

Die Kohlenhydrat-Falle

Erhöhte Insulinspiegel blockieren

Gewichtsabnahme

Übergewichtige, die abnehmen wollen, sollten möglichst wenig kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel auf den Speiseplan setzen. Das gilt vor allem für zuckerreiche Süßwaren und Getränke, aber auch für stärkereiche, raffinierte Getreideprodukte, Reis und Kartoffeln.

Der Grund: „Je höher der Kohlenhydratanteil einer Mahlzeit ist, desto höher ist die Insulinausschüttung“, erläutert der Münchner Ernährungswissenschaftler Prof. Nicolai Worm. Und neben der wichtigen Aufgabe, den Blutzucker zu regulieren, haben erhöhte Insulinwerte bei den meisten Übergewichtigen sehr nachteilige Folgen.

Hohe Insulinspiegel fördern den Transport von Fett in die Fettzelle und hemmen den Fettabbau bzw. die Fettverbrennung. Außerdem werden dadurch die Blutfette sowie der Blutdruck erhöht. Zucker- und stärkereiche Mahlzeiten halten zudem nicht lange satt und zwei Stunden nach der Mahlzeit kommt die nächste Hungerattacke. Fatalerweise besteht dann meistwieder Appetit auf Kohlenhydrate: Süßes, Stärke und Zucker. Dann beginnt das Blutzucker-Insulin-Drama von vorn. Statt auf Kohlenhydrate sollten Übergewichtige, insbesondere auch Diabetiker (Typ-2), deshalb bevorzugt auf Gemüse und Salate in Kombination mit Eiweiß setzen. Eiweiß sättigt und hält lange satt, regt außerdem die Fettverbrennung an und hilft, überschüssige Pfunde abzubauen. „Zahlreiche Studien haben belegt, dass die effektivste Gewichtsreduktion erzielt wird, wenn ein oder zwei Mahlzeiten am Tag durch ein Eiweiß-Nährstoff-Konzentrat ersetzt werden“, sagt Prof. Worm. Solche so genannten

Formula-Produkte werden z. B. bei dem ärztlich unterstützten Bodymed-Ernährungskonzept genutzt. Sie helfen dabei, die Kalorienzufuhr zu begrenzen und unterstützen den Abbau von Fettmasse bei weitestgehender Erhaltung der Muskelmasse.

„Formula-Diäten sind eine gute Einstiegsmöglichkeit. Sie sollten jedoch, wie beim Bodymed-Konzept, mit einer Anleitung zu einer sinnvollen proteinbetonten, kohlenhydrat-reduzierten Ernährung und mit Lebensstilsänderung unter Anleitung eines Arztes kombiniert werden“, rät Prof. Worm.

Ich berate und unterstütze Sie sehr gerne bei einer Ernährungsumstellung in meiner Ordination.