restaurant schnell die »Bauch-Fallen« entlarven lernen. So können Sie auch unterwegs Ihren überflüssigen Kilos den Kampf ansagen.

Wir wünschen Ihnen nicht nur viel Spaß beim Schmökern in diesem Buch, sondern vor allem viel Erfolg bei Ihrem Vorhaben »ein Mann – kein Bauch«.

Ihre Barbara Plaschka und Petra Linné



EIN MANN – EIN BAUCH

Grundlagen für Ihr »Bauch-weg-Projekt«

EIN MANN – EIN BAUCH

Sixpack oder Wohlstandsbauch



Apfelftyp oder Birnentyp?

In letzter Zeit gerät er bei Ihnen immer mehr in den Mittelpunkt. Erst ist die Hose zu eng, dann spannt das Hemd und zu guter Letzt müssen Sie sogar noch Ihre Knöpfe am Sakko versetzen lassen. Längst hat er eine herausragende Position eingenommen: Ihr (Wohlstands-)Bauch. Von Ihrem einstigen Sixpack ist nicht mehr viel übrig geblieben. In der Medizin spricht man von einer erhöhten Ansammlung viszeralen Fetts. Dies ist die Folge der angenehmen

Vorteile unserer Zeit. Ihr Auto verbraucht mittlerweile mehr Energie als Sie. Es herrscht Bewegungsmangel bei gleichzeitig großem Kalorienangebot. Genau hierin liegt die Ursache für Übergewicht. Beim Mann sammeln sich diese Pfunde vermehrt im Bauchraum an. Dies wird in der Literatur als sogenannte »Apfelform« bezeichnet. Typisch hierfür sind schlanke Oberschenkel und ein schlankes Gesäß, allerdings zu viel Volumen in der Leibesmitte.

Der Apfelftyp

- ▶ speichert Körperfett in der Körpermitte (Bauch- und Brustbereich)
- ▶ hat eine schlanke Hüfte
- ▶ kommt bei Männern häufiger vor als bei Frauen

Gesundheitsrisiko »Apfeltyp«

Nicht Übergewicht allein, sondern die Ansammlung der Fettpolster im Bauchraum stellt ein erhöhtes gesundheitliches Risiko dar. Hierbei geht es vor allem um Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch um Diabetes mellitus Typ 2. Zu einer exakten ärztlichen Diagnose gehört selbstverständlich ein aussagefähiges Blutbild. Doch selbst die alleinige Betrachtung des Bauchumfangs hat eine hohe Aussagekraft bezüglich des gesundheitlichen Risikos.

Folgende Zivilisationserkrankungen können u. a. durch zu viel Bauchfett begünstigt werden:

- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Arteriosklerose
- ▶ Herzinfarkt
- ▶ Schlaganfall
- ▶ Thrombose
- ▶ Lungenembolie
- ▶ Gallensteine
- ▶ Gicht
- ▶ Diabetes mellitus Typ 2
- ▶ Fettstoffwechselstörungen
- ▶ Depressionen
- ▶ erhöhtes Tumorrisiko
- ▶ Fettleber
- ▶ nächtliche Atemstörungen

Männerklassen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) klassifiziert bei Männern folgende Bereiche:

94–102 cm Bauchumfang

erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

> 102 cm Bauchumfang

stark erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ob aus Eitelkeit oder Gesundheitsvorsorge – Sie sollten sich mit Ihrem Bauchumfang auseinandersetzen.

Der Birnentyp

- ▶ speichert Körperfett im Gesäß und an den Oberschenkeln
- ▶ hat eine schlanke Taille
- ▶ kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern

DEN BAUCHUMFANG MESSEN

Kennen Sie Ihre Maße?



So messen Sie richtig

Stellen Sie sich hin und machen Sie den Oberkörper frei. Eine Messung im Sitzen oder mit einem dicken Pullover verfälscht das Ergebnis zu Ihren Lasten. Fühlen Sie die Stelle Ihres unteren Rippenbogens und dann die Stelle Ihres Beckenkamms. Genau in der Mitte dieser beiden Punkte sollten Sie messen. Der Bauchnabel ist leider nur

eine schwache Orientierungshilfe. Er kann bei übermäßigen Fettpolstern zu weit unten liegen. Führen Sie das Maßband auf der genannten Linie um Ihren Bauch herum. Nun atmen Sie leicht aus, während Sie den Wert am Maßband ablesen. Den Bauch einziehen gilt natürlich nicht.

Messung mit dem Zollstock!

Sie können im Nähkästchen Ihrer Frau und auch in Ihrem Werkzeugkasten kein Maßband finden? Dann nehmen Sie doch einfach den Zollstock, eine Rolle Paketschnur und eine Schere. Legen Sie statt des

Maßbands die Paketschnur um den Bauch und schneiden Sie sie an dem gemessenen Punkt ab. Dann halten Sie die Schnur an den Zollstock und lesen den Wert Ihres Bauchumfangs ab.



Werte bis 94 Zentimeter

Herzlichen Glückwunsch! Ihr

Bauchumfang befindet sich im grünen Bereich. Auch wenn Sie sich noch nicht mit Fettpölsterchen rumschlagen müssen, können Sie gern anhand der zahlreichen Tipps in diesem Buch Ihre Ernährungsgewohnheiten genauer unter die Lupe nehmen. Vielleicht gibt es ja noch die eine oder andere Mahlzeit, die Sie im Hinblick auf Vitalstoffe optimieren können.



Werte von 94 bis 102 Zentimeter

Sie liegen mit Ihrem Bauchumfang im gelben Bereich und tragen bereits ein erhöhtes Risiko im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jeder Zentimeter, den Sie verlieren, ist Gold wert. Sie brauchen sich hierfür nicht mit einer Nulldiät zu kasteien. Nehmen Sie die Anregungen des Buches als Ansporn, schrittweise – dafür aber langfristig – Ihre Gewohnheiten zu verändern. Ihr Bauchumfang wird sich mit der Zeit merklich reduzieren.



Werte von über 102 Zentimetern

Angesichts Ihrer Werte von über 102 Zentimetern liegen Sie im **roten** Bereich und tragen ein stark erhöhtes Risiko im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie sollten Ihr Augenmerk auf die Reduktion der Fettpolster im Bauchbereich legen. Leichter gesagt als getan, denken Sie. Womöglich haben Sie durch zahlreiche Hungerkuren mit anschließendem Jo-Jo-Effekt erst Ihre Pfunde angesammelt. Jetzt halten Sie ein Buch in Händen, das Sie schrittweise durch den Alltag mit all seinen Ernährungsfallen begleitet. Lassen Sie sich auf die zahlreichen genussvollen Alternativen ein und verabschieden Sie sich von Ihrem Bauchfett.

Bauchumfang unabhängig von der Körpergröße

Diese Werte gelten für kleine wie für große Männer. Sie ergeben sich aus dem Bauchfett, das die inneren Organe umgibt, und sind daher unabhängig von der Körpergröße.

DIE HEIßHUNGERSPIRALE

Kohlenhydrate und Insulin



Raus aus der Heißhungerspirale

Sie möchten Ihrem Bauchring konsequent zu Leibe rücken? Sie möchten Pfunde verlieren und dabei auf keinen Fall hungern? Dann ist es wichtig, dass Sie aus der Heißhungerspirale ausbrechen. Sehen Sie sich zuerst einmal an, wie es überhaupt zur Heißhungerspirale kommt.

- ▶ Sobald wir Nahrungsmittel mit einem hohen Zucker- bzw. Kohlenhydratanteil essen, erhöht sich unser Blutzuckerspiegel.
- ▶ Auf einen erhöhten Blutzuckerspiegel folgt die Ausschüttung des Hormons Insulin aus der Bauchspeicheldrüse. Das Hormon wirkt wie ein Schlüssel an unseren Zellen. Die Zelltüre wird geöffnet und der Zucker kann in der Zelle als Energiequelle genutzt werden.
- ▶ Durch die übersteigerte Insulinproduktion sinkt der Blutzuckerspiegel schnell wieder ab. Innerhalb kurzer Zeit verspüren Sie wieder Hunger und greifen zum nächsten zuckrigen Snack.
- ▶ Insulin – das »Masthormon«: Bei übermäßigem Kohlenhydratangebot und gleichzeitigem Bewegungsmangel fördert Insulin die Fetteinlagerung im Fettgewebe und lässt somit den Bauchring von Jahr zu Jahr größer werden.

Bauchringwachstum durch Heißhungerspirale

- Die kurzfristige Sättigung lässt Sie schnell wieder zum nächsten Snack greifen. Über den Tag gesehen summieren sich hier zu viele Kalorien.
- Hohe Blutzuckerschwankungen rufen das »Masthormon« Insulin auf den Plan, welches Fetteinlagerungen unterstützt.

Gewusst wie!

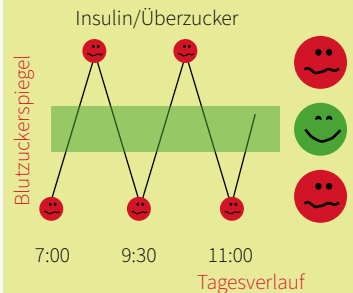
Sie fragen sich gerade, wie Sie es schaffen sollen, leckere Gerichte zu schlemmen und gleichzeitig das »Masthormon« Insulin zu meiden? Dies ist ganz einfach! Es kommt auf die schlaue Kombination der Lebensmittel auf Ihrem Teller an:

Gemüse und Eiweiß, zubereitet mit wertvollem Pflanzenöl – die untrennbare Kombination, wenn es um lang anhaltende Sättigung und die optimale Versorgung Ihrer 80 Billionen Körperzellen geht.

Bauch weg durch lang anhaltende Sättigung

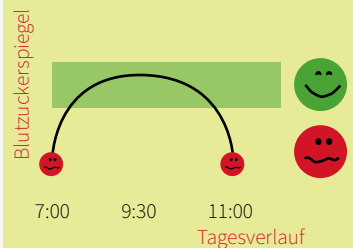
- Aufgrund der lang anhaltenden Sättigung fallen die vielen kleinen Zwischenmahlzeiten aus und Sie sparen somit über den Tag hinweg einiges an Kalorien ein.
- Eine optimale Versorgung der Zellen mit Energie lässt Sie aktiver sein und fördert durch einen angekurbelten Fettstoffwechsel das Schmelzen des gefährlichen Bauchfetts.

Heißhungerspirale



Sie fühlen sich unwohl, da Sie entweder eine Über- oder Unterzuckerung erleben.

Lang anhaltende Sättigung



Sie fühlen sich wohl, da Ihr Blutzucker lange Zeit im idealen Bereich liegt und Ihr Körper optimal versorgt wird.

DIE FLEXI-CARB-PYRAMIDE

Einfach anders essen



Die Ernährungsempfehlungen dieses Buches basieren auf der Ernährungspyramide der Flexi-Carb-Methode.

Was heißt Flexi-Carb?

Flexi-Carb ist die von Dr. Nicolai Worm entwickelte zeitgemäße Ernährungsempfehlung, die uns nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen am besten vor Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt (*Flexi-Carb* von riva). Die Basis der Flexi-Carb-Methode ist ein moderner, mediterraner Ernährungsstil mit viel Gemüse, wertvollen Ölen und ausreichend eiweißhaltigen Lebensmitteln. Die Menge der Kohlenhydrate wird flexibel gestaltet – angepasst an den jeweiligen Lebensstil. Je mehr Bewegung in unserem Alltag ist, umso mehr kohlenhydrathaltige Lebensmittel können wir in den Speiseplan integrieren.

Mit Flexi-Carb genießen Sie variantenreiche Mahlzeiten, die den Blutzuckerspiegel konstant halten und vor Heißhungerattacken schützen. Der beste Weg, um dem Bauchfett den Kampf anzusagen.



Die Eckpfeiler von Flexi-Carb

- ▶ Gemüse, Obst und gesunde Öle bilden die Basis.
- ▶ Alle Speisen sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.
- ▶ Eiweißreiche Lebensmittel, wie z. B. Fisch, mageres Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Eier, gehören zu jeder Mahlzeit dazu.
- ▶ Kohlenhydrathaltige Lebensmittel, wie Vollkornprodukte aus Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln, werden entsprechend der täglichen Bewegung flexibel eingesetzt.

ESSEN UND GENIEßEN

nach der Flexi-Carb-Pyramide

Die bunte Basis:
Gemüse und Obst



Oft genießen: Gemüse, Obst und gutes Öl

Die Lebensmittel auf der untersten Stufe der Flexi-Carb-Pyramide dürfen und sollen Sie oft zu sich nehmen. Die Weltgesundheitsorganisation und auch die Deutsche Krebsgesellschaft empfehlen fünf Portionen

Gemüse und Obst am Tag. Den Schwerpunkt bildet hierbei das Gemüse mit mindestens drei Portionen täglich, Obst dürfen Sie zweimal am Tag genießen. Eine Portion bemisst sich danach, was in Ihre Hand passt.