

Die Kunst, genussvoll abzuspecken

Vielen Übergewichtigen fällt es schon schwer, merklich abzuspecken. Das neue Gewicht zu halten, ist noch schwieriger. Und doch kann es ohne großen Verzicht gelingen.

VON MARTIN LINDEMANN

Seit einigen Jahren fällt auf, dass auch immer mehr junge Menschen merklich oder sogar massiv fettleibig sind. Übergewicht führt nicht nur zu gesundheitlichen Problemen, sondern kann auch die Psyche stark belasten. Betroffene, die abspecken wollen, suchen oft Rat in Zeitschriften und im Internet. Dort stoßen sie auf zahllose Versprechungen, wie in kürzester Zeit und ohne Mühe abgespeckt werden kann. Die Tipps sind meist unrealistisch und oft sogar gefährlich.

Die neueste Forschung Der Ernährungswissenschaftler Professor Dr. Nicolai Worm von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken und die beiden Ernährungswissenschaftlerinnen Heike Lemberger und Franca Mangiameli haben für ihr gemeinsames Buch „Die Flexi-Diät“ alle relevanten, aktuellen Forschungsergebnisse, die sich mit gesundem Abnehmen und gesunder Ernährung befassen, gesichtet und die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst.



„Bei der Flexi-Diät ist Gemüse das A und O.“

Professor Nicolai Worm
Ernährungswissenschaftler

„Es führen durchaus mehrere Wege zum Ziel“, sagt Nicolai Worm. „Für die meisten Menschen mit Übergewicht und Fettleibigkeit ist jedoch eine mediterrane, kohlenhydratreduzierte Ernährung der beste Weg, um dauerhaft schlanker und gesünder zu leben.“

Viele Kohlenhydrate stecken zum Beispiel in Brot, Reis, Kartoffeln und Nudeln, in Chips, Schokolade, Keksen, Kuchen, Torten und natürlich in allen Zuckern und entsprechenden Süßigkeiten, in Softdrinks wie Limo und Cola und in alkoholhaltigen Getränken. Im Verdauungstrakt wird alles zu Zucker abgebaut.

Formula-Diäten wirken Nicolai Worm und seine Kolleginnen haben aufgrund ihrer täglichen praktischen Erfahrungen mit Patienten und der neuesten wissenschaftlichen Studien die Low Carb genannte kohlenhydratarne Ernährungsweise zur Flexi-Diät ausgebaut. Im Mittelpunkt steht weiterhin die Reduktion von Kohlenhydraten, die bei starkem Übergewicht jedoch zumindest in den ersten Wochen der angestrebten Gewichtsreduzierung mit einer Formula-Diät kombiniert wird. Dabei handelt es sich um kalorienarme Protein-Shakes, mit de-

nen ganze Mahlzeiten ersetzt werden. Der hohe Eiweißgehalt sorgt für eine angenehme Sättigung.

In der Regel wird bei Formula-Diäten ein spezielles Eiweißpulver in Milch oder Wasser angerührt. Guten Produkten sind wichtige Nährstoffe zugesetzt, zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren oder pflanzliches Beta-Glucan, ein Ballaststoff, der gut sättigt und das Immunsystem stimuliert. Der Düsseldorfer Herzexperte Professor Dr. Uwe Nixdorff erklärte kürzlich auf den Herztagen der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie: „Um abzuspecken, ist eine vorübergehende Formula-Diät aus wissenschaftlicher Sicht am sinnvollsten.“

Fatale Insulinresistenz Nach dem Verzehr von Kohlenhydraten schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Dieses Signalmolekül ist erforderlich, um den Zucker in die Muskelzellen zu befördern. Dort dient er als Treibstoff zur Energiegewinnung. Sobald der Zucker in den Zellen angekommen ist, sinken normalerweise sowohl der Zucker- als auch der Insulinspiegel im Blut. Bei einem dauerhaft hohen Konsum von Kohlenhydraten werden große Mengen Insulin produziert, um die Zuckermengen in die Zellen zu schleusen. Da die Zellen das Überangebot an Zucker nicht mehr aufnehmen können, reagieren sie immer schwächer auf das Insulin. Sie entwickeln eine Insulinresistenz. Die Bauchspeicheldrüse schüttet weiterhin hohe Dosen an Insulin aus, um doch noch den Zucker in die Zellen zu transportieren. Irgendwann macht

sie schlapp und produziert kein Insulin mehr. Der Zucker bleibt größtenteils im Blut. Dann wird Diabetes Typ 2 diagnostiziert.

Ein gewaltiger Wanst Insulin wirkt außerdem wie ein Masthormon. Es ist daran beteiligt, dass unser Körper in besonders effektivem Maße überschüssige Kalorien als Fett einlagert. Fettleibigkeit geht daher oft mit einer Insulinresistenz einher. „Je älter wir werden und je fetter und bewegungsärmer wir leben, desto stärker wird die Insulinresistenz, vor allem die der Muskelzellen“, sagt Nicolai Worm.

Nicht alle Körperzellen werden gleichzeitig insulinresistent. Bei unserem gängigen Lebensstil sind zuerst die Muskelzellen als wichtigste Kohlenhydratspeicher betroffen. Können sie die ganze Stärke und den Zucker aus der letzten Mahlzeit nicht mehr aufnehmen, sucht das Insulin andere Speicherplätze: das Fettgewebe und die Leber. Auch Fettzellen werden insulinresistent, wenn sie überladen sind. Dann können sie nicht mehr richtig speichern und die überschüssigen Kalorien werden als Fett in der Bauchhöhle abgelagert. Sie bietet nochmals für einige Liter Fett Platz.



Gemüse und zuckerarmes Obst bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser. Sie füllen den Magen, was ein Sättigungsgefühl hervorruft. Zudem sind sie kalorienarm, wodurch das Abspecken erleichtert wird. Ist das gewünschte Gewicht erreicht, kann es mit einer zuckerarmen Ernährung leichter gehalten werden. FOTO: FOTOLIA

Ist auch die Bauchhöhle völlig gefüllt, schiebt das zusätzliche Fett den Bauch nach vorn. Zwischen den Rippenbögen wölbt sich schließlich ein gewaltiger Wanst.

Alles für die Katz „In den letzten Jahrzehnten wurde eine Vielzahl verbreiteter Absteck-Methoden untersucht“, berichtet Nicolai Worm, „darunter körperliches Training, FdH, fett- oder kohlenhydratreduzierte Kost, Intervallfasten, Formula-Diäten, Fettblocker und Appetitzügler oder Absteck-Bootcamps.“ Bei starker Fettleibigkeit sei eine Magen-Operation zwar die erfolgreichste Methode, „doch das ist ein gravierender Eingriff, der nur bei einem erheblichen Grad an Verfettung zugelassen ist“, sagt Worm.

Viele gängige Diäten bringen nur Frust. Es hat sich etwa gezeigt, dass eine kalorienreduzierte Kost mit 1200 bis 1500 Kilokalorien pro Tag keinem dauerhaften Erfolg bringt. Nach der Diät fallen die Patienten in der Regel in ihre alten Essgewohnheiten zurück und alle Mühe war für die Katz. Ein weiteres Beispiel sind fettarme Diäten. Selbst wenn es gelingt, dauerhaft Fett zu sparen, bleibt die Gesamtkalorienzahl meist gleich hoch, weil mehr Kohlenhydrate verzehrt werden.

Diät-Studien unter der Lupe Eine Auswertung von Diät-Studien aus aller Welt am Institut für Ernährungswissenschaften in Potsdam zeigte, dass Low Carb und Formu-

la-Diäten beim Abspecken am wirksamsten sind. Diese Erkenntnis liegt auch der Flexi-Diät zugrunde. Bei dieser Kostform ist Gemüse das A und O, kombiniert mit hochwertigen Proteinen und gutem Fett in ausreichender Menge. Dank der Proteine bleibt die Muskelmasse weitgehend erhalten.

Nicolai Worm berichtet, wie er am eigenen Leib erfahren hat, dass eine Beschränkung von Brot, Backwaren, Kartoffeln, Reis und Nudeln, stattdessen der Verzehr größerer Mengen von pflanzlicher Kost und Eiweiß dauerhaft zu einem gesunden Gewicht beitragen.

Beim Abspecken verspüren viele Betroffene schon nach kurzer Zeit einen gesteigerten Appetit und Hunger. Die Flexi-Diät mit ihrem niedrigen Anteil an Kohlenhydraten, den sättigenden Proteinen und den vielen natürlichen Ballaststoffen kann das verhindern. Das nied-

rigere Gewicht kann mit Low Carb auch gut gehalten werden, weil diese Kost genauso befriedigt wie das kalorienreiche Essen vorm Abspecken, aber weniger Kalorien liefert. „Schon 100 Kilokalorien weniger am Tag bringen Erfolge beim Abspecken“, sagt Worm. „Dabei muss man keineswegs hungern.“ Wasserreiche Lebensmittel wie frisches Gemüse, Salate, Pilze und zuckerarme Früchte wie Beeren, die fester Bestandteil von Low Carb sind, dehnen die Magenwand. Dadurch werden weniger Hungerhormone produziert, was dem Gehirn Sättigung signalisiert. Damit sich die Magenwand dehnt, muss man etwa 500 Gramm Nahrung aufnehmen. Das gilt unabhängig davon, wie viele Kalorien enthalten sind.

Gemüse und Pilze, die frisch sind, enthalten 90 bis 95 Prozent Wasser und haben nur zehn bis 15 Kilokalorien pro 100 Gramm. Mageres

Fleisch, Fisch und Geflügel bestehen zu 70 bis 80 Prozent aus Wasser und liefern 100 bis 120 Kilokalorien pro 100 Gramm. Ein pures Weißbrot hingegen enthält nur 45 Prozent Wasser und hat 270 Kilokalorien pro 100 Gramm.

Proteine machen satt Gemüse und Salate sättigen zwar schnell, aber nicht lange. Dazu sind Proteine erforderlich. Diese setzen in der Darmwand Sättigungssignale frei. „Deshalb sollten in jeder Mahlzeit auch mindestens 30 Gramm Proteine enthalten sein“, sagt der Ernährungswissenschaftler. „Geeignet sind Fisch und Meeresfrüchte, Fleisch und Geflügel, Milchprodukte und Eier, Nüsse und Hülsenfrüchte.“ Um Proteine zu verdauen und zu verstoffwechseln, muss der Körper mehr Energie aufwenden als bei anderen Nährstoffen.

So verbraucht er bei einer proteinreicheren Nahrung pro Tag 150 bis 200 Kalorien mehr. „Bei Low Carb sind auch gute Fette erlaubt“, sagt Worm. „Dadurch schmeckt das Essen besser, auch sie sättigen länger und machen deshalb zufriedener.“ Nicolai Worm fasst die Erkenntnisse der neuen wissenschaftlichen Untersuchungen zusammen: „Die meisten fettleibigen Menschen haben klare Vorteile bei einer kohlenhydratreduzierten Kost. Und erstaunlicherweise nehmen sie mit Low Carb effektiver ab, wenn sie keine Kalorien zählen.“

INFO

Gefährdet sind auch die fetten Schlanken

Während bei vielen Menschen deutlich sichtbar ist, dass sie übergewichtig sind, gibt es auch Zeitgenossen, die schlank erscheinen, aber dennoch zu viel Körperfett und zu wenig Muskelmasse haben. Es sind die „fetten Schlank-

ken“. Bei ihnen hat sich das Fett um die Eingeweiden herum und in den Eingeweiden selbst abgelagert. Fettsammlungen in der Leber, der Bauchspeicheldrüse, den Nieren oder im Herzbeutel führen jedoch oft zu Störungen des Fett- und des Zuckerstoffwechsels und langfristig zu Diabetes und Herzinfarkt.

Guter Schlaf fördert wie Sport die schlanke Linie

SAARBRÜCKEN (ml) Neben einer ausgewogenen Ernährung trägt körperliche Aktivität zum Abnehmen bei und hilft, das niedrigere Gewicht zu halten. Um nennenswerten Kalorien zu verbrauchen, ist allerdings eine ausreichende Intensität beim Ausdauer- und beim Krafttraining erforderlich.

Jede körperliche Aktivität bringt Vorteile. Muskeln, die gefordert werden, brauchen mehr Energie und verbrennen Zucker und Fette. Das Krafttraining verhindert zudem den schleichenden Verlust von Muskelmasse mit zunehmendem Alter. Ein guter Trainingszustand hilft auch, das gestörte Sättigungsgefühl wieder zu regulieren. Bei einem bewegungsarmen Lebensstil sind bei Low Carb rund 100 Gramm

Kohlenhydrate am Tag erlaubt. Bei anstrengender körperlicher Aktivität sind es 150 Gramm Kohlenhydrate. Eine Stunde schweißtreibender Sport bedeutet also 50 Gramm zusätzliche Kohlenhydrate. 150 Gramm entsprechen beispielsweise 180 Gramm Nudeln oder zwei Scheiben Vollkornbrot.

Wer jahrelang keinen Sport betrieben hat, wird sich damit schwer tun. Doch allein durch clevere Sättigungsmaßnahmen mit wasserreichem Gemüse und Salat sowie dem Umstieg von stark zuckerhaltigen Softdrinks und Fruchtsäften auf Wasser oder Tee spart man pro Tag 200 bis 300 Kilokalorien ein.

Den Wenigsten dürfte bekannt sein, dass chronischer Schlafmangel fett und krank machen kann.



Chronischer Schlafmangel kann uns fett und krank machen. FOTO: KALAENE/DPA

Wenn wir schlafen, laufen im Körper wichtige Reparatur- und Regenerationsprozesse ab. Beispielswei-

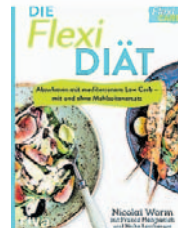
se schüttet unser Immunsystem im Tiefschlaf vermehrt Wachstumshormone aus, die den Fettabbau

im Bauchraum ankurbeln und die Neubildung von Proteinen in Muskeln, Knochen und anderen Geweben unterstützen. Bei Schlafmangel produzieren unsere Fettzellen viel weniger Sättigungshormone, während im Magen mehr appetitsteigernde Hormone gebildet werden. Daher lechzt der Körper am nächsten Tag nach Kohlenhydraten.

Zudem steigt bei Schlafmangel die Konzentration des Stresshormons Cortisol an, das den Appetit ebenfalls steigert und das Wachstum der Fettzellen im Bauchraum beschleunigt. „Schlafmangel ist ein Risikofaktor für Fettleber, Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, sagt der Ernährungsexperte Nicolai Worm.

Neue Erkenntnisse zum Abnehmen

MÜNCHEN Neue wissenschaftliche Erkenntnisse, wie man gesund abnimmt und danach sein Gewicht hält, stellen drei Ernährungswissenschaftler in ihrem Buch „Die Flexi-Diät“ vor. Dabei handelt es sich um eine Kombination aus Low Carb und Formula-Diät. Diese schwierige Materie wird hervorragend dargestellt. Rezepte und ein Trainingsprogramm runden den reich bebilderten Band ab.



Nicolai Worm, Franca Mangiameli, Heike Lemberger: „Die Flexi-Diät“, Riva-Verlag, 208 Seiten, 19,99 Euro.