

# Mengen einschätzen ohne Waage

## Warum ist das so wichtig?

Ich rate dir die Küchenwaage, zumindest zu Beginn deines Heilungsweges, nicht zu nutzen. Denn sobald wir Lebensmittel wiegen, läuft oft, fast unbemerkt unsere Kalorienrechenmaschine im Hinterkopf an. Panik steigt auf, es wird uns zu viel und fangen an einzusparen oder lassen es ganz mit dem neuen Rezept und greifen auf Altbewährtes zurück.

Daher ist meine Empfehlung: Starte mit den hier empfohlenen Rezepten und schaue, was es mit dir macht, nicht abzuwiegen, Kalorien zu zählen oder allein auf deine vertrauten Lebensmittel zurückzugreifen.

Ich verstehe sehr gut, dass das regelmäßige Abwiegen und Kalorienzählen eine vermeintliche Sicherheit geben kann. Hier ist aber wichtig zu erwähnen, dass eine solche Ernährung weder menschengerecht noch alltagstauglich ist. Wenn ich alles was ich esse erstmal abwiegen muss, wird auswärts essen unmöglich. Und auch, wenn ich Kalorien zähle und dann auswärts nicht genau weiß, wie eine Mahlzeit zubereitet wurde.

Der menschliche Körper braucht keine minutiös geplanten Mahlzeiten. Er ist keine Maschine, die jeden Tag auf der gleichen Litermenge Öl läuft. Leben bedeutet ständige Veränderung, durch Wind, Wetter, Hormone stressige und entspannte Phasen. Dein Körper kann sich auf all das einstellen und deinen Energiebedarf entsprechend anpassen. Gesunde Menschen nehmen diese Anpassungen durch vermehrten Hunger oder frühere Sättigung wahr.

Mit den folgenden Seiten zur Mahlzeitenplanung möchte ich dir eine Orientierung geben. Denn ich weiß sehr gut, dass es besonders zu Beginn schwierig ist einzuschätzen, was der eigene Körper braucht.

Auf den folgenden Seiten erhältst du Orientierung- ohne penible Planung. Denn ja, wenn wir mit Händen, Esslöffeln und Tassen abmessen, sind kleine Schwankungen gegeben. Auf diesem Weg kannst du langsam lernen dich von exakten Angaben zu lösen. Denn so sollte es später auch sein: Irgendwann wirst du ungefähr wissen, wie viel du zubereiten musst um satt zu werden. Und den Rest regelt dein Körper, indem er entweder nach der Mahlzeit angibt noch Hunger zu haben oder satt ist bevor du aufgegessen hast. Aber bis das wieder verlässlich funktioniert, kannst du dich von diesem Leitfaden begleiten lassen.

Gleichzeitig ist mir wichtig zu erwähnen, dass das alle Mahlzeitenideen Vorschläge sind, die du nach deinen persönlichen Vorlieben anpassen kannst.

Wichtig ist dabei nur, dass du keine Komponente weglässt (die Hauptmahlzeiten sollten Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß enthalten). Das heißt, du kannst zum Beispiel Reis durch Hirse ersetzen oder Haferflocken durch Dinkelflocken, Fleisch durch Tofu oder Kuhmilch durch Pflanzenmilch. Zu letzterem muss ich noch erwähnen, dass Sojadrink der Kuhmilch am nächsten ist.

Um eine Vielfalt bei Essen zu erhalten, ist es wichtig die o.g. Haupt-Komponenten regelmäßig abzuwechseln.

Was im Laufe der Essstörung häufig passiert, ist dass nur noch auf unsere "Safety Foods" zurückgreifen und die Ernährung sehr einseitig wird. Also sei auch hier achtsam bei deinem Antrieb. Warum möchtest du Komponenten austauschen? Magst du das andere Lebensmittel geschmacklich lieber oder fühlt es sich sicherer für dich an?

Ich lade dich ein, dich bei der Mahlzeitenzusammenstellung zu fordern aber nicht zu überfordern. Zum Beispiel indem mindestens eine Komponente im Essen nicht zu deinen Safety Foods gehört, aber zu den Lebensmitteln, die du früher gerne gegessen hast und irgendwie vermisst. Ein Lebensmittel, bei dem die Miniversion von dir direkt zugreifen würde ;).

Abschließend sei noch gesagt:

Natürlich gibt es auch Momente wo genaue Mengenangaben wichtig sind, damit das Rezept klappt, wie zum Beispiel beim Kuchenbacken. Wenn wir nach Rezepten suchen stoßen wir ganz automatisch auf Rezepte mit Grammangaben. Wenn du auf deinem Heilungsweg schon weiter bist, wird das auch immer weniger ein Problem für dich sein. Denn wenn du dich auf Hunger- und Sättigung verlassen kannst und du Lebensmittel neutral betrachten kannst, spielen diese Maßeinheiten irgendwann keine Rolle mehr für dich.

# Jeden Tag die gleiche Kalorienmenge essen?

Warum das nicht realistisch ist.

Auch wenn ich es im vorherigen Abschnitt schon erwähnt hatte, möchte ich es hier nochmal detaillierter beschreiben:

Wir Menschen sind keine Maschine und daher brauchen wir nicht jeden Tag exact die gleiche Kalorienmenge. So wie unser täglicher Kalorienbedarf durch Außentemperatur, Stress, Hormonschwankungen usw. schwankt, so kann auch die von außen zugeführte Kalorienmenge schwanken ohne dass unser Gewicht direkt Achterbahn fährt. Einem gesunden Körper macht das nichts aus, er reguliert solche Schwankungen ganz natürlich. Denn würde er das nicht tun, dann müssten alle Menschen, die ein stabiles Gewicht haben, jeden Tag ihr Essen wiegen um ihr Gewicht zu halten.

Auch du kennst bestimmt Menschen, die ihr Gewicht auf natürliche Weise halten, ohne Kalorien zählen und abwiegen. Diese Menschen essen nach Hunger und Sättigung und ihr Körper gleicht selbstständig Schwankungen aus. Nämlich zum Beispiel dann, wenn ein energiereiches Gericht gegessen wird, von dem sich nicht so schnell eine Sättigung einstellt. Unser Körper hat dann die Möglichkeit den Energieverbrauch ein Stück hochzufahren. Er versucht also mit allen Mitteln das Gewicht in deinem persönlichen Idealbereich zu halten. Man nennt das auch den Set-Point.

Laut der Set-Point-Theorie hat jeder Mensch ein natürliches, für ihn vorgesehenes Gewicht. Die Theorie besagt, dass sich das Körpergewicht auf natürliche Weise einpendelt, wenn man regelmäßig und ausreichend nach Hunger und Sättigung isst. Ist das Körpergewicht zu niedrig befindet sich unser Körper im Stress- bzw. Überlebensmodus und wird überschüssige Energie versuchen zu speichern. Bis das natürliche Ideal-Gewicht erreicht ist und er sich entspannen kann.

Daher ist es besonders wichtig, dass du deinem Körper in der Recovery eine verlässliche und ausreichende Energiemenge zuführst. Für einen gesunden, ausreichend genährten Körper ist es nicht schwer Schwankungen bei der Energieversorgung auszugleichen. Ein unterversorgter Körper ist jedoch auf jede Kalorie angewiesen. Daher ist es wichtig, dass du darauf achtest dich möglichst an die hier empfohlenen Mengen zu halten, bzw. nicht darunter zu liegen.

# Mengen einschätzen ohne Waage

## Obst und Gemüse



1 Portion großstückiges Gemüse oder Obst passt in eine Hand. Z.B. auch eine Orange, Apfel oder Kohlrabi.

1 Portion kleinstückiges Gemüse oder Obst passt in zwei Hände. So auch Kirschen, Beeren, Salat, Radieschen, Tomaten, Zucchini und Gurke (in daumendicke Scheiben geschnitten).





# Kartoffeln, Reis, Nudeln, Müsli, Hülsenfrüchte



Eine Portion Müsli oder Haferflocken (ohne Milch!) passt in eine Tasse.



1 Portion Kartoffeln (ungekocht) passt in zwei Hände.



Ein Becher ungekochte Nudeln entspricht einer Portion



1 Portion Hülsenfrüchte, Reis, Quinoa, Hirse und Buchweizen (ungekocht): hier entspricht eine halbe Tasse einer Portion



## Nüsse und Öle



Eine Portion Nüsse oder  
Studentenfutter passt in  
eine Hand

Die Ölmenge pro Portion liegt  
bei 1-2 Esslöffeln (das gleiche gilt  
für Butter). Wenn das Gericht  
noch eine weitere Fettquelle  
enthält, wie z.B. Käse, kann 1 EL  
Öl ausreichen.



1 Esslöffel Nussmus sind  
eine Portion

## Tofu, Fleisch, Käse



Eine Fleisch oder Fischportion entspricht einem Handteller.

Eine Portion Tofu entspricht einem Handteller.



Bei Schnittkäse ist eine Scheibe eine Porion.

## Milch, Joghurt, Saft und Brot



Ein Glas Milch, Joghurt oder Pflanzendrink entspricht einer Portion (z.B. zum Müsli oder als Snack in Kombination mit Nüssen)

2 Scheiben Brot (fingerdick geschnitten) entsprechen ca. 1 Portion.  
Achtung: Eingeschweißtes (Schwarz-)Brot aus dem Supermarkt ist oft dünner geschnitten. Hier entsprechen 3 Scheiben einer Portion.



Ein Glas Obst oder Gemüsesaft ist eine Portion.

# Mahlzeiten zusammenstellen

Wichtiger Hinweis:

1 Portionsgröße entspricht nicht einer Mahlzeit.

Für die Zusammenstellung einer Mahlzeit sind mehrere Komponenten notwendig.

Eine Mahlzeit enthält im Idealfall:

- Eine Portion Kohlenhydrate (z.B. Reis oder Nudeln)
- Eine Portion Eiweiß (z.B. Tofu, Fleisch, Ei, Joghurt oder Milch) und
- Eine Portion Fett (z.B. Öl, Butter, Nüsse)

Erdnuss- und Mandelmus enthalten viel Eiweiß sind daher eine gute Ergänzung zum Müsli als Eiweiß und Fettkomponente.

Linsen und andere Hülsenfrüchte enthalten viel Eiweiß und Kohlenhydrate. Eine 3/4 Tasse aus einer Mischung von Linsen und Reis deckt beide Komponenten ab. Oder du kombinierst zu einem Linsensalat eine Scheibe Brot.

Obst und Gemüsekonsum:

Du kannst zu jeder Hauptmahlzeit Obst oder Gemüse kombinieren, aber:

Wenn du dich schnell voll fühlst, bleib erstmal bei einer Portion Gemüse/Obst zu einer Hauptmahlzeit.

Später kannst du dann auf 1,5 Portionen Gemüse pro Mahlzeit steigern.

Auch wenn du schon weiter in deiner Recovery bist, sind 2,5-3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst pro Tag ausreichend.

# Tägliche Energieversorgung sichern

Um dich täglich mit einer ausreichenden Energiemenge zu versorgen, benötigst du:

3 Hauptmahlzeiten + 2 Zwischenmahlzeiten

(Entsprechend der nachfolgenden Vorschläge). Sollten dir die Zwischenmahlzeiten zu groß sein, kannst du sie auf 3 Zwischenmahlzeiten aufteilen.

Solltest du generell noch Probleme mit dem Volumen der Mahlzeiten haben, kannst du durch Nussmuse oder Sahne eine gute Energiemenge erreichen, ohne dass das Volumen zu stark ansteigt.

# Dein Energiebedarf

Die Mahlzeitenbeispiele in den folgenden Abschnitten sind auf deine Recovery ausgelegt.

Wenn du deinen Hunger lange übergangen bist, deine Periode ausbleibt und dich oft kraftlos fühlst, befindet sich dein Körper im Hungerzustand.

Dieser Zustand geht mit einer geänderten Hormon- und Stoffwechselsituation einher. Um in diesem Zustand eine Gewichtszunahme zu erreichen, kein dein Energiebedarf bis zu doppelt so hoch wie bei einer normalgewichtigen Person ohne Essstörung sein. Es kann also sein, dass du, auch wenn du den genannten Mahlzeitenideen folgst, nicht signifikant zunimmst. Sollte das der Fall sein, lass uns das gerne in der Sitzung besprechen.

--> Auch wenn zu Beginn deiner Recovery eine sehr hohe Energiezufuhr nötig sein kann, um zuzunehmen, sagt dies nichts über deine spätere Energiezufuhr aus.

Wenn du befürchtest dich an zu große Mengen zu gewöhnen, sei beruhigt: Mit der Gewichtszunahme regulieren sich Hunger- und Sättigungssystem wieder. Sobald dein persönliches Normalgewicht erreicht ist (Set-Point-Gewicht), wird dein Körper versuchen dieses Gewicht zu halten. Einer weiteren Gewichtszunahme wird so entgegengewirkt.

## Welche Gewichtszunahme ist normal?

Zunächst einmal muss ich sagen: Ich bin kein Fan von der Waage und habe diese damals selbst relativ schnell aus meiner Wohnung verbannt.

Wenn du dich also traust den Weg ohne Waage zu gehen: Do it!

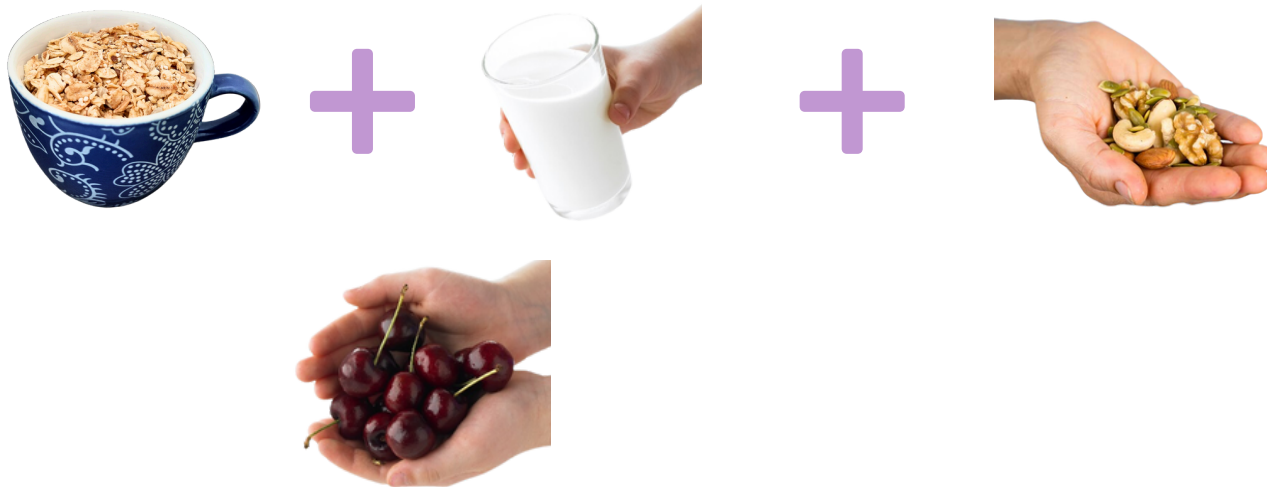
Wenn du aber merkst, dass du ohne Wiegen aus Unsicherheit tendenziell weniger isst, mag ich dir hier ein paar Hinweise mitgeben.

1. Ich würde dir empfehlen, dich maximal alle 2 Wochen zu wiegen.
2. Unsere Körper unterliegen natürlichen Gewichtsschwankungen von bis zu 3 Kilo. Gewichtszunahmen, die sich in diesem Bereich befinden, sind noch nicht aussagekräftig.
3. Zudem sind die ersten Kilos der Gewichtszunahme größtenteils Wasser. Denn wenn du wieder anfängst (mehr) Kohlenhydrate zu essen, wird daran Wasser gebunden. Das ist ganz normal und zeigt sich auf der Waage.
4. Wenn dein Gewicht über die 3 Kilo-Spanne der Gewichtsschwankung hinaus ansteigt, ist eine Gewichtszunahme von 1-1,8 Kilo innerhalb von zwei Wochen völlig normal.
5. Schau, dass du die Wiegeintervalle mit der Zeit länger werden lässt. Du dich also mit der Zeit nur noch alle 3, 4, 5... Wochen wiegst.

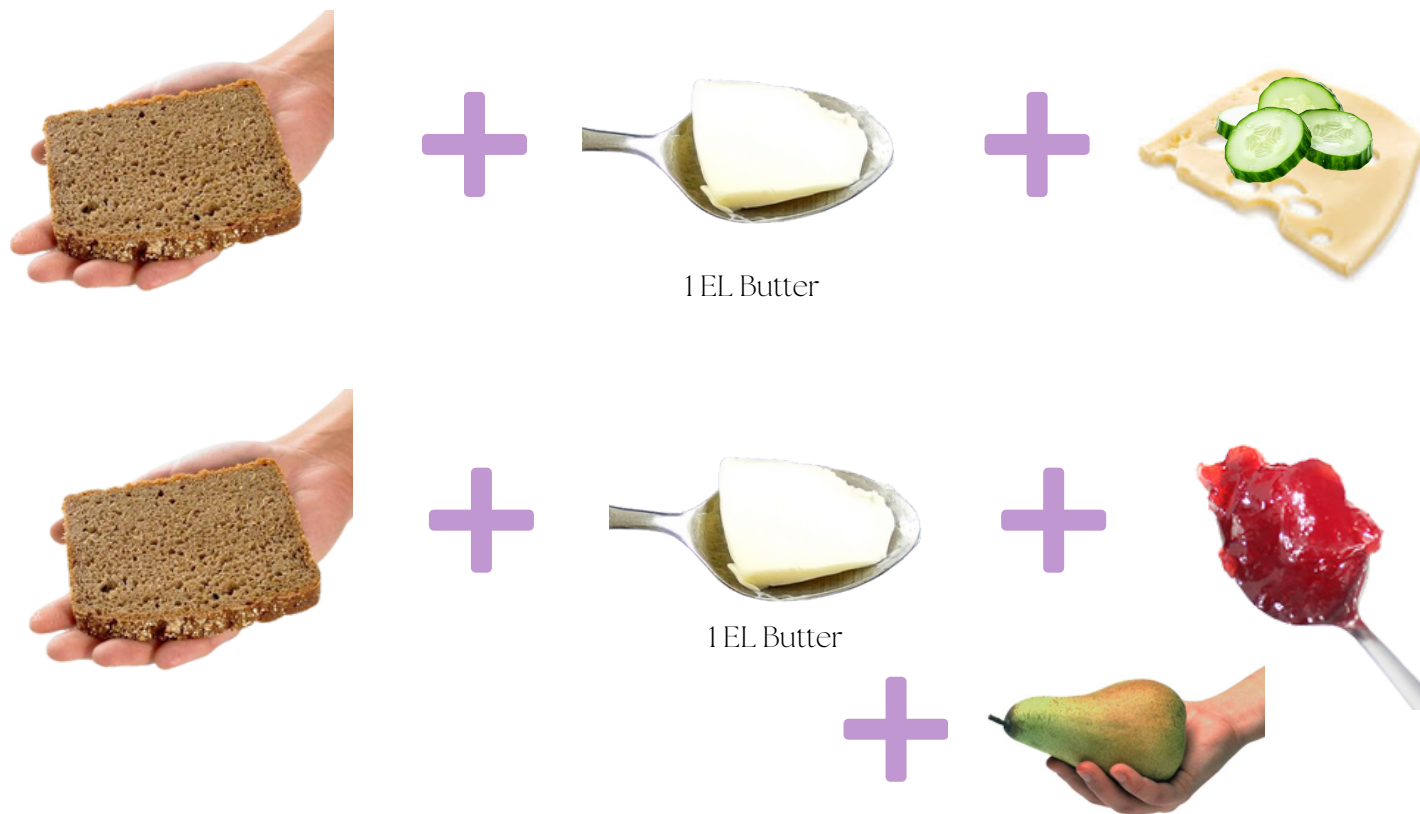


# Beispiele für Mahlzeiten

## Frühstück



## Oder



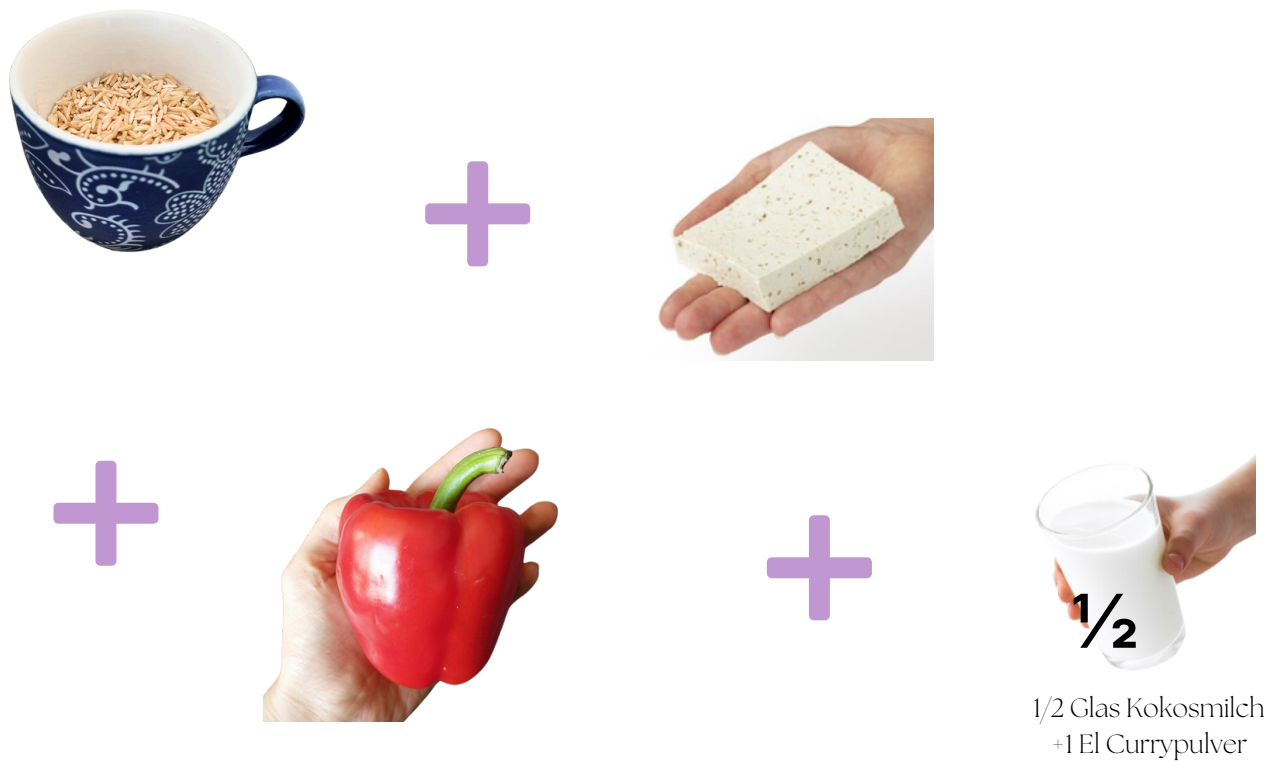


# Mittag - oder Abendessen

## Der Klassiker



## Curry



# Snacks

## Idee 1



oder



## Idee 2



Kleiner Joghurt, 3,8 % Fett

1 Tasse Cornflakes

## Idee 3



3 Kekse deiner Wahl

# Snacks

## Idee 4



1 Reihe deiner  
Lieblingsschokolade



Studentenfutter

## Idee 5



5 Mais- oder  
Reiswaffeln



2 EL Hummus  
+ Gurke



1 El Tahin oder  
anderes Nussmus

