

# **5 beste Lebensmittel zum Abnehmen**



Ein Ratgeber von Thomas Bluhm

## Über den Autor:

Thomas Bluhm ist Bestseller-Autor, Fitnessexperte und lizenzierter Fitnesstrainer. Er ist Inhaber einer der größten, deutschen Verlage für digitale Fitnessprodukte. Mit seinem Expertenteam betreut er zehntausende Kunden und mehrere Millionen Besucher pro Jahr.

Auf seinem Fitness-Blog [www.got-big.de](http://www.got-big.de) teilt er seit 2008 sein Wissen und seine Erfahrung. Mit mehr als 2 Millionen Lesern pro Jahr zählt Thomas´ s Fitness-Blog zu den bekanntesten und größten in Deutschland.

Thomas war selbst viele Jahre übergewichtig und kämpfte gegen überschüssige Pfunde und viel Bauchfett.

Mit einer selbstentwickelten Lösung hat er es geschafft in 20 Wochen 20 kg abzunehmen und ein Sixpack aufzubauen.

Diese Lösung hat er in einem Buch niedergeschrieben und als Programm verkauft. Thomas nennt es „Simple Sixpack“. Es zählt zu seinen Bestsellern und wurde bereits über 40.000 Mal verkauft. Klicke hier für mehr Informationen: [www.simple-sixpack.com](http://www.simple-sixpack.com)

Hey Thomas hier :-)

Die vielleicht häufigste Frage meiner Kunden lautet:

*„Thomas, was soll ich essen, um abzunehmen?“*

Natürlich darfst du viele Dinge essen, darunter auch einige sehr leckere.

Da es so viele Nahrungsmittel gibt, habe ich die meiner Meinung nach besten Abnehm-Lebensmittel hier aufgelistet:

## **Lebensmittel Nr.#1: Ganze Eier**



Hühnereier sind kleine Wunder. Sie enthalten viel hochwertiges Eiweiss, wenig Kohlenhydrate und etwas Fett.

Das Eiweiss im Ei hat eine biologische Wertigkeit von 100. *„Die biologische Wertigkeit der Proteine eines Lebensmittels ist ein Maß dafür, mit welcher Effizienz diese Nahrungsproteine in körpereigene Proteine umgesetzt werden können.“* Wikipedia.

So steht deinem Körper viel hochwertiges Eiweiss zur Verfügung, beispielsweise für den Muskelaufbau oder den Muskelerhalt, sowie zur Regeneration, für deine Haut und Haare.

Eiweiss hat einen so genannten thermischen Effekt. Dein Körper benötigt Energie, um es zu verdauen. Das heißt du verbrennst Kalorien allein dadurch, dass du Eier isst (1).

Eier sind sehr nährstoffreich und haben vergleichsweise wenig Kalorien. So fühlst du dich schneller satt und nimmst indirekt weniger Kalorien zu dir. Das hilft beim Abnehmen.

Hierzu gab es eine interessante Studie. Dabei aßen 30 übergewichtige Frauen Eier zum Frühstück statt Bagels.

Das Ergebnis? Sie fühlten eine bessere Sättigung und aßen für 36 Stunden weniger (2).

Wenn du Eier isst, erhält dein Körper wichtige Nährstoffe, du regst deinen Stoffwechsel an, fühlst dich länger satt und sparst automatisch Kalorien.

## Lebensmittel Nr.#2: Apfelessig



Apfelessig wird in einem 2-stufigen Fermentationsprozess aus Äpfeln gewonnen.

Dabei entsteht Essigsäure. Sie ist der Hauptbestandteil von Apfelessig.

Die Essigsäure ist eine kurzkettige Fettsäure mit tollen Vorteilen für deine Gesundheit und Figur:

- Senkt den Blutzuckerspiegel
- Verbessert die Insulinsensitivität
- Verbessert die Cholesterinwerte
- Verbessert den Stoffwechsel
- Reduziert die Fetteinlagerung
- Verbrennt aktiv Fett
- Verringert den Appetit

- Kann gefährliche Bakterien und Viren töten

Ein spürbarer und nachhaltiger Effekt von Apfelessig ist wohl der Einfluss auf die Sättigung und den Appetit (3).

Weniger Appetit bedeutet weniger Verlangen, weniger Hungerattacken und somit eine automatische Kalorienreduktion ohne Anstrengung, ohne Willenskraft und ohne Sport.

In einer Studie nahmen 11 Menschen Apfelessig zu ihren Mahlzeiten zu sich. Dabei stellte man fest, dass sie am Ende des Tages im Schnitt 200 bis 275 Kalorien (Kcal) weniger aßen (4).

Nutze Apfelessig als Dressing, gern auch in Kombination mit Olivenöl. Du solltest nicht mehr als 1-2 Esslöffel pro Tag zu dir nehmen (ca. 15-30 ml), am besten verteilt über den Tag und vor einer Mahlzeit.

## Lebensmittel Nr.#3: Lachs



Lachs ist ein sehr fettiger Fisch. Doch das ist überwiegend gesundes, gutes Omega-3 Fett, von dem wir sowieso zu wenig bekommen.

Omega-3 reduziert Entzündungen im Körper, die eine große Rolle bei Übergewicht und Stoffwechselstörungen spielen (5).

Außerdem ist Lachs reich an Eiweiss und enthält keine Kohlenhydrate.

Damit ist Lachs ein ideales Abnehm-Lebensmittel.

Wie du bereits bei den Eiern gelernt hast, sorgt Eiweiss für einen thermischen Effekt. Das heißt dein Stoffwechsel wird angeregt und du verbrennst indirekt Kalorien ohne Anstrengung.

Das Fett und das Eiweiss in Kombination sorgen für eine tolle, langanhaltende Sättigung. So nimmst du langfristig weniger Kalorien zu dir.

Außerdem enthält Fisch, wie Lachs, gute Mengen an Jod. Jod ist ein wichtiger Mineralstoff. Er spielt eine wichtige Rolle für unsere Schilddrüse und damit unseren gesamten Stoffwechsel.

Funktioniert die Schilddrüse nicht, schläft der Stoffwechsel ein und das kann zu einer Gewichtszunahme führen, selbst wenn du dich gut ernährst und viel Sport machst (6).

Studien zeigen, dass viele Menschen nicht genügend Jod zu sich nehmen (7).

## Lebensmittel Nr.#4: Kreuzblütler



Zu den Kreuzblütlern gehören beispielsweise Brokkoli, Blumenkohl und Rosenkohl.

Sie sind reich an Ballaststoffen und sorgen für eine sehr gute Sättigung.

Diese Gemüse enthalten vergleichsweise sehr viel pflanzliches Eiweiss. Zwar nicht so viel wie Fleisch oder Fisch, aber mehr als viele andere Gemüsesorten.

Wie oben schon angesprochen, ist Eiweiss wichtig für den Muskelaufbau und Muskelerhalt. Außerdem hilft es indirekt beim Abnehmen, da es einen thermischen Effekt hat und Kalorien verbrennt.

Kreuzblütler sind durch ihren Eiweiss -und Ballaststoffgehalt das ideale Gemüse. Sie runden eine gute, vollwertige Ernährung ab und du kannst sie gern zu Fisch und Fleisch essen.

Sie enthalten wenig Kalorien, sind dafür reich an Geschmack und wichtigen Nährstoffen. Einige Substanzen in Kreuzblütlern enthalten sogar krebsbekämpfende Substanzen (8).

## Lebensmittel Nr.#5: fettarmes Hähnchen



Hähnchen ist ein super Eiweisslieferant. Es enthält kaum Fett und fast keine Kohlenhydrate.

Eiweiss ist ein sehr sättigender Nährstoff und eine sehr eiweissreiche Ernährung kann sogar 80 bis 100 Kalorien (Kcal) mehr pro Tag verbrennen und das ohne zusätzliche Anstrengung und ohne Sport (9).

In einer Studie erhöhten die Teilnehmer ihren Eiweissanteil auf 25%. Das heißt 25% ihrer Kalorien kamen aus eiweisshaltigen Lebensmitteln wie Hähnchen.

Man stellte eine Reduktion von Heißhungerattacken, Verlangen und nächtlichen Kühlschranküberfällen um 60% fest. Gleichzeitig verloren die Teilnehmer fast ein halbes Kilo pro Woche (ca. 0,45kg) (10).

Vielleicht fragst du dich jetzt:

# ***"Was kann ich noch essen, um abzunehmen?"***

Diese Frage haben wir uns auch gestellt und uns auf die Suche gemacht.

Wir haben hunderte Lebensmittel analysiert, recherchiert und ausprobiert.

Nach intensiver Arbeit ist eine Liste mit Lebensmitteln entstanden, die

- nachweislich beim Abnehmen helfen
- gesund und lecker sind und
- satt machen und halten

Diese Lebensmittel:

- beschleunigen deine Fettverbrennung um bis zu 300%
- haben einen positiven Einfluss auf deine Verdauung
- sind reich an hochwertigen Nährstoffen
- kurbeln deinen Stoffwechsel an
- stärken dein Immunsystem

Höre auf zu denken, dass du hungern musst, um abzunehmen!

Höre auf ständig nur Salat zu essen, um abzunehmen!

Höre auf mit Diät-Shakes und Pillen!

Iss stattdessen das:

=> [PDF-Abnehm-Lebensmittel Liste \(drucke sie aus\)](#)

Liebe Grüße



Thomas Bluhm

*Autor, Fitnessexperte und lizenzierter Fitnesstrainer*

Nachweise:

- (1) "A high-protein diet for reducing body fat: mechanisms and possible caveats" von Dominik H Pesta et. al.
- (2) "Short-term effect of eggs on satiety in overweight and obese subjects." von Vander Wal JS et. al.
- (3) "Influence of the tolerability of vinegar as an oral source of short-chain fatty acids on appetite control and food intake." von Darzi J et. al.
- (4) "Vinegar and peanut products as complementary foods to reduce postprandial glycemia." von Johnston CS et. al.
- (5) "Inflammatory links between obesity and metabolic disease." von Lumeng CN
- (6) "Health Consequences of Iodine Deficiency" von Umesh Kapil).
- (7) "Iodine: deficiency and therapeutic considerations." von Patrick L
- (8) "Cruciferous vegetables and cancer prevention." von Murillo G
- (9) "Protein intake and energy balance." von Westerterp-Plantenga MS).
- (10) "A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight despite compensatory changes in diurnal plasma leptin and ghrelin concentrations." von Weigle DS et. al.