

Liebe Leserinnen und Leser,

die Kalorien-Ampel hat über 100 000 begeisterte Anhänger gefunden und erscheint jetzt in vollständig überarbeiteter und ergänzter Neuauflage. Sie zeigt ein revolutionäres Neukonzept und ist sozusagen die einfachste Kalorientabelle der Welt. Ich habe dieses Konzept zusammen mit meinen Patienten aus meiner Praxis und an der Universitätsklinik Aachen entwickelt. Ich wollte es meinen Patienten und auch mir möglichst einfach machen. Mit 3000 Lebensmitteln, Speisen, Fast Food und vielen Fertiglernsmitteln ist sie die umfangreichste und einfachste Kalorientabelle und trägt der Tatsache Rechnung, dass die Kalorie – trotz Atkins, Glyx, Logi und Low Carb – als wichtigste Größe in der Bekämpfung des Übergewichts ihre Bedeutung beibehält. Rund 60 Prozent der Bevölkerung in der westlichen Welt sind übergewichtig, was nicht nur aus ästhetischen Gründen für viele ein Problem darstellt. Übergewicht ist mehr als ein kosmetisches Problem. Während meiner Tätigkeit an der Universitätsklinik Aachen und jetzt in meiner Praxis in Berlin habe ich festgestellt, dass meine Patienten insbesondere von einer kalorienbeschränkten Kost profitiert haben. Wer seine Kalorien beschränkt, nicht hungert

und sich gesund ernährt, nimmt sozusagen auto»magisch« ab und schlägt auch dem Jo-Jo-Effekt ein Schnippchen.

Dieses Buch zeigt Ihnen erstmals mithilfe eines einfachen Ampelsystems, welche Lebensmittel gut sättigen (grün) und welche nicht (rot). Abnehmen wird so ganz einfach, denn Sie sehen auf einen Blick, was Sie essen dürfen, ohne dass die Kalorien gleichzeitig zu B(a)uche schlagen. Nachdem sich die Brüsseler Bürokraten zugunsten der Lebensmittelindustrie gegen die Lebensmittel-Ampel auf allen Produkten eingesetzt haben, mache ich Ihnen die richtige Ernährungsweise mit meiner Kalorien-Ampel ganz einfach. Der Kontakt zu tausenden Patienten hat mir gezeigt, dass jeder mit der Kalorien-Ampel und dem Ampelsystem leichter abnehmen kann. Abnehmen kann nur, wer satt ist, ist dabei die Devise. Wer bei einer Reduktionskost hungert, isst falsch. Beim Ampelprinzip sind deshalb alle ballaststoffreichen Nahrungsmittel mit Sattfaktor auf Grün gestellt. Und Grün heißt: Davon dürfen Sie so viel essen, bis Sie satt sind. Zusätzlich betrachtet der Fitfaktor (Gesundheitswert) den Wert eines Nahrungsmittels aus ernährungsmedizinischer Sicht und verrät Ihnen, welche Lebensmittel gesundheitsförderlich sind und Ihre Fitness fördern. Während meines Studiums der angewandten Ernährungsmedizin und auch jetzt in der Praxis sowie bei meiner Vorlesungstätigkeit, habe ich von Ärzten, Er-

nahrungswissenschaftlern und ausgewiesenen Diätologen immer wieder erfahren und auch selbst gelehrt, wie wichtig praxistaugliche Konzepte sind. Die Kalorien-Ampel ist absolut alltagstauglich.

Die Eingruppierung des Fett- und Cholesteringehaltes sowie des Satt- und Fitfaktors in rot, gelb oder grün erfolgte anhand der jeweiligen Nährstoffdichte. Dieses Prinzip ist wissenschaftlich abgesichert und kein Hokusfokus. Abnehmen im Schlaf ist nicht möglich. Aber eine gezielte Ernährungsumstellung führt gewiss zum Ziel. Mein Wunsch ist es, Sie zu einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise zu verleiten. Ich möchte Ihnen mit der Kalorien-Ampel zeigen, wie einfach und schmackhaft es ist, gesund zu essen und dabei abzunehmen. Die Datengrundlage dieser Kalorien-Ampel ist der Bundeslebensmittelschlüssel (BLS). Damit haben Sie die beste Datengrundlage überhaupt.

Ich habe dieses Ampelsystem für Sie konzipiert und freue mich, wenn es Ihnen hilft. Wenn Sie sich an das Ampelprinzip halten, nehmen Sie nicht nur schnell und einfach ab, sondern haben auch keine Probleme mehr, das neue Gewicht dauerhaft zu halten. Mit dieser Kalorien-Ampel hat der Jo-Jo-Effekt keine Chance, denn Sie lernen spielerisch, sich richtig zu ernähren. Damit Sie beim Essen und Trinken ohne Reue genießen können und sich gesund und kalorienbewusst ernähren, müssen Sie täglich mög-

lichst viele Lebensmittel essen, die auf grün gestellt sind. Gelb gekennzeichnete Lebensmittel sollten in Maßen, rot gekennzeichnete Lebensmittel möglichst wenig verzehrt werden. Starten auch Sie mit der Ernährungsweise nach dem genialen Ampelprinzip und greifen Sie lustvoll zu, wenn Fit- und Sattfaktor auf Grün stehen.

Als Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik mache ich mich bei meinen Patienten aber auch auf politischer Ebene und durch meine Bücher und Vorträge für eine gesundheitsbewusste Lebens- und Ernährungsweise stark. Da ich selbst seit 35 Jahren Diabetiker bin, weiß ich ganz genau, wie schwierig es ist, Ernährungsregeln einzuhalten. Das lohnt sich auch für Sie. Diese Tabelle macht oder hält Sie schlank und gesund. Vergessen Sie nie: Eine Kalorie ist eine Kalorie, und kalorienreduzierte gesunde Kost macht dauerhaft schlank, attraktiv und leistungsfähig!

Für Anregungen bin ich Ihnen dankbar.
Berlin im Herbst 2010

Ihr



Sven-David Müller, staatlich geprüfter
Diätassistent und Diabetesberater DDG
Master of Science (M. Sc.) in Applied Nutritional
Medicine (angewandte Ernährungsmedizin)