Doris Muliar

Stoffwechsel DIAT

Die Fettverbrennung ankurbeln und erfolgreich abnehmen



© 2021 des Titels »Die Stoffwechsel Diät« (978-3-7423-1480-2) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vorwort

Sie möchten ein für alle Mal auf Kalorienzählen und strenge Diätregeln verzichten? Das ist ganz einfach: Bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Trab! Ein funktionierender Stoffwechsel läuft wie ein gut geschmierter Motor. Wenn Sie dazu noch mit Zimt, grünem Tee oder dunkler Schokolade den Stoffwechsel-Turbo einschalten, verschwinden überflüssige Pfunde wie von Zauberhand.

Mit den richtigen Nährstoffen und Tipps, wie Sie diese in Ihre Ernährung einbauen, beseitigen Sie müde machende Giftstoffe aus Ihrem Körper, wird Überflüssiges abtransportiert und Zucker zu Energie verwandelt, statt als Fett auf den Hüften zu landen.

Ein starker Stoffwechsel regt auch das Immunsystem an, was in der Erkältungszeit und als Schutz vor allerlei Viren von immensem Vorteil sein dürfte.

Eine Ernährung, die den Stoffwechsel heilt und stärkt, ist keine Diät im klassischen Sinn. Es ist eine gesunde Lebensweise, für die Sie keine teuren und exotischen Lebensmittel brauchen. Es gibt auch keine strengen Verbote, wohl aber Empfehlungen, was Sie besonders essen sollten und was eher zu vermeiden ist.

Zu Beginn der Ernährungsumstellung – in der ersten Woche – wäre es sinnvoll, keine Events oder Einladungen zu planen, damit Ihr Organismus Zeit und Muße hat, sich daran zu gewöhnen. Danach können Sie es lockerer angehen – bis Sie verinnerlicht haben, was Ihrem Stoffwechsel guttut.

In diesem Buch finden Sie einen kurzen Überblick darüber, wie der Stoffwechsel funktioniert, und eine Einschätzung zu den gängigen Stoffwechsel-Diäten. Wir informieren Sie darüber, was den Stoffwechsel schwächt, was ihn stärkt und wie Sie ihn schließlich aktivieren und auf Touren bringen können.

Dazu gibt es eine Anleitung zu einer 14-Tage-Stoffwechselkur, viele Tipps und mehr als 80 leckere Rezepte mit Informationen zu den verwendeten Nahrungsmitteln.

Lassen Sie es sich gut schmecken und freuen Sie sich auf Ihren gesunden, leistungsfähigen und fitten Körper!



Zum Umgang mit diesem Buch

Bitte achten Sie darauf, für wie viele Portionen das jeweilige Rezept gedacht ist – meist sind es zwei. Auch wenn Sie nur für sich allein kochen, können Sie zwei oder vier Portionen zubereiten. Denn vieles eignet sich gut zum Einfrieren, manches können Sie zum Mitnehmen vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Meal Prep, also das Vorkochen von Mahlzeiten, spart Zeit und Energie!

Gemüse wird in unseren Rezepten grundsätzlich gedämpft, da beim Kochen in Wasser, das weggeschüttet wird, viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Wir verwenden dafür einen sogenannten Dampfgareinsatz, auch als Gemüsedämpfer oder Dämpfkorb im Handel. Er passt sich der Topfgröße an und wird in Aluminium oder Kunststoff für wenig Geld in Kaufhäusern, Supermärkten und im Internet angeboten.

Einige grundsätzliche Dinge, die für alle Rezepte gelten, werden hier zusammengefasst:

- Wenn Milch und Joghurt verwendet werden, sind die Produkte mit 3,5 % Fettgehalt gemeint. Die fettreduzierten Varianten enthalten mehr Kohlenhydrate.
- Auch für Quark und Frischkäse gilt: Wählen Sie – selbst wenn Sie abnehmen wollen –die höheren Fettstufen. Die Lightprodukte weisen mehr Kohlenhydrate auf und außerdem oft Emulgatoren.
- Die Mengenangaben bei Gemüse und Obst beziehen sich auf ungeputzte Ware.
- Mit Zwiebel ist ein Exemplar von 100 g gemeint. Eine kleine Zwiebel hat etwa 75 g, eine große 150 g.
- 1EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15g zu Buche, 1TL mit 5g.

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. »Kcal« steht hierbei für Kilokalorien, »E« für Eiweiß, »F« für Fett und »KH« für Kohlenhydrate.

Wie funktioniert der Stoffwechsel?

Unter Stoffwechsel versteht man nicht nur den Verdauungsvorgang in unserem Organismus. Der Metabolismus, wie Stoffwechsel wissenschaftlich bezeichnet wird, umfasst alle biochemischen Prozesse, die in unseren Zellen ablaufen. Diese Prozesse sorgen dafür, dass Nahrungsstoffe in die Zellen gelangen, sie regulieren den Energiebedarf und -verbrauch, sie regen Wachstum und Erneuerung an, lenken die Verdauung, verarbeiten und recyceln abgestorbene Zellen. Der Stoffwechsel schützt vor Erkrankungen und setzt Heilungsprozesse in Gang. All diese Funktionen dürfen nicht einzeln betrachtet werden – erst ihr reibungsloses Zusammenspiel führt zu einem ausbalancierten Stoffwechsel.

Dabei spielt die Ernährung eine große Rolle. Auch hier kommt es auf das Zusammenwirken der einzelnen Elemente an. Es werden täglich etwa 50 Nährstoffe gebraucht, um alle Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten. Die wichtigsten davon finden Sie im Kapitel »Die richtigen Nährstoffe und Lebensmittel« ab Seite 30 beschrieben.

Man unterscheidet verschiedene Gruppen des Stoffwechsels. Die größte Gruppe stellt der Energiestoffwechsel dar mit seinen Untergruppen Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel. Von großer Bedeutung – auch wenn nur winzige Mengen benötigt werden – ist der Mineralstoffwechsel. Wie wichtig die Hormone – nicht nur die Sexualhormone – für unser gesamtes Leben sind, merkt man erst, wenn sie aus dem Ruder laufen. Sie sind ebenfalls einem eigenen Stoffwechsel unterworfen

Diese komplexen Vorgänge beginnen in der Mundhöhle, beim Zerlegen unserer Nahrung in die einzelnen Bestandteile durch das Kauen, und setzen sich im Darm bei der Verdauung fort. Dort werden alle Nahrungsbestandteile in ihre kleinsten Einheiten zerlegt und durch die Darmwand in das Blut abgegeben, das sie dorthin transportiert, wo sie gebraucht und weiterverarbeitet werden. Daher sind ein gesunder Darm und eine gute Verdauung Grundvoraussetzungen für einen funktionierenden Stoffwechsel.

Dem Stoffwechsel wird gern die Schuld in die Schuhe geschoben, wenn es mit dem Abnehmen nicht klappt. Beliebt ist der Spruch: »Ich muss ein Stück Torte nur ansehen, um zuzunehmen.« Die Ausreden vom langsamen oder schnellen Stoffwechsel gelten aber nicht: Wenn Ihr Stoffwechsel nicht so recht funktioniert, sind Sie in den allermeisten Fällen selbst schuld und brauchen ihn »nur« auf Vordermann zu bringen. Das allerdings erfordert etwas Geduld. Was Sie dafür unternehmen können, wird im Kapitel »Wie kann man den Stoffwechsel zusätz-

lich aktivieren« ab Seite 27 erklärt. Es geht dabei nicht darum, einen »langsamen« in einen »schnellen« Stoffwechsel zu verwandeln! Das Ziel ist, dem eingeschlafenen Stoffwechsel mit ein paar Kicks wieder auf die Beine zu helfen – dann klappt es auch mit dem Abnehmen.

Ein gut arbeitender Stoffwechsel beeinflusst so ziemlich alle unsere Lebensfunktionen: das Zusammenspiel der Zellen, Hungergefühle, Hormonhaushalt, Entgiftung, Krankheitsrisiko, Altersprozesse, Energie, Müdigkeit und nicht zuletzt natürlich auch das Gewicht.

ENERGIESTOFFWECHSEL

Alle Energie dafür kommt ursprünglich von der Sonne und ist in den pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln gespeichert. Sie muss in unserem Körper wieder in Energie für Muskelbewegung, Gehirntätigkeit, Organarbeit und Körpertemperatur umgewandelt werden. Diese Umwandlung bezeichnet man als Energiestoffwechsel.

Dabei gibt es zwei Gruppen, den katabolen und den anabolen Stoffwechsel, die jeweils nacheinander von Hormonen, Enzymen und Mineralstoffen geregelt werden.

Beim **katabolen** Energiestoffwechsel wird die Nahrung in die einzelnen Moleküle zerlegt und in Energie verwandelt. Einfaches Beispiel: Alle Kohlenhydrate, ob aus Zucker, Mehl, stärkehaltigem Gemüse oder Obst, werden in Glukose umgewandelt. Und diese wird wiederum,

wenn die Energie nicht durch Bewegung oder Organtätigkeit verbraucht wird, in Fett- oder Muskelzellen gespeichert.

Beim **anabolen** Energiestoffwechsel erfolgt der Aufbau: Glukose, Fett oder Proteine bauen oder reparieren die Zellen. Das ist bedeutend für Wundheilung, Muskelaufbau oder allgemeine Zellerneuerung.

Männer haben grundsätzlich aufgrund ihrer größeren Muskelmasse einen höheren Energiestoffwechsel. Leider verlangsamt sich der Stoffwechsel, ob bei Mann oder Frau, im Alter, weshalb wir in dieser Lebensphase, wenn wir gleich viel essen wie in der Jugend oder Lebensmitte. meist zunehmen.

Gesteuert wird das Ganze von der Schilddrüse, die mit den Hormonen T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin) den Stoffwechsel reguliert. Bei einer Unterfunktion verlangsamen sich die Stoffwechselvorgänge, bei einer Überfunktion laufen sie beschleunigt ab. Beides sind ernst zu nehmende Erkrankungen, die vom Arzt mittels Blutuntersuchung festgestellt und dann behandelt werden müssen. Schilddrüsenmedikamente, die bei diagnostizierter Unterfunktion den Stoffwechsel beschleunigen, sind nicht zum Abnehmen geeignet! Sie würden dadurch den ohnehin schon geschädigten Stoffwechsel noch weiter aus dem Gleichgewicht bringen.

Was den Energiestoffwechsel tatsächlich anregt, ist eine Steigerung der Herzfrequenz durch Bewegung und Sport. Und damit werden auch alle anderen Sparten des Stoffwechsels in Schwung gebracht.

KOHLENHYDRATSTOFFWECHSEL

Die Kohlenhydrate aus der Nahrung werden in Zuckermoleküle zerlegt und in der Leber zu Glukose (Traubenzucker) umgewandelt. Von dort gelangt sie durch die Blutbahn zu den Körperzellen, wo sie verbraucht, d. h. verbrannt wird. Übrige Glukose wird zunächst als Glykogen in den Muskelzellen und der Leber gespeichert, langfristig aber in Fett umgewandelt und in den (uns lästigen) Depots eingelagert.

Wenn die Verwertung und Verteilung der Nährstoffe aus Kohlenhydraten aus dem Ruder läuft, können Krankheiten wie Diabetes entstehen.

FFTTSTOFFWFCHSFL

Das Fett in der Nahrung wird zu Fettsäuren und Glyzerin aufgespalten. Ein Teil davon wird verbraucht, ein anderer Teil in den Fettzellen, unseren größten Energiespeichern, eingelagert. Normalerweise bevorraten wir ca. 80 000 bis 100 000 kcal in diesen Speichern. Das sind etwa 8 bis 10 kg Fett. Genetisch wäre unser Organismus darauf programmiert, praktisch unbegrenzt Fettspeicher anzulegen – als Reserve für Hungerperioden. Bei stark übergewichtigen Menschen können das 50 oder mehr kg Fett sein.



Aber: Fett muss nicht immer schlecht sein. Wir haben weiße Fettzellen, die dafür da sind, Fett für Notsituationen einzulagern, was sie theoretisch unbeschränkt machen. Daneben gibt es aber auch die braunen Fettzellen, von denen Neugeborene noch sehr viele haben, die aber im Laufe der Zeit immer weniger werden. (Die bräunliche Farbe kommt von den vielen Mitochondrien*. die sich dort befinden.) Dieses braune Fettgewebe dient der Energiegewinnung, kann Säuglinge oder Tiere im Winterschlaf von innen wärmen. Da wäre es doch schön. weiße Fettspeicherzellen dazu anzuregen, sich wie braunes Fett zu verhalten, also keine Energie mehr einzulagern, sondern im Gegenteil, sie zu verbrauchen. Ein Stoffwechsel im Turbo-Modus verbraucht nicht nur Speicherfett, sondern wandelt es auch in braunes Fett um und baut es damit weiter ab. Das passiert natürlich nicht von heute auf morgen. Neben Kälte und Sport wird diese Umwandlung von einigen Stoffen beeinflusst, die in Nahrungsmitteln enthalten sind, die Sie so oft wie möglich in Ihren Speiseplan einbauen können. Das

^{*} Mitochondrien sind winzige Zellorgane, die zu Tausenden in jeder Zelle vorhanden sind. In einem ständigen Prozess wachsen, vermehren und verbrauchen sie sich. Je größer der Energiebedarf, desto mehr Mitochondrien werden aus Fett und Kohlenhydraten gebildet. Sie werden auch als »Kraftwerke der Zellen« bezeichnet. Sie produzieren Adenosintriphosphat (ATP), welches eine Art Zwischenspeicher für Energie darstellt, aus dem sich alle Zellen bei Bedarf bedienen können.

sind z. B. Curcumin in Kurkuma, Piperin in Pfeffer oder Pektin in einigen Obstsorten. Weitere wichtige Nährstoffe finden Sie ab Seite 30 im Kapitel »Die richtigen Nährstoffe und Lebensmittel«.

PROTEINSTOFFWECHSEL

Die Proteine der Nahrung werden im Darm in kleine Bausteine, die Aminosäuren, zerlegt. Eiweiß wird kaum als Brennstoff, wie Fett und Kohlenhydrate, sondern als Baustoff für Körpergewebe gebraucht.

Störungen in diesem Teil des Stoffwechsels können Muskelabbau zur Folge haben und den Regenerationsprozess im Organismus verlangsamen oder gar stoppen. Speicher für Eiweiß gibt es in unserem Körper nicht, es muss also täglich zugeführt werden. Wird das zu oft vernachlässigt, werden die körpereigenen Eiweißträger, die Muskeln, abgebaut. Daher ist eine optimale Eiweißversorgung unerlässlich zur Verbesserung der Stoffwechsel- und Leistungsqualität. Im Abschnitt »Proteine« ab Seite 33 finden Sie die besten Eiweißquellen.

MINERALSTOFFWECHSEL

Eine Vielzahl von Mineralstoffen und Spurenelementen (das sind auch Mineralstoffe, aber in nur ganz winzigen Mengen) ist für das Funktionieren unseres Stoffwechsels nötig. Manche nur einzeln, wie etwa Jod zur Produktion der Schilddrüsenhormone, andere wirken zu zweit als Mit- oder Gegenspieler. Zum Beispiel ist das Zusammenspiel von Calcium und Phosphat

wichtig für den Knochenaufbau. Calcium wird auch gemeinsam mit Magnesium für die Muskelarbeit benötigt und arbeitet dort mit Kalium zusammen, damit die Reizübertragung funktioniert. Magnesium reguliert zudem die Natrium-Kalium-Pumpe – ebenfalls ganz wichtig für die Muskeln, insbesondere für den Herzmuskel.

Auch unser Wasserhaushalt wird von Mineralstoffen gesteuert. Natrium, Kalium und Chlorid sind dafür verantwortlich, dass die Gewebespannung aufrechterhalten bleibt. Dabei binden Natrium und Chlorid Wasser im Gewebe, Kalium sorgt dafür, dass es wieder ausgeschwemmt wird. So wie zu viel Natrium (Kochsalz) schädlich sein kann, so würde zu wenig davon den Kohlenhydratstoffwechsel behindern

An diesen kleinen Beispielen können Sie sehen, wie wichtig der richtige Mix ist, der individuell ganz verschieden sein kann. Bei falscher Ernährung können sich Mineralstoffe und Spurenelemente gegenseitig behindern. Das gilt auch, wenn Sie sich eigentlich gesund ernähren und zusätzlich Präparate einnehmen. Setzen Sie daher auf jeden Fall auf natürliche Ernährung statt auf Nahrungsergänzungsmittel. Aus der Nahrung holt sich Ihr Körper nämlich genau die Stoffe in genau der Menge, die er braucht. Übrigens: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung betont, dass »der Vitamin- und Mineralstoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel in den letzten 50 Jahren nicht abgenommen hat«. Es gibt also außer bei schwerwiegenden Erkrankungen - keinen Grund dafür, zu ergänzenden Tabletten, Säften oder speziell angereicherten Lebensmitteln zu greifen.

In der Tabelle sehen Sie die für den Stoffwechsel wichtigsten Mineralstoffe, deren Vorkommen und Wirkung auf einen Blick:

Die wichtigsten Mineralstoffe							
	Erwachsene/ pro Tag*	Vorkommen	Bedeutung	Anmerkung			
Calcium	1000 mg	Quark, Hart- käse, grünes Gemüse, Sesam, Feigen (frisch und getrocknet), Bananen	Das »Knochenmineral« aktiviert auch Hormone und Enzyme. Neuerdings wird sein Potenzial zum Abnehmen gepriesen – dafür muss viel Quark gegessen werden.	Jugendliche in der Wachstums- phase sollten 1200 mg täglich, Schwangere bis zu 1300 mg zu sich nehmen. Zu viel Calcium wirkt sich schädlich auf das Herz-Kreislauf-System aus - Vorsicht bei Nahrungsergän- zungsmitteln! Höhere Dosierung bei Osteoporose muss vom Arzt verordnet werden.			
Chlorid	2300 mg	als Natrium- chlorid in Kochsalz; in verarbeiteten Lebensmitteln	Sorgt für den richtigen osmo- tischen Druck in den Zellen. Teil des Magensafts. Wirkt zusammen mit Natrium auf den Blutdruck.	Die durchschnittliche Salzzufuhr liegt in Deutschland deutlich über den empfohlenen Werten. Inwieweit das Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System hat, ist wissenschaftlich unklar. Besser mehr Lebensmittel mit geringem Chloridgehalt essen: Gemüse, Obst, ungesalzene Nüsse.			
Chrom	30–100 μg	Bierhefe, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Innereien	Beeinflusst die Verwertung von Kohlenhydraten, besonders von Zucker, und verbessert den Fettstoffwechsel.	Bei zucker- und fettreicher Er- nährung erhöhter Chrombedarf. Wird dieser nicht gedeckt, sind jedoch keine Mangelerscheinun- gen bewiesen. Ein Zusammen- hang mit Diabetes und Arterio- sklerose wird vermutet.			
Eisen	10 mg	Eisen aus Fleisch, Fisch und Eigelb wird besonders gut verwertet. Pflanzliches Eisen (Hül- senfrüchte, Haferflocken) wird schlechter aufgenommen.	Wird für die Blutbildung benötigt. Die roten Blutkörperchen binden mithilfe des Eisens Sauerstoff, damit dieser überall hin transportiert werden kann.	Eisenmangel (wird vom Arzt festgestellt) hängt meist mit unzureichender Zufuhr über die Nahrung zusammen; Vitamin C unterstützt die Aufnahme von Eisen. Vegetarier und Veganer müssen sorgfältig auf den Eisengehalt ihrer Nahrung achten. Alkohol behindert die Eisenaufnahme.			
роГ	150–200 µg	Fisch, Meeres- früchte, Algen, jodiertes Speisesalz	Jod reguliert (zusammen mit Selen und Eisen) die Schild- drüsenhormone und damit einen Großteil des Stoffwech- sels.	Eine zu hohe Nitratbelastung in der Nahrung behindert den Transport von Jod in die Schild- drüse. Deutschland galt mal als Jodmangelland – das hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verbessert.			

Die wichtigsten Mineralstoffe							
	Erwachsene/ pro Tag*	Vorkommen	Bedeutung	Anmerkung			
Kalium	4000 mg	Aprikosen, Avocado, Bana- nen, Kohlrabi, Möhren, To- maten, Nüsse, Bitterschoko- lade, Dinkel, Buchweizen	Aufrechterhaltung des osmo- tischen Drucks, Leitung von Nervenimpulsen für Muskeln, Herz und Blutdruck. Wichtig für Wachstum, da zusammen mit Enzymen an der Bildung von Proteinen beteiligt.	Mangel nur bei Unterernährung. Einnahme von Kaliumpräpara- ten nur unter ärztlicher Aufsicht.			
Kupfer	1–1,5 mg	Fische, Schalentiere, Innereien, Nüsse, Kakao, Sonnenblu- menkerne	Kupfer ist ein Antioxidans, schützt vor freien Radikalen, dient der Energiegewinnung und zusammen mit Eisen der Blutbildung (rote Blutkörper- chen).	Bei ausgewogener Ernährung keine Mangelerscheinungen. Rauchen behindert die Kupfer- aufnahme. Zu viel Kupfer, z. B. durch schadhafte Wasserleitun- gen, kann schädlich sein.			
Magnesium	300–350 mg	Vollkornpro- dukte, Quinoa, Mandeln, Kürbis- und Sonnenblu- menkerne, Tro- ckenfrüchte, Hülsenfrüchte	Zink und Magnesium steuern zusammen mehr als 450 Stoffwechselvorgänge. Wichtig für Muskel- und Nerven- funktion. Außerdem: Aufbau von Knochen. Muss eng mit Calcium und Kalium zusam- menarbeiten.	Magnesiummangel kann Mus- kelkrämpfe und Hungerattacken auslösen.			
Natrium	1500 mg	Kochsalz, verarbeitete Lebensmittel	Mit Chlorid und Kalium für Elektrolythaushalt zuständig. Reguliert Wasserhaushalt, Säure-Basen-Balance und Blutdruck.	Kein Mangel. Mit ca. 3500 mg durchschnittlich täglich eher zu viel.			
Phosphor	700 mg	Getreide, Hül- senfrüchte, Fisch, Fleisch, Milch, Milch- produkte, Eier	Ein wichtiger Baustein für Knochen und Zähne. Energie- lieferant für die Mitochondrien in den Zellen. Wirkt auch als Puffer im Säure-Basen-Haus- halt.	Kommt im Körper hauptsächlich in Verbindungen als Phosphat vor. Kein Mangel bei Gesunden bekannt. Zu viel Phosphor wird ausgeschieden.			
Selen	60–70 µg	Fisch, Inne- reien, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse, vor allem Para- nüsse	Das Halbmetall aktiviert die Schilddrüsenhormone, ist an der Bildung vieler Enzyme be- teiligt und stärkt das Immun- system. Haare, Leber, Herz und Augen profitieren von Selen.	Nur drei Paranüsse täglich sichern die Versorgung mit Selen. Alkoholkonsum vermindert die Aufnahme. Als Nahrungsergänzung nicht gleichzeitig mit Zink einnehmen. Zu hohe Selenwerte im Blut können zu Vergiftungserscheinungen führen.			
Zink	7–16 mg	Geflügel, Fleisch, Fisch, Meeresfrüch- te, Getreide, Nüsse	Aktiviert mehr als 100 Enzyme, die für den Stoffwechsel von Bedeutung sind. Besonders gut für Haut, Haare und Nägel. Das Spurenelement unter- stützt außerdem das Immun- system und die Wundheilung.	Zusammen mit Vollkornproduk- ten und Hülsenfrüchten optima- le Versorgung. Überdosierung durch Ernährung kaum möglich, wohl aber durch Nahrungs- ergänzungsmittel.			
* lt. Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung							

HORMONSTOFFWECHSEL

Nur wenn Ihre Hormone in Balance sind, klappt es auch mit den meisten Lebensvorgängen. Egal, ob Sie schwanger werden oder abnehmen wollen, ob Sie Alterungsprozessen vorbeugen oder Muskeln aufbauen wollen, ob Sie traurig oder gestresst sind – bei all diesen und vielen anderen Vorgängen sind Hormone beteiligt. Ein ausbalanciertes Zusammenspiel der wichtigsten Hormone Östrogen, Testosteron, Insulin, Cortisol und aller anderen ist daher wichtig.

Durch die allgegenwärtigen Umweltgifte in unserer nächsten Umgebung (Kunststoffe, Pestizide, Luftbelastung) und leider auch durch unpassende Ernährung mit zu viel Zucker, dem Hauptverursacher vieler Störungen, gerät unser Hormonsystem ins Straucheln.

Außer bei schwerwiegenden, vom Arzt diagnostizierten Fehlfunktionen lassen sich die Störungen allerdings mit geeigneten Nahrungsmitteln meist lindern oder beheben.

Geeignet sind Leinsamen und Leinöl, Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler (alle grünen Kohlsorten, vor

> allem Brokkoli, auch Blumenkohl und Sauerkraut) und kleine Mengen dunkler Schokolade (über 70 % Kakaogehalt!).





Wer sich mit einem funktionierenden Stoffwechsel beschäftigt, muss eigentlich bei der Verdauung beginnen. Durch die Verarbeitung in Mund. Magen und Darm werden die Inhaltsstoffe unserer Nahrung so zerlegt und aufbereitet, dass die Zellen sie aufnehmen können. Im wichtigsten Teil, dem Dünndarm, werden die Nährstoffe mithilfe von Enzymen aus Galle, Bauchspeicheldrüse und Leber in einzelne Moleküle aufgespalten. Denn nur so können sie von den Kraftwerken in den Zellen, den Mitochondrien, verwertet werden und nur so wird auch der Turbo für Ihren Stoffwechsel gezündet. Denn selbst wenn Sie alles essen, was als gut für den Stoffwechsel gilt, die Nährstoffe müssen für den Transport erst zerkleinert und dorthin gebracht werden, wo sie gebraucht werden. Das schafft die Verdauung mit ihren Billionen kleinen Helfern, den Bakterien in der Darmflora und einer Reihe von Enzymen. Grundvoraussetzung ist eine ausgewogene Ernährung ohne die allgegenwärtigen Nahrungsgifte, die den Darm schädigen, wie Zucker und industriell hergestelltes Essen mit Konservierungs- und künstlichen Zusatzstoffen. Nur ein gesunder Darm bereitet die Nahrungsbestandteile vollständig für die Aufnahme in Ihren Organismus auf. Wenn Sie also Ihrem fleißigen Darm besondere Streicheleinheiten gönnen wollen: 2 EL Naturjoghurt jeden Morgen sorgen für die Vermehrung der »guten« Bakterien. Sauerkraut, Chicorée und Artischocken fördern ebenfalls eine gesunde Darmflora.

Die bekanntesten Stoffwechsel - Diäten im Überblick

Sie haben jetzt gelesen, wie der Stoffwechsel funktioniert, und werden gleich erfahren, was ihn schwächt und was ihn stärkt. Wenn Sie die in diesem Buch empfohlenen Verhaltens- und Ernährungsweisen (»Was stärkt den Stoffwechsel?« ab Seite 25) berücksichtigen, sollte es langsam, aber sicher wieder mit dem Stoffwechsel und damit auch mit Abnehmen, Fitness und Wohlbefinden klappen.

Trotzdem sollen Sie hier noch über einige spezielle Stoffwechselkuren informiert werden, bei denen verschiedene Untersuchungen oder Präparate zum Einsatz kommen. Ausgangsbasis dieser meist strengen Diäten ist immer, dass jeder Mensch seinen individuellen Stoffwechsel hat und deshalb eine genau auf ihn zugeschnittene Ernährung benötigt, um gesund und schlank zu sein. Die Diätpläne enthalten auffallend wenig Kalorien, versprechen schnellen und dauerhaften Gewichtsverlust und sind meist mit Kosten für Analyse und Nahrungsergänzungsmittel verbunden.

Eine ganz allgemeine Stoffwechsel-Diät
– wie hier im Buch – setzt hingegen
auf natürliche Nahrungsmittel, die den
Stoffwechsel ganz grundsätzlich – egal
welcher Typ Sie sein mögen – anregen.

BI UTGRUPPFN-DIÄT

Der Naturheilkundler Dr. D'Adamo hat diese Diät in den 90er- Jahren des letzten Jahrhunderts »erfunden« und damals einen Hype ausgelöst. Mittlerweile ist es eher ruhig geworden um die »vier Blutgruppen«, die sich auf die Evolutionsgeschichte berufen. Danach wären Menschen mit der Blutgruppe 0 (die entwicklungsgeschichtlich älteste Blutgruppe) immer noch die Jäger, die sich hauptsächlich von Fleisch ernähren sollen. Die zweitälteste Blutgruppe A aus der Jungsteinzeit wäre nach dieser Theorie der Vegetarier, der auch ab und zu Fisch essen darf. Die Blutgruppe B. entstanden vor etwa 15000 Jahren durch veränderte klimatische Verhältnisse und Völkerwanderungen, soll Geflügel, die meisten Hülsenfrüchte sowie Weizen- und Roggenprodukte meiden. B-Typen dürfen aber Kuhmilch trinken. AB schließlich. die modernste Blutgruppe, die sich in den letzten 1000 Jahren herausgebildet hat, kann Weizen vertragen. Käse. Fisch und Fleisch in kleinen Mengen.

Grundlage dieser Theorie ist, dass je nach Entwicklungsstufe der Eiweißstoffwechsel unterschiedlich angepasst ist, was bis heute in den Organismen der entsprechenden Blutgruppen nachwirkt. Allerdings gibt es keine Studie, die diese Theorie beweist. Der aktuelle Stand der Forschung legt zudem nahe, dass die Theorie von der Entstehung der Blutgruppen falsch ist: Danach existieren alle Blutgruppen schon seit Millionen von Jahren.

GENOTYP-DIÄT

Grundlage für diese Diät ist eine Genanalyse aus einer Speichelprobe. Eine daraus im Labor vorgenommene Genotypisierung untersucht einen Teil der etwa 20 Genvarianten und leitet daraus Ernährungsempfehlungen ab. Je nach Anbieter sind die untersuchten Gene unterschiedlich und die daraus abgeleiteten Vorschläge ebenfalls. Für 200 bis 300 Euro erfährt man, ob Fett, Kohlenhydrate oder Proteine zu meiden sind. Dazu gibt es noch Empfehlungen, je nach Gentyp bestimmte Nahrungsergänzungen als Aktivatoren einzunehmen. Derzeit sieht es aber so aus, dass diese Genvarianten nicht sehr aussagekräftig sind und die Analyse eher Experimentcharakter hat. Bei weiterer Forschung könnte die Genotypisierung für vorbeugende Maßnahmen, z. B. bei Diabetes, angewendet werden. Jedoch sind Genanalysen für die Präventivmedizin derzeit Zukunftsmusik und gesellschaftlich umstritten.

HCG-DIÄT

Das Schwangerschaftshormon hCG (humanes Choriongonadotropin) wird als Tropfen oder Globuli eingenommen, soll appetitbremsend wirken und die Fettverbrennung anregen. Dazu kommen sehr strenge Vorschriften: In der Diätphase von 21 Tagen sind täglich 500 bis 700 kcal erlaubt, die hauptsächlich aus Proteinen bestehen. Kohlenhydrate, Milch, Zucker und Fette sind mehr oder weniger verboten. Darüber hinaus sollen jedoch Nahrungsergänzungsmittel – vor allem Omega-3-Fettsäure – eingenommen werden, um das Nährstoffdefizit auszugleichen.

Bei so wenigen Kalorien nimmt man natürlich ab. Genauso natürlich wird man aber auch wieder zunehmen (Jo-Jo-Effekt), wenn man nach der Diät normal isst. Ob es wirklich sinnvoll ist, mit einem Hormon in den Stoffwechsel einzugreifen, ist zumindest umstritten.

Die Tropfen und alles, was dazugehört, gibt es in Apotheken und als Pulver oder Kapseln bei verschiedenen Anbietern im Internet.

METABOLIC BALANCE®

Das Ernährungskonzept des Ehepaares Birgit und Dr. Wolf Funfack bezieht Blutwerte, Erkrankungen und persönliche Vorlieben in die Analyse mit ein. Es geht davon aus, dass sich jeder Mensch individuell auf seinen Stoffwechsel abgestimmt ernähren soll. Heilpraktiker, Ärzte, Apotheken und speziell geschulte Ernährungsberater (auch im Internet) erstellen die Empfehlungen. Die Kosten schwanken je nach gewählter Dauer und Art der Betreuung zwischen 300 und 900 Euro.

Nach einer Vorbereitungsphase mit Darmreinigung und zwei Entlastungstagen kommt eine zweiwöchige strenge Phase mit grammgenauen Angaben für drei Mahlzeiten täglich. Die Kalorienaufnahme in dieser Zeit liegt zwischen 950 und 1050 kcal pro Tag, für die meisten Menschen also unter dem Grundumsatz**. Die Mahlzeiten sind eiweißbetont, d. h. moderates Low Carb. Die komplizierten Pläne und Ernährungsregeln müssen streng eingehalten werden, um Erfolg zu haben.

METABOLIC TYPING

Auch diese Diät kann man nicht allein in Angriff nehmen. Meist mithilfe eines elektromagnetischen Diagnosegeräts werden drei Stoffwechselmerkmale untersucht: der Drüsentyp (Schilddrüse, Hypophyse, Nebenniere), das Nervensystem (beruhigender oder anregender Einfluss) und das Verbrennungstempo (Langsam- oder Schnellverbrenner).

Computergestützt werden dann Ernährungsempfehlungen mit Rezepten gegeben. Die Kosten liegen bei 250 Euro und es wird geraten, die Untersuchung regelmäßig zu wiederholen, um Stoffwechselveränderungen berücksichtigen zu können. Die verwendeten Lebensmittel folgen den üblichen Empfehlungen für gesunde Ernährung und orientieren sich an moderaten Low-Carb-Konzepten.

IMMUN- UND ALLERGIE-DIÄT

Mit dem sogenannten IgG-Test werden Immunglobuline und damit die Verträglichkeit von 180 bis 250 Lebensmitteln und Inhaltsstoffen getestet, die Auslöser des Übergewichts sein könnten. Wohlgemerkt bei Menschen, die gesund sind und bei denen bisher keine Allergien festgestellt wurden. Nach dem etwa 300 bis 500 Euro teuren Test werden vermeintlich unverträgliche Lebensmittel aussortiert und es wird mit den verbliebenen ein Ernährungsplan entworfen. Dabei kann es zu einem Defizit kommen, das dann durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden soll.

Wissenschaftlich ist die Wirksamkeit dieser Diät auf den Stoffwechsel nicht bewiesen. Zur Feststellung von wirklichen Nahrungsmittelallergien ist dieser Test, der von Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt wird, nicht geeignet.

^{**} Der Grundumsatz ist die Energie in kcal, die Sie verbrauchen, damit alle Ihre Organe funktionieren. Dieser ist abhängig von Größe, Gewicht (aktuelles Gewicht!), Alter und Geschlecht. Rechner dafür finden Sie im Internet. Beachten Sie, dass Sie, wenn Sie abnehmen oder abgenommen haben, immer weniger kcal Grundumsatz haben! Den Grundumsatz steigern können Sie, indem Sie mehr Muskeln durch Training aufbauen. Denn diese verbrauchen im Ruhezustand mehr Energie als anderes Gewebe im Körper.

KETOGENE ERNÄHRUNG

Der bekannteste Vertreter dieser Ernährungsform war wohl der amerikanische Arzt Dr. Robert Atkins. Bei völligem Verbot von Kohlenhydraten in der Anfangsphase wird der Organismus gezwungen, seine Fettreserven in eine Art Kohlenhydrat, die Ketonkörper, umzuwandeln. Dieser Eingriff in den Stoffwechsel ist von der Natur vorprogrammiert, um längere Hungerperioden zu überstehen.

Wenn Sie insgesamt gesund sind, wird Ihnen diese Ernährungsform nicht schaden. Ob Sie es allerdings langfristig durchhalten, an jedem Keks und jedem Stück Pizza vorbeizugehen, ist die andere Frage. Dann nämlich fällt Ihr Organismus gleich wieder in seinen ursprünglichen Modus zurück.



Was schwächt den Stoffwechsel?

ZU WENIG TRINKEN

Ihr Körper besteht zu 60 bis 70 % aus Wasser, ein Wasserverlust von nur 4 % beeinträchtigt uns bereits schwer. Wasser kommt in jeder Zelle des Körpers vor und regelt alle Stoffwechselprozesse. Das allein macht schon klar, wie dringend wir auf das Lebenselixier Wasser angewiesen sind. Wassermangel (Dehydration) lässt das Blut dickflüssiger und langsamer werden, wodurch Nährstoffe und Sauerstoff schlechter transportiert werden. 2 bis 3 l Flüssigkeit (aus Getränken und Essen) braucht der Körper täglich, um den Flüssigkeitsverlust durch Schweiß, Atem und Ausscheidungen auszugleichen. Wie viel Sie genau trinken sollen, hängt von Ihrem Körpergewicht ab: pro kg Normalgewicht*** 30 bis 40 ml

STÄNDIGE HUNGERKUREN

Möglicherweise haben Diäten mit zunächst relativ schnellem Gewichtsverlust und gefolgt vom gefürchteten Jo-Jo-Effekt Ihren Stoffwechsel völlig aus dem Gleichgewicht gebracht. Er dümpelt dann auf Sparflamme vor sich hin und macht höchstens noch »Dienst nach Vorschrift«, hält also Ihre Körperfunktionen irgendwie aufrecht.

Alle Diätversuche, bei denen die Kalorienaufnahme unter dem Grundumsatz (siehe Fußnote Seite 19) liegt, signalisieren dem Stoffwechsel Hungersnot; er reagiert darauf mit entsprechenden Sparmaßnahmen. Das heißt, er drosselt den Energieverbrauch, um in »Notzeiten« noch genügend Reserven zu haben. Auch das beliebte Intervallfasten dient nicht unbedingt als Stoffwechsel-Booster. Lassen Sie, wenn Sie intermittierend fasten, keinesfalls mehr als 18 Stunden zwischen zwei Mahlzeiten vergehen.

^{***} Das Normalgewicht hat nichts zu tun mit dem Wunschgewicht, von dem Sie träumen, und auch nichts mit dem gerade mal so akzeptierten Gewicht, damit Hose oder Rock nicht kneifen. Im Internet finden Sie Rechner, die Ihnen je nach Körpergröße das Normalgewicht großzügig berechnen. Das sind z. B. für eine Frau, die 174 cm groß ist, 58 bis 74 kg.

Egal, wie Sie Ihren gewünschten
Gewichtsverlust angehen, ob durch Kalorienzählen, weniger Essen, Low Fat oder
Low Carb, mehr und härteres Training –
das alles wird nicht nachhaltig sein, wenn
Ihr Stoffwechsel gestört ist. Manchmal
können solche Maßnahmen sogar das
genaue Gegenteil bewirken: ständiger
Hunger, Verlangsamung des Stoffwechsels, der Blutzuckerspiegel steigt und die
Hormone fangen an, verrückt zu spielen.
Deshalb ist es das erste Gebot, den Stoffwechsel durch gute Ernährung wieder
in Balance zu bringen oder ihn gar nicht
erst entgleisen zu lassen.

SNACKS

Auch wenn Sie zwischen den Mahlzeiten der Hunger plagt – diesen Hunger sollten Sie aushalten! Gewöhnen Sie Ihren Organismus an vier bis sechs Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten. Meist ist es auch gar nicht der Magen, der knurrt – es ist der Appetit, der durch die ständige Verfügbarkeit von allerlei Essbarem an jeder Ecke zur Nahrungsaufnahme verführt.



KEINE BEWEGUNG

Spätestens nach 60 Minuten Couch-Stillstand verlangsamt sich der Stoffwechsel! Nicht nur das gemütliche Sofa, auch der Bürosessel ist ein Feind des Stoffwechsels. Das heißt: mindestens einmal pro Stunde hoch, raus aus der Schonhaltung und in Bewegung kommen!

Denn gerade das Sitzen ist eine unnatürliche Haltung, die nicht nur Muskeln und Gelenke beeinträchtigt – auch der Stoffwechsel wird durch diese Haltung lahmgelegt.

ANAEROBES TRAINING

»Viel hilft viel« ist beim Trainieren nicht ganz richtig. Es kommt auf das Trainingsziel an. Wenn Sie Ihren Stoffwechsel langfristig auf Trab bringen wollen, ist mäßiges Ausdauertraining im aeroben Bereich gefragt, bei dem Ihre Zellen genügend Sauerstoff für die Verbrennung von Kohlenhydraten und Fett bekommen. Das erhöht die Zahl der Mitochondrien, der »Kraftwerke« in den Zellen. Diese produzieren die gesamte Energie für Gehirn und Körper: je mehr funktionierende Kraftpakete, desto leistungsfähiger!

Anaerobes Training hingegen bedeutet kurze, hohe Intensität an der Belastungsgrenze, z. B. Sprints oder Krafttraining bei hoher Belastung.