

Gesunde Ernährung, gesunder Körper – ohne Diät

Mit gutem Gewissen richtig zulangem!

Der Mensch ist von seiner Entwicklungsgeschichte her ein Jäger und Sammler. Auf Nahrungssuche war er immer unterwegs, hat sich bewegt und dazu Energie gebraucht. Diese Energie gewann er aus pflanzlicher Nahrung und aus Fleisch. Die ganze Entwicklung hin zum sesshaften Menschen, der Ackerbau betreibt und seinen Energiebedarf mit quasi «reinen» Kohlenhydraten (Getreideprodukte, Kartoffeln, Zucker ...) deckt, die hat unser Körper so nicht mitgemacht. Er ist immer noch darauf eingestellt, Energie aus der Nahrung direkt ins Hirn und in die Muskeln zu befördern. Werden die Muskeln aber nicht gebraucht, dann legt unser Körper Reserven an in Form von Fett.

Bei nahezu jeder Übergewichtige hat schon Diäten hinter sich, vermutlich anhand der Richtlinien, die seit Jahrzehnten gebetsmühenhaft wiederholt werden: weniger Kalorien, vor allem weniger Fett. Daraus entwickelte sich eine Kultur des Verzichts: Verzicht auf Butter, auf rotes Fleisch, auf Eigelb, auf alles, was einen «zu hohen» Fettanteil aufweist. Dabei werden das Fett- und das Muskelgewebe in gleichem Masse abgebaut. Muskeln sind jedoch «aktives» Gewebe, das selbst in Ruhe noch Kalorien verbrennt. Wenn nach der Diät wieder mehr gegessen wird, kann der Körper die Muskelmasse nicht so schnell ersetzen, wie sie verloren wurde. Durch geringere Muskelmasse benötigt er jetzt eigentlich weniger Kalorien als vor der Diät. Der «Jo-Jo-Effekt» lässt grüssen ...

Nicht das Fett ist das Problem, sondern die Kohlenhydrate

Verzicht auf Fett bedingt Ersatz durch Eiweiss und Kohlenhydrate. Die meisten Ernährungswissenschaftler empfehlen dies als «gesund», doch dabei werden die Grundbedingungen des Stoffwechsels ausser Acht gelassen. Die Kohlenhydrate gelangen sehr schnell als Glucose in den Blutkreislauf; dieser «Blutzucker» versorgt Gehirn und Muskeln mit Energie. Allerdings wird nur ein Blutzuckerspiegel in sehr engen Grenzen toleriert. Steigt der Blutzuckerspiegel durch Kohlenhydrate aus der Nahrung über das obere Limit, sorgt Insulin dafür, dass der Überschuss zunächst in

Leber oder Muskeln als Glycogen gespeichert wird. Doch die Aufnahmefähigkeit der Glycogenspeicher ist auf wenige Hundert Gramm beschränkt. Sind diese erst einmal gefüllt – was bei kohlenhydratreicher Ernährung kein Problem darstellt – werden überschüssige Kohlenhydrate durch Insulin in die Fettzellen eingelagert und als Körperfett gespeichert. Im Weiteren ist Insulin nicht nur vorrangig ein «Speicherhormon» für Fett, sondern, da alle Hormone in Paaren funktionieren (denken Sie an Testosteron und Östrogen mit ihren gegensätzlichen Wirkungen), der «Gegenspieler» von Glucagon. Insulin hemmt den Glucagonausstoss und umgekehrt: Bei einem hohen Glucagonspiegel wird kein Insulin ausgestossen. Das mag auf den ersten Blick nicht spektakulär erscheinen, doch es erklärt die stark fettabbauende Wirkung einer kohlenhydratreduzierten Ernährung.

Wer also Gewicht verlieren oder keinesfalls zunehmen will, der sollte aufgrund dieser Erkenntnis seinen Kohlenhydratumsatz stark einschränken. Vor allem ist auf Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index zu verzichten. Will man noch weiter gehen, dann lässt man auch Brot, Kartoffeln, Teigwaren und Reis weg. Dafür gönnt man dem Körper viel Flüssigkeit (vor allem reines Mineralwasser), alle möglichen Gemüse und Früchte, viel Eiweiss (in Form von Fisch, Eiern und magerem Fleisch), auch Milchprodukte und Fett in Form von Nüssen und Ölen mit starkem Omega3-Gehalt (Olivenöl, Rapsöl).

PORTRAIT

Peter Meierhofer, Olten

Dipl. Trainer, BSA Ernährungsberater & Trainer

«Seit über 20 Jahren bin ich in der Fitness-Branche tätig. Vor etwa 10 Jahren bin ich auf die ketogene Ernährung (kohlenhydratarmer Ernährung) gestossen und habe diese auch gleich bei mir mit Erfolg angewendet. Im Verlauf der Jahre habe ich dieses Ernährungsprinzip verfeinert und dem jeweiligen Körpertyp angepasst. Bei meinen KundInnen und AthletInnen wenden wir diese an Kohlenhydraten arme Ernährungsform das ganze Jahr über erfolgreich an.»

Sportliche Erfolge:

Bodybuilding mehrfacher Schweizer Meister und Vize-Europameister 2009

TIPPS VOM PROFI

Wichtige Ernährungsregeln

bei einer kohlenhydrat-reduzierten Ernährung:

- **Meiden Sie Kohlenhydrate** soweit es möglich ist, z. B. Brot, Teigwaren, Reis, Müsli und Ähnliches. **Die Kohlenhydrate braucht Ihr Körper nur in geringen Mengen.**
- Trinken Sie **täglich 2–3 Liter Wasser**, ruhig auch mal mit Teebeutel oder Kaffee.
- Meiden Sie Softdrinks und Alkohol.
- Essen Sie täglich **viel frisches Gemüse.**
- Nehmen Sie täglich 1–2 Portionen **frisches Obst** zu sich.
- Versorgen Sie Ihren Körper **bei jeder Mahlzeit** mit Eiweiss, Fisch, Fleisch, Geflügel, Eiern, Milchprodukten oder Hülsenfrüchten.
- Versorgen Sie Ihren Körper täglich mit 2–6 Esslöffeln **wertvollen pflanzlichen Ölen** wie Oliven-, Raps- und/oder Leinöl und 20–40 g Nüssen.
- Meiden Sie Industriemüll wie Fertigprodukte und Fast Food.
- Bewegen Sie sich wöchentlich 3x30–60 Minuten, z. B. **Walken, Joggen, Krafttraining, Radfahren** usw.

