

Hilft

# Obst

## beim Abnehmen?

### Ja!

**Wer abnehmen will, muss essen!** Eine ausgewogene Ernährung ist das A und O. Die besten Erfolge erzielt man mit drei kleineren Mahlzeiten am Tag und dem Verzicht auf Snacks zwischendurch. Die Hauptmahlzeiten sollten aus eiweißreichen und kohlenhydratarmen Speisen abwechslungsreich und farbenfroh zusammengestellt sein.

Dabei dürfen Obst und Gemüse nicht fehlen!

**Jedoch muss man zwischen zuckerarmen und zuckerreichen Obstsorten unterscheiden.** Zuckerarm sind Beeren, Pfirsiche, Nektarinen, Marillen oder Wassermelonen, da sie nicht so viel Fruchtzucker (Fruktose) enthalten. Daher dürfen sie bei einer Gewichtsreduktion auf dem Speiseplan stehen. Beim Genuss dieser Früchte direkt nach den Hauptmahlzeiten kommt es zu keinen starken Blutzuckerschwankungen. Filetierte Orangen, Zitronen oder Cranberrys verleihen Salaten einen frischen, fruchtigen Geschmack und etwas Süße. Zuckerreich sind hingegen Weintrauben, Bananen, Ananas, Kirschen, Granatäpfel, Mangos, Feigen, Kakis und Trockenobst. Sie lösen einen schnellen Blutzuckeranstieg aus und fördern die Insulinausschüttung, was Fettverbrennung und Gewichtsabnahme hemmt.

**Obst essen statt trinken!** Fruchtsmoothies sollte man beim Abnehmen meiden, da sie die geballte Ladung Fruchtzucker beinhalten. So enthält z. B. ein handelsüblicher Smoothie mehrere gepresste Orangen und Äpfel sowie pürierte Bananen, Mangos und Maracujas – Obstmengen, die wir nie auf einmal konsumieren würden. Zudem werden dadurch kaum Ballaststoffe aufgenommen, die aber wichtig für unser Sättigungsgefühl sind. Wird viel Fruktose auf einmal konsumiert, ist die Leber überfordert: Sie wandelt Fruktose verstärkt in Fett um. Das vermeintlich Gesunde kann so zu einer Fettleber führen.

**Genießen Sie beim Abnehmen** täglich ein bis zwei Hände zuckerarmes Obst, bevorzugen Sie Beeren!



**MAG. VERONIKA MACEK-STROKOSCH**  
Ernährungswissenschaftlerin, TCM-Ernährungsberaterin.  
[www.eat2day.at](http://www.eat2day.at)

**URSULA VYBIRAL**  
ist Ernährungsberaterin in Wien und hat ihre eigene Methode entwickelt. Infos:  
[www.easyeating.at](http://www.easyeating.at)

### Nein!

**Wer abnehmen möchte, sollte seine** Obstportionen rationieren und auch darauf achten, welches Obst er zu welcher Zeit zu sich nimmt. Fairerweise muss erwähnt werden: Obst passt trotz hohen Zuckergehalts in eine gesunde Ernährung, denn es enthält Vitamine, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe – aber

eben auch Kohlenhydrate in Form von Zucker.

**Nun gibt es Früchte** mit hohem und solche mit geringerem Zuckergehalt. Wer den ganzen Tag Früchte snackt, wird sich wundern, wie viele Kalorien er in Summe zusätzlich zu sich nimmt. Ich empfehle daher, Obst als Ersatz für andere Kohlenhydrate zu genießen. Beispiel: Statt der drei belegten Brote in der Früh eine schöne Portion Obst mit Topfen oder Joghurt verzehren. Oder im Büro: Statt der „Mehlspeise/Caffè Latte“-Jause tut uns der kleine Obstteller besser. Von Obst am Abend rate ich ab, wenn der Wunsch nach Gewichtsreduktion im Vordergrund steht. Denn Früchte stimulieren aufgrund ihres Kohlenhydratanteils das Insulin, und da der Körper Fett überwiegend nachts abbaut, wird er durch den erhöhten Insulinspiegel gebremst. Aber auch hier unterscheiden wir: Heidelbeeren und Himbeeren abends sind okay, sie enthalten ähnlich viel Fruchtzucker wie Paprika. Auf Bananen, Weintrauben, Ananas oder Mangos hingegen gerade abends besser verzichten!

**Je süßer** die Frucht schmeckt, umso kalorienreicher ist sie. Ich empfehle, Obst täglich zu essen, vorzugsweise in der Früh oder als vollwertige Speise wie etwa als Dessert nach dem Mittagessen. Von Obstsmoothies zwischendurch rate ich ab, wenn man abnehmen möchte. Warum? So viel Obst, wie in einem Smoothie steckt, den Sie in wenigen Minuten getrunken haben, könnten Sie nur schwer auf einmal verzehren. Daher: Obst lieber pur genießen, in Bioqualität und am besten von heimischen Anbietern. Dann sind Sie auf der sicheren Seite!