

Pressemappe: Agrar-PR

17.03.2023 | 11:32:00 | ID: 35809 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

Viel essen - und schlank werden

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) -

Mehr statt weniger essen, um abzunehmen? Das geht! In manchen Lebensmitteln stecken besonders vorteilhafte Inhaltsstoffe, die gut und anhaltend satt machen. Angefangen bei Gemüse, das energiearm ist und viele Ballaststoffe enthält. Viele Sorten schmecken auch roh als knackige Salatzutat, zum Beispiel Brokkoli, Rotkohl, Babyspinat, Fenchel, Rote Bete, Zucchini und Kohlrabi. Mit einem Rohkost-Teller vor oder zur Hauptmahlzeit gibt es viel zu kauen - was besser sättigt. In der aktuellen Ausgabe des Apothekenmagazins "Diabetes Ratgeber" gibt es die erfolgreichsten Schlankmacher im Überblick.

Vegetarische Burger aus Haferflocken

Kichererbsen zählen auch dazu. Die ballaststoffreiche Hülsenfrucht enthält hochwertiges Eiweiß und lässt sich vielseitig verarbeiten, etwa zu Aufstrichen und in warmen Gerichten. Auch Haferflocken punkten mit wertvollen Ballaststoffen und haben relativ viel Eiweiß: Nicht nur bei Diabetes bringt ein Müsli mit ihnen als Zutat einen guten Start in den Tag. Mittags oder abends lassen sich damit vegetarische Burger bereiten. Ebenfalls gut sind Vollkorn-Flocken aus Weizen, Roggen, Dinkel und Grünkern.

Wasser zum Essen macht schneller satt

Ein Trick beim Abnehmen ist es laut "Diabetes Ratgeber" auch, viel Wasser zum Essen zu trinken. Die Flüssigkeit dehnt den Magen, und das Hormon Leptin wird ausgeschüttet. Es signalisiert dem Gehirn: "Ich bin satt."

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber" 3/2023 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.diabetes-ratgeber.net> sowie auf Facebook und Instagram.

Pressekontakt:

Julie von Wangenheim, Leitung Unternehmenskommunikation

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: presse@wubv.de

www.wortundbildverlag.de

<https://www.linkedin.com/company/wort-&-bild-verlag/>



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)