

6



Gemüse

die zu mehr

BAUCHFETT

führen

6 Gemüse, die zu mehr Bauchfett führen

Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Allerdings gibt es einige Gemüse-sorten, die Sie meiden sollten, wenn Sie Gewicht verlieren wollen.

In diesem Ratgeber erfahren Sie,...

warum Gemüse unbedingt auf Ihrem Speiseplan stehen sollte.
wie Gemüse Ihnen hilft, abzunehmen und schlank zu bleiben.
welches Gemüse Sie keinesfalls essen sollten.

warum Sie Omega-6-Fettsäuren und Transfette meiden sollten.
wie Sie leckere Chips-Alternativen ganz einfach selbst machen können.

Viel Spaß beim Lesen!



Gesund dank Gemüse

Wer bei der Ernährung überwiegend zu Gemüse greift, **reduziert das Risiko von Herzerkrankungen, wie einem Herzinfarkt und Schlaganfall, Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes Typ 2.** Sogar bestimmten Krebsarten können Sie mit reichlich Gemüse vorbeugen. [1][2][3]



Gemüse unterstützt beim Abnehmen

Wenn etwas den Beinamen „Schlankmacher“ verdient, dann ist es das Gemüse. Es hilft Ihnen dabei, **auf gesunde Weise Gewicht zu verlieren.** Gleichzeitig fördert es den Fettabbau. Je mehr Gemüse Sie essen, desto mehr nehmen Sie ab. [4]

Das bestätigt eine Studie von Forschern der Harvard University: Die Wissenschaftler werteten Ernährungsgewohnheiten von über 133.000 Männern und Frauen aus. Was Sie dabei entdeckten, ist kaum zu glauben: **Jede Portion Gemüse führte zu einem Gewichtsverlust von 114 Gramm.**

Gehörte das Gemüse zur Gruppe der Kreuzblütler (Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl) oder zu grünem Blattgemüse, lag der Gewichtsverlust sogar umgerechnet bei 567 Gramm pro verzehrter Portion Gemüse. [5]

Und nicht nur das: Kalorienreduzierte Diäten mit fünf Portionen Gemüse am Tag führen zu einem anhaltenden Gewichtsverlust. [6] [7] Das heißt: Kein Jo-Jo-Effekt!

Apfelessig und Ihre Fettverbrennung?

Schon seit Beginn des 19. Jahrhunderts ist Essig als Hilfsmittel zur Gewichtsreduktion bekannt. Forscher konnten zeigen, dass dieser Effekt auf einer Appetithemmenden Wirkung oder einer Blockade bestimmter Enzyme beruht, so dass Kohlenhydrate nicht vollständig verwertet werden.

Selbst Hollywood-Stars schwören auf "Omas Haushaltsmittel" zum Abnehmen. Neben dem täglichen "Schuss" Apfelessig gibt es jedoch noch ein weiteres (und bisher selten geteiltes) Geheimnis, das etliche Prominente schon seit Jahren nutzen, um überschüssiges Fett unglaublich schnell zu verbrennen und ihre Körper in Höchstform zu bringen:

==> Machen Sie DIESES 3-minütige Ritual eine Stunde vor dem Schlafengehen (verbrennt alle 48 Stunden bis zu 1 kg Fett)

Wieso Gemüse zum Gewicht verlieren unverzichtbar ist

Wenn Sie Gewicht verlieren wollen, gibt es nur einen Weg: Sie müssen über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Kalorien aufnehmen, als Sie verbrauchen. Dadurch entsteht ein **Kaloriendefizit**. Die negative Energiebilanz zwingt den Körper dazu, seine Fettreserven anzuzapfen. [8] Das klingt einfach oder?

Trotzdem schafft es die Mehrheit nicht, Gewicht zu verlieren und das erreichte Zielgewicht anschließend wenigstens ein Jahr lang zu halten. Forscher schätzen, dass dies nur einem Viertel aller Menschen nach einer Diät gelingt. [9]

Wissenschaftler gehen davon aus, dass Menschen sich nicht (nur) nach der Menge der aufgenommenen Kalorien richten. Wichtiger ist das Sättigungsgefühl. **Wir hören auf zu essen, wenn wir uns angenehm voll und satt fühlen.** [10]

Das heißt, das Gewicht der Nahrung ist entscheidend, nicht die Höhe der aufgenommenen Kalorien. Die **Energiedichte** beschreibt den Energiegehalt eines Lebensmittels im Verhältnis zum Gewicht der Nahrung. Sie wird entweder in Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm oder in Kilojoule (kj) pro 100 Gramm angegeben. Die Höhe der Energiedichte richtet sich nach dem Fett-, Wasser- und Ballaststoffgehalt.

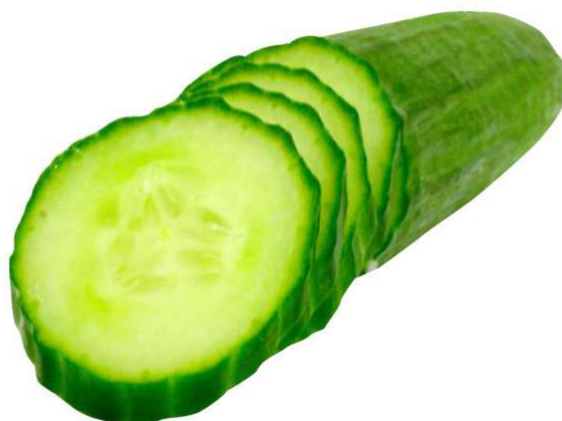
Energiereiche und energiearme Lebensmittel

Lebensmittel wie Speiseöl, Speck, Butter, Kekse oder Hamburger gelten als „energiereich“: Durchschnittlich enthalten sie 4 – 9 Kalorien pro Gramm. **Gemüse, Salat und bestimmte Obstsorten werden als „energiearm“ eingestuft.** Ihr Kaloriengehalt liegt nur bei 0,0 – 1,5 Kalorien pro Gramm. Davon können Sie also sehr viel essen. Kalorien nehmen Sie dabei kaum auf – und Ihr Magen füllt sich. [11]

Dafür gibt es zwei Gründe: Gemüse besitzt einen hohen Wassergehalt. Außerdem ist es reich an Ballaststoffen. Sie können sich also nach Herzenslust sattessen. Dadurch fühlen Sie sich zufriedener, als wenn Sie sich durch die Tage hungern. [12]

Eine Vielzahl von Studien hat nachgewiesen, dass...

- Essen mit niedrigem Energiegehalt zu einem stärkeren Sättigungsgefühl führt,
- den Hunger reduziert und
- die allgemeine Kalorienzufuhr von selbst einschränkt. [11][12][13][14][15]



Das Nr.1 Organ gegen Fettleibigkeit

Fachärzte und Therapeuten sind sich einig:

DIESES 1 Organ bestimmt, ob Sie schlank sind, oder ein Leben lang mit Ihrem Übergewicht zu kämpfen haben!

Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse wurde nun eine spezielle Technik entwickelt, mit der Sie dieses eine Organ in Ihrem Körper aktivieren können.

Wie diese Technik funktioniert, erfahren Sie hier:

==> Aktivieren Sie DIESES Organ und verbrennen Sie Körperfett wie auf Knopfdruck

Langzeitstudien: 3x mehr Gewichtsverlust dank Gemüse

Es wird noch besser: Langzeitstudien haben ergeben, dass Menschen, die viele Lebensmittel mit niedriger Energiedichte essen, **dreimal so viel abnehmen** wie diejenigen, die einfach nur ihre Kalorienzufuhr begrenzen. [16] Beinahe alle frischen Gemüsesorten sind energiearme Lebensmittel. Außerdem sind sie eine hervorragende Ballaststoff-Quelle:

Ballaststoffe...

- verdicken den Mageninhalt.
- verlangsamen die Magenentleerung.
- sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl.
- reduzieren die Kalorienzufuhr. •
erhöhen den Gewichtsverlust. [17][18]

Wissenschaftler am Human Nutrition Research Center on Aging an der Tufts University fanden etwas Unglaubliches heraus: Wenn Sie nur 14 Gramm Ballaststoffe pro Tag an mindestens zwei Tagen pro Woche mehr zu sich nehmen, **kann das Ihre Kalorienaufnahme um 18 % senken**. In vier Monaten verlieren Sie bis zu 2,3 Kilogramm. [17] Ohne, dass Sie dafür etwas extra tun müssen!

Welche 6 Gemüseprodukte Sie sofort aus Ihrer Ernährung verbannen sollten

Eine Ernährung mit frischem Gemüse wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Das ist unbestritten. Es hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen und versorgt Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Jetzt kommt das große Aber: **Nur weil ein Lebensmittel mit oder aus Gemüse hergestellt ist, heißt das nicht automatisch, dass all diese positiven Aspekte darauf ebenfalls zutreffen.**

1. Pflanzliche Speiseöle

Fett ist für die menschliche Ernährung unverzichtbar. Wir brauchen sowohl Omega-6-Fettsäuren als auch Omega-3-Fettsäuren. Das optimale Verhältnis zwischen beiden ist 1:1. Unsere heutige Ernährung liefert allerdings überwiegend Omega-6-Fettsäuren. Das Verhältnis hat sich dramatisch verändert:



Durchschnittlich liegt es bei 20:1.

Das heißt, die meisten Menschen nehmen 20mal so viele Omega-6-Fettsäuren zu sich wie Omega-3-Fettsäuren. [19] Forscher machen dafür vor allem eins verantwortlich: die massenhafte Verfügbarkeit von Billigfett wie Sonnenblumenöl und Sojaöl. [20] **Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungs-hemmend** [21]. Omega-6-Fettsäuren fördern Entzündungen. Der Effekt verstärkt sich, wenn sie im Übermaß verzehrt werden. [22]

Wie Ihnen Omega-3-Fettsäuren beim Abnehmen helfen

Französische Forscher haben untersucht, welche Folgen es hat, wenn gesunde Testpersonen 10 Wochen lang ihr Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren verbessern. [23] Die Ernährungsumstellung wirkte sich – wie erwartet – positiv auf den Stoffwechsel und das Entzündungsprofil der Testpersonen aus.

Auffällig war aber noch etwas anderes: Bei den Teilnehmern war das Hormon Adiponectin erhöht. Es wird mit einer **verstärkten Insulinempfindlichkeit** in Verbindung gebracht. [24] Außerdem gilt es als wichtiges Fettverbrennungshormon. Es **erleichtert die Fettverbrennung** in Muskeln und Leber. [25][26]

Die Ergebnisse decken sich mit denen einer anderen Studie: Wer drei Wochen lang 6 Gramm Omega-3-Fettsäuren zu sich genommen hat, verlor bis zu zweieinhalbmal mehr Gewicht als diejenigen, die die gleiche Menge Omega-6-Fettsäuren (zum Beispiel in Form von Sonnenblumen- oder Erdnussöl) verzehrten. [27]

Sie möchten weniger Omega-6-Fettsäuren aufnehmen? Nichts leichter als das: Meiden Sie Fertigprodukte. Für verarbeitete Lebensmittel werden meistens billige Pflanzenfette verwendet, die Ihrer Gesundheit nicht guttun. Dazu zählen beispielsweise Salatdressings, Backwaren und Mikrowellengerichte.

2. Frittiertes Gemüse

Einige Beispiele für frittiertes Gemüse, um das Sie lieber einen weiten Bogen machen sollten:

- Frittierte Zwiebelringe •
- Süßkartoffelpommes •
- Gebackene Pilze •
- Gemüse in Tempura-Teig



Das Problem bei frittiertem Gemüse sind die enthaltenen **künstlich hergestellten Transfette**: Sie entstehen als Nebenprodukt bei der industriellen Härtung von Pflanzenöl.

Warum Transfette Ihrer Gesundheit schaden

Transfette sind nur teilweise gehärtet. Dadurch bleiben sie streichfähig. Sie lassen sich lange aufbewahren, und sie sind billig. Das macht sie für die Lebensmittelindustrie zu einem attraktiven Frittier-Fett. [28][29]

Allerdings stehen Transfette unter Verdacht, an der **Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen** beteiligt zu sein. Außerdem erhöhen sie den LDL-Cholesterinspiegel (das „schlechte“ Cholesterin). Die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA (Food and Drug Administration) hat die Gesundheitsschädlichkeit erkannt und Konsequenzen gezogen: Ab 2018 sind Transfette in Fertignahrung in den USA verboten. [30]

Weitere gesundheitliche Probleme, die mit Transfetten in Verbindung gebracht werden:

- Übergewicht und Adipositas
- Zunahme des Bauchfetts
- Entzündungen
- endotheliale Dysfunktion (begünstigt die Entstehung von Arteriosklerose)
- verminderte Insulinempfindlichkeit [31][32][33][34]

Diabetes, Blutzucker und Ihr Bauchfett?

Das Deutsche Diabetes schlägt Alarm! Über 6 Mio. Menschen in Deutschland an Diabetes leiden. Bei weiteren 2 Mio. ist die Krankheit (noch) nicht erkannt...

Eine oft unterschätzte Gefahr von Diabetes und Prä-Diabetes: Eine Ansammlung von Bauchfett...und dieses Fett ist nahezu unmöglich wieder loszuwerden. Das liegt daran, dass es extrem schwierig ist, den Blutzucker konstant zu halten.

Doch auch wenn Sie übergewichtig sind, können Sie Ihren Zustand umkehren oder vom prädiabetischen Status genesen, OHNE Medikamente und Injektionen.

Erfahren Sie auf der nächsten Seite, wie Sie Ihren Diabetes loswerden können, Ihren Blutzucker kontrollieren und überflüssiges Körperfett an Ihrem Bauch abbauen.

==> 1 einfacher Trick, um Diabetes natürlich RÜCKGÄNGIG zu machen und Bauchfett zu verlieren

Keine Deklarationspflicht in Deutschland

Und in Deutschland? **Eine Deklarationspflicht gibt es bei uns nicht.** Die Hersteller machen teilweise freiwillige Angaben. Wollen Sie Transfette vermeiden? Achten Sie bei Fertigprodukten auf den Hinweis: „teilweise gehärtetes Pflanzenfett“.

Vorsicht geboten ist ebenfalls bei Besuchen von Imbissen und Restaurants: Wenn Sie sicher sein wollen, verzichten Sie auf frittierte Speisen, auch wenn es sich um Gemüse handelt.

3. Maisprodukte

Hätten Sie es gewusst? **Mais ist gar kein Gemüse.** Es ist ein Getreide. Trotzdem wird er häufig als Gemüse eingeordnet. Darum haben wir Mais mit auf diese Liste gesetzt. Zuckermais enthält viele Kohlenhydrate und Kalorien. Darum gehört er nicht zu den energiearmen Sattesser-Gemüsesorten.

Mais als Zusatzstoff in Ferticlebensmitteln

Es gibt unzählige Inhaltsstoffe auf Maisbasis. Hier sind einige der wichtigsten, die Sie auf der Zutatenliste vieler verarbeiteter, verpackter Lebensmittel finden:

Maisöl
Maisstärke
Maiszucker
Maissirup
Dextrin
Traubenzucker
Stärke
Maltodextrin und Maltose
Modifizierte Lebensmittelstärke
Puderzucker
Hydrolysiertes Pflanzeneiweiß



Gen-Mais in tierischen Produkten

Aber noch etwas anderes sollten Sie sich vor Augen führen: In den USA sind rund 90 % des angebauten Maises genmanipuliert. In Deutschland gibt es zwar ein Anbauverbot für die Maissorte mit der Bezeichnung Mon810. Aber auf Umwegen kommt der genetisch veränderte Mais dennoch im menschlichen Körper an: durch den Verzehr von Tierprodukten. Gen-Mais und auch Gen-Soja sind billig. Darum wird beides als **Futtermittel in der Massentier-haltung** eingesetzt.

"DIES ist das Ende der Jo-Jo-Diäten!"

Zahlreiche angesehene Ärzte und Wissenschaftler sind dank einer neuen Entdeckung überzeugt, dass uns das Ende der Jo-Jo Diäten bevorsteht. Wir stehen am Anfang einer richtigen Revolution.

Nach der Analyse von 507 wissenschaftlichen Studien entschlüsselte ein Forscher-Team aus Deutschland 4 Lebensmittel (!), die für den Großteil der Gewichtsprobleme schuld sein dürften.

==> Diese 4 gefährlichen Lebensmittel vermeiden, um dauerhaft (und ohne Einschränkungen) abzunehmen

Keine Lebensmittelkennzeichnung vorgeschrieben

Gentechnisch veränderte Pflanzen zählen zu den „gentechnisch veränderten Organismen“ (GVO). **In der EU sind bislang etwa 50 zugelassen.** Lebensmittel, die mit Hilfe von GVO hergestellt wurden, müssen nicht gekennzeichnet werden. Auch bei Milch, Fleisch und Eiern ist ein Hinweis auf Gentechnik keine Pflicht, selbst wenn die Kühe und Hühner mit gentechnisch veränderten Pflanzen gefüttert wurden.

Wie Sie den Verzehr von genetisch verändertem Mais verhindern können

Laut Stiftung Warentest gibt es **nur zwei verlässliche Siegel**, denen Sie vertrauen können: 1. Das Siegel „ohne Gentechnik“ des Verbandes Lebensmittel ohne Gentechnik 2. Das Bio-Siegel Komplettausschluss können Sie trotzdem nicht, dass Sie genveränderten Mais aufnehmen: Wind und Bienen tragen die Pollen von gentechnisch veränderten Anbauflächen auf die Bio-Anbauflächen. [36]

4. Gemüsechips

Noch eine Gemüsevariante, von der Sie Abstand nehmen sollten. Optisch sehen sie aus wie Kartoffelchips. Aber sie bestehen beispielsweise aus Rote Beete, Pastinaken oder Karotten.



Das suggeriert: Gemüsechips sind viel gesünder als herkömmliche Kartoffelchips. Das stimmt leider nicht. Sie sind nur etwas weniger schlecht für Ihre Figur und Ihre Gesundheit. Aber das macht sie nicht zu einer gesunden Chips-Alternative, wie die Werbung suggeriert.

Welche Inhaltsstoffe in Gemüsechips zu finden sind

Industriell gefertigte Gemüsechips haben häufig ähnliche **ungesunde Inhaltsstoffe** wie Kartoffelchips. [37]:

- Kartoffelstärke, Kartoffelmehl und Maisstärke
- industrielle Pflanzenöle (Rapsöl, Distelöl, Sonnenblumenöl)
- Salz
- Zucker

Damit tun Sie Ihrem Körper keinen Gefallen. Genau wie traditionelle Kartoffelchips enthalten Gemüsechips **kaum Ballaststoffe**. Wissen Sie noch: Ein Zeichen gesunder, energiearmer Gemüsesorten zum Sattessen ist ihr hoher Ballaststoff-Gehalt.

Alternative: Bereiten Sie sich selbst Gemüsesnacks zu

Wenn Sie Lust auf einen knusprigen Snack verspüren, greifen Sie zu rohem Gemüse: In Streifen geschnittene Rohkost-Sticks lassen sich wunderbar nebenbei snacken. Haben Sie schon einmal rohe Kartoffeln dünn in Scheiben geschnitten und mit Salz bestreut? Eine leckere und wirklich gesunde Alternative zu industriell produzierten Chips.

Rezept-Tipp: Grünkohl-Chips

1 Handvoll frischer Grünkohl

1/2 Teelöffel Meersalz, Knoblauchpulver, Paprika edelsüß

1 Esslöffel geschmolzenes Kokosnussöl

Heizen Sie Ihren Backofen auf 175 Grad vor. Legen Sie ein Blatt Backpapier auf das Backblech. Entfernen Sie die Grünkohlblätter vom Stiel und zerteilen Sie sie in mundgerechte Stücke.

Waschen und trocknen Sie den Grünkohl gründlich. Mischen Sie den Grünkohl mit dem Öl und den Gewürzen. Legen Sie die „Chips“ auf das Backblech und backen Sie sie für etwa 10 bis 15 Minuten. Die Ränder sollten leicht bräunlich werden. Und keine Sorge: Die Chips schmecken NICHT nach muffigem Kohl!

5. Tiefkühl-Gemüse in Sauce

Gleich vorweg: Das gefrorene Gemüse ist nicht das Problem. Häufig ist Tiefkühlgemüse sogar vitamin- und nährstoffreicher als das vermeintlich „frische“ Gemüse aus dem Supermarkt.



Der Grund dafür ist, dass es nach der Ernte sofort schockgefrostet wird. Dadurch bleiben alle wertvollen Nährstoffe erhalten.

Das Problem ist die Sauce. Sie enthält meistens **zu viel Salz**, **außerdem wird Zucker oder Süßstoff zugesetzt**. Zur Fertigung werden die gleichen billigen Pflanzenöle und Transfette verwendet, die auch in der sonstigen Fertignahrung stecken. Darum unser Tipp: Greifen Sie beim Gemüsekauf ruhig in die Tiefkühltruhe. Aber verzichten Sie auf Tiefgefrorenes mit Sauce.

6. Verarbeitete Gemüsesäfte

Besonders bei einem stressigen Alltag klingt es verlockend: Statt drei-oder fünfmal täglich Gemüse zu essen, einfach schnell ein Glas Gemüsesaft trinken. Doch Tests der Verbraucherzeitung Öko-Test zeigen, dass Gemüsesäfte echte Zuckerbomben sind:



Geprüft wurden 20 Möhren-, Rote-Bete- und Sauerkrautsäfte. Ergebnis: Die Hersteller setzen Zucker oder Honig zu. Die vermeintlich gesunden Gemüsesäfte beinhalten **bis zu 100 g Zucker pro Liter**. Das ist sogar mehr als in manchen Obstsäften steckt. [38]

Abgesehen davon **sättigt flüssige Nahrung nicht so gut wie feste**. Selbst bei gleicher Kalorienanzahl bleiben Probanden nach dem Verzehr von Gemüsesaft hungrig. Also essen sie bei den folgenden Mahlzeiten mehr. [39][40]

Die positiven Auswirkungen, die frisches Gemüse hat, lassen sich bei Gemüsesäften nicht feststellen: Sie machen nicht satt und zufrieden. Sie führen nicht dazu, dass weniger Kalorien aufgenommen werden. Sie wirken sich nicht positiv auf das Körperfett aus. [12][13][14][15][16]

Der Weg ist das Ziel

Wollen Sie wirklich etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun – und gleichzeitig Ihr Wunschgericht erreichen? Dann essen Sie Salat und Gemüse. Verzichten Sie auf Fertig-produkte und Säfte. Bereiten Sie Ihr Essen selbst zu. Dann wissen Sie genau, was Sie zu sich nehmen.

Denken Sie daran, dass Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Körperzusammensetzung nicht von einem einzelnen Lebensmittel abhängt. Die gesamte Ernährung zählt. Versuchen Sie, Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten insgesamt zu verbessern. Dazu zählen eine abwechslungsreiche Kost mit viel frischem Gemüse, Salat und zuckerarmem Obst, Bewegung und eine positive Lebenseinstellung.

Gute Ernährung erfordert Übung. Machen Sie einen Schritt nach dem anderen. Gehen Sie in Ihrem eigenen Tempo vor. Sie müssen nicht von heute auf morgen alles perfekt machen. Der Weg ist das Ziel.

Quellen

[1] United States Department of Agriculture. Why is it important to eat vegetables? <http://choosemyplate.gov/food-groups/vegetables-why.html>.

[2] Boeing H, Bechthold A, Bub A, et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *Eur J Nutr.* 2012;51(6):637-663. doi:10.1007/s00394-012-0380-y.

[3] Bazzano LA, He J, Ogden LG, et al. Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease in US adults: the first National Health and Nutrition Examination Survey Epidemiologic Follow-up Study. *Am J Clin Nutr.* 2002;76(1):93-99.

[4] Whigham LD, Valentine AR, Johnson LK, Zhang Z, Atkinson RL, Tanumihardjo SA. Increased vegetable and fruit consumption during weight loss effort correlates with increased weight and fat loss. *Nutr Diabetes.* 2012;2:e48. doi:10.1038/nutd.2012.22.

[5] Bertoia ML, Mukamal KJ, Cahill LE, et al. Changes in Intake of Fruits and Vegetables and Weight Change in United States Men and Women Followed for Up to 24 Years: Analysis from Three Prospective Cohort Studies. Razak F, ed. *PLOS Med.* 2015;12(9):e1001878. doi:10.1371/journal.pmed.1001878.

[6] Tapsell LC, Batterham MJ, Thorne RL, O'Shea JE, Grafenauer SJ, Probst YC. Weight loss effects from vegetable intake: a 12-month randomised controlled trial. *Eur J Clin Nutr.* 2014;68(7):778-785.

[7] National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Can eating fruits and vegetables help people to manage their weight? *Weight Manag Res Pract Ser.* 1. http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rtp_practitioner_10_07.pdf

[8] Hall KD, Heymsfield SB, Kemnitz JW, Klein S, Schoeller DA, Speakman JR. Energy balance and its components: implications for body weight regulation. *Am J Clin Nutr.* 2012;95(4):989-994. doi:10.3945/ajcn.112.036350.

[9] Wing RR, Hill JO. Successful weight loss maintenance. *Annu Rev Nutr.* 2001;21:323-341. doi:10.1146/annurev.nutr.21.1.323.

[10] Drewnowski A. Energy Density, Palatability, and Satiety: Implications for Weight Control. *Nutr Rev.* 2009;56(12):347-353. doi:10.1111/j.1753-4887.1998.tb01677.x.

[11] Rolls BJ, Bell EA. Intake of fat and carbohydrate: role of energy density. *Eur J Clin Nutr.* 1999;53 Suppl 1:S166-S173.

[12] Ledikwe JH, Blanck HM, Kettel Khan L, et al. Dietary energy density is associated with energy intake and weight status in US adults. *Am J Clin Nutr.* 2006;83(6):1362-1368.

[13] Duncan KH, Bacon JA, Weinsier RL. The effects of high and low energy density diets on satiety, energy intake, and eating time of obese and nonobese subjects. *Am J Clin Nutr.* 1983;37(5):763-767.

[14] Ello-Martin JA, Roe LS, Ledikwe JH, Beach AM, Rolls BJ. Dietary energy density in the treatment of obesity: a year-long trial comparing 2 weight-loss diets. *Am J Clin Nutr.* 2007;85(6):1465-1477.

[15] Tohill BC, Seymour J, Serdula M, Kettel-Khan L, Rolls BJ. What epidemiologic studies tell us about the relationship between fruit and vegetable consumption and body weight. *Nutr Rev.* 2004;62(10):365-374.

[16] Yao M, Roberts SB. Dietary energy density and weight regulation. *Nutr Rev.* 2001;59(8 Pt 1):247-258.

[17] Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB. Dietary fiber and weight regulation. *Nutr Rev.* 2001;59(5):129-139.

[18] Slavin JL. Dietary fiber and body weight. *Nutr Burbank Los Angel Cty Calif.* 2005;21(3):411-418. doi:10.1016/j.nut.2004.08.018.

[19] Simopoulos AP. Overview of evolutionary aspects of omega 3 fatty acids in the diet. *World Rev Nutr Diet.* 1998;83:1-11.

[20] Blasbalg TL, Hibbeln JR, Ramsden CE, Majchrzak SF, Rawlings RR. Changes in consumption of omega-3 and omega-6 fatty acids in the United States during the 20th century. *Am J Clin Nutr.* 2011;93(5):950-962. doi:10.3945/ajcn.110.006643.

[21] Simopoulos AP. Evolutionary aspects of diet, the omega-6/omega-3 ratio and genetic variation: nutritional implications for chronic diseases. *Biomed Pharmacother Bioméd Pharmacothérapie.* 2006;60(9):502-507. doi:10.1016/j.biopha.2006.07.080.

[22] Bosma-den Boer MM, van Wetten M-L, Pruijboom L. Chronic inflammatory diseases are stimulated by current lifestyle: how diet, stress levels and medication prevent our body from recovering. *Nutr Metab.* 2012;9(1):32. doi:10.1186/1743-7075-9-32.

[23] Guebre-Egziabher F, Rabasa-Lhoret R, Bonnet F, et al. Nutritional intervention to reduce the n-6/n-3 fatty acid ratio increases adiponectin concentration and fatty acid oxidation in healthy subjects. *Eur J Clin Nutr.* 2008;62(11):1287-1293. doi:10.1038/sj.ejcn.1602857.

- [24] Lihn AS, Pedersen SB, Richelsen B. Adiponectin: action, regulation and association to insulin sensitivity. *Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes.* 2005;6(1):13-21. doi:10.1111/j.1467-789X.2005.00159.x.
- [25] Yamauchi T, Kamon J, Minokoshi Y, et al. Adiponectin stimulates glucose utilization and fatty-acid oxidation by activating AMP-activated protein kinase. *Nat Med.* 2002;8(11):1288-1295. doi:10.1038/nm788.
- [26] Yamauchi T, Kamon J, Waki H, et al. The fat-derived hormone adiponectin reverses insulin resistance associated with both lipotrophy and obesity. *Nat Med.* 2001;7(8):941-946. doi:10.1038/90984.
- [27] Couet C, Delarue J, Ritz P, Antoine JM, Lamisse F. Effect of dietary fish oil on body fat mass and basal fat oxidation in healthy adults. *Int J Obes Relat Metab Disord J Int Assoc Study Obes.* 1997;21(8):637-643.
- [28] Russell E. Artificial trans fatty acids do not belong in our food. *Can Med Assoc J.* 2014;186(8):563-563. doi:10.1503/cmaj.140393. 37.
- [29] Ascherio A, Willett WC. Health effects of trans fatty acids. *Am J Clin Nutr.* 1997;66(4 Suppl):1006S - 1010S.
- [30] U.S. Food and Drug Administration. FDA Cuts Trans Fat in Processed Foods. June 2015.
<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm372915.htm>.
- [31] Institute of Medicine (U.S.), Institute of Medicine (U.S.), eds. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids.* Washington, D.C: National Academies Press; 2005.

[32] Misra A, Singhal N, Khurana L. Obesity, the Metabolic Syndrome, and Type 2 Diabetes in Developing Countries: Role of Dietary Fats and Oils. *J Am Coll Nutr.* 2010;29(sup3):289S - 301S.
doi:10.1080/07315724.2010.10719844.

[33] Koh-Banerjee P, Chu N-F, Spiegelman D, et al. Prospective study of the association of changes in dietary intake, physical activity, alcohol consumption, and smoking with 9-y gain in waist circumference among 16 587 US men. *Am J Clin Nutr.* 2003;78(4):719-727.

[34] Mozaffarian D, Aro A, Willett WC. Health effects of trans-fatty acids: experimental and observational evidence. *Eur J Clin Nutr.* 2009;63 Suppl 2:S5-S21. doi:10.1038/sj.ejcn.1602973.

[35] Stiftung Warentest. Gentechnik: So viel ist schon in unserem Essen: <https://www.test.de/Gentechnik-So-viel-ist-schon-in-unserem-Essen-4668882-0/>

[36] U.S. Food and Drug Administration. FDA Cuts Trans Fat in Processed Foods. June 2015.
<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm372915.htm>.

[37] Stiftung Warentest. Warum Gemüsechips keine gesündere Alternative sind. August 2017.
<https://www.welt.de/gesundheit/article168092067/Warum-Gemuesechips-keine-gesuendere-Alternative-sind.html>

[38] 20 Gemüsesäfte im Test. Süßes oder Saures. Januar 2018. https://www.oekotest.de/essen-trinken/20-Gemuesesaefte-im-Test_110666_1.html

[39] Pan A, Hu FB. Effects of carbohydrates on satiety: differences between liquid and solid food. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2011;14(4):385-390. doi:10.1097/MCO.0b013e328346df36.

[40] Stull AJ, Apolzan JW, Thalacker-Mercer AE, Iglay HB, Campbell WW. Liquid and Solid Meal Replacement Products Differentially Affect Postprandial Appetite and Food Intake in Older Adults. *J Am Diet Assoc*. 2008;108(7):1226-1230. doi:10.1016/j.jada.2008.04.014.