Begründen und ergänzen Sie die folgenden Regeln für ein bewusstes Essverhalten:

Feststellen, was man eigentlich isst.
Aufschreiben, was man täglich isst, dadurch kann man *feststellen, welche LM man zu viel isst, welche zu energiereichen LM man isst, wie oft man zwischendurch nascht*.

Eine Liste mit energiearmen Lebensmitteln zusammenstellen, dann *weiß man gleich, welche LM die richtigen sind z. B. beim Einkaufen.*

Eine Einkaufsliste erstellen, möglichst schmackhafte energiearme Lebensmittel besorgen.

Ernährungsgewohnheiten langsam umstellen.
Z. B. nur noch kleinere Portionen der Lieblingsspeisen essen, bei der Zubereitung Fett einsparen.
Den Teller nur einmal und nie ganz voll füllen, so *fühlt man sich satt und isst nicht zu viel, man denkt nicht: Ich muss den Teller leer essen.*

Die Mahlzeiten genießen.
Für einen schön gedeckten Tisch, appetitlich angerichtete Speisen und eine freundliche Stimmung sorgen, so*dass man gerne isst, bewusster isst und es nicht auffällt, dass man vielleicht weniger isst.*
Langsam essen, kleine Bissen und Schlucke nehmen, gründlich kauen, auf Geschmack und Sättigung achten. Die Mahlzeiten sollten etwa 30 Minuten dauern.

Nicht unkonzentriert essen.
Regelmäßige – zu festgelegten Zeiten – kleine Mahlzeiten einnehmen. Nicht zwischendurch essen. Immer am gleichen Platz essen. Während des Essens weder Zeitung lesen noch fernsehen.

Nicht aus Langeweile essen, sondern *wenn man wirklich Hunger hat.*

Nicht mit Lebensmitteln trösten, beruhigen oder loben, sondern *sich mit anderen Dingen trösten, belohnen z. B. einem Kinobesuch, einem Spaziergang usw.*

Verlockungen widerstehen.
Keine Knabbereien und Süßigkeiten in der Wohnung herumstehen haben.
Radieschen, Gurken, Möhren usw. für den Heißhunger vorrätig haben.
Keinen Alkohol zu den Mahlzeiten trinken, da *man dann unkontrollierter wird und eher Appetit bekommt, mehr zu essen.*

Ernährungstraining
Sich eventuell einer Gruppe anschließen. Erfahrungsaustausch und Gemeinschaft in der Gruppe kann den Erfolg erhöhen.