

# ALLES IM ÜBERBLICK

## MODUL 1 -

# ERNÄHRUNGSFORMEN

### ERNÄHRUNGSFORMEN (GRUNDFORMEN)

Welche Haupternährungsformen gibt es und worin liegen die Unterschiede?

**LOW FAT:** Bei der Low Fat Ernährung werden überwiegend Kohlenhydrate und fettreduzierte Lebensmittel zu sich genommen. Da in der Vergangenheit die Gewichtszunahme oft dem Fett in die Schuhe geschoben wurde, dachte man, wenn man Fett reduziert und mehr Kohlenhydrate isst, wäre es einfacher abzunehmen. Wissenschaftliche Studien haben dies allerdings widerlegt. Durch einen übermäßigen Verzehr an Kohlenhydraten wird unser Hormon Insulin vermehrt ausgeschüttet und dadurch die Fettverbrennung blockiert.

**PALEO ERNÄHRUNG:** Die Paleo Ernährung ist die Ernährungsweise unserer Vorfahren - den Steinzeitmenschen.

Der Fokus bei dieser Ernährungsform liegt in der Wirksamkeit der unverarbeiteten Lebensmittel. Es wird also nur das gegessen, was uns die Natur von sich aus gibt. Beispiele hierfür sind: Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüssen sowie Beeren, Obst, Gemüse und Honig.

Auf verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Fertigprodukte usw. wird verzichtet, denn diese gab es früher nicht.

**LOW CARB (FAVORIT):** Diese Ernährungsmethode hat sich immer mehr herauskristallisiert, wenn es um die Themen Abnehmen und gesünder Leben geht. Der Grund hierfür ist sehr einfach. Wie anfangs erwähnt, ist nicht das Fett der Bösewicht, sondern der Zucker!

Überall ist Zucker enthalten und er sorgt dafür, dass unser Hormon Insulin permanent arbeitet. Solange wir immer Zucker nachlegen, wird unsere Fettverbrennung blockiert werden, denn der Körper wird primär den Zucker als Hauptenergiequelle nutzen. Wenn wir nun aber den Zucker reduzieren und unserem Körper stattdessen gesunde Fett, Proteine, viel Gemüse und Salat geben, stellt er sich nach kurzer Zeit auf den Fettstoffwechsel um.

Das Insulin kann sich ausruhen und wir befinden uns in einem permanenten Fettstoffwechsel. Es entstehen keine Heißhungerattacken mehr und Low Carb ist prima und sehr einfach durchzuführen.

## ERNÄHRUNGSFORMEN (BONI)

### **INTERVALL-FASTEN:**

Beim 16:8 Intervall-Fasten lässt man entweder die Früh- oder Spätmahlzeit ausfallen, sodass man 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet. Wer zum Beispiel nach 17 Uhr nichts mehr isst, darf am nächsten Morgen um 9 Uhr wieder frühstücken. Der Stoffwechsel kommt dadurch jede Nacht in ein kurzes Fasten. So kommt der Körper über die Nacht in einen Fettstoffwechsel.

### **KETOGENE ERNÄHRUNG:**

Die ketogene Ernährung ist eine Form der Low-Carb-Ernährung und basiert auf einer fettreichen und kohlenhydratarmen Lebensmittelzufuhr. Durch den Kohlenhydratmangel verbrennt der Körper vermehrt Fett als Energielieferanten. Der Unterschied zur einfachen Low Carb Ernährung besteht darin, dass bei der ketogenen Ernährung die Kohlenhydrate auf unter 10g /pro Tag reduziert werden. Bei der „normalen“ Low Carb Ernährung werden zwischen 50-100g Kohlenhydrate / pro Tag zu sich genommen.

### **WEIGHT WATCHERS:**

Das A und O der Ernährungsumstellung ist es, regelmäßig Tagebuch über alles zu führen, was du isst – entweder schriftlich in einem Heft, das es beim Treffen gibt, oder in der App. Jedem Lebensmittel und Getränk wird statt Kalorien eine Anzahl an Punkten zugeordnet. Jeder Mensch hat eine bestimmte Anzahl an Punkten, die er täglich aufnehmen darf. Wenn man darunter ist, nimmt man ab.

### **METABOLIC BALANCE**

Bei der Metabolic Balance Methode gibt es 4 Phasen.

Phase 1: Körper entgiften für 2 Tage

Phase 2: Nach einer Blutanalyse darf man 2 Wochen nur das essen, was auf dem Ernährungsplan steht. Oft sind die Mahlzeiten kohlenhydratarm (Low Carb) und proteinreich.

Phase 3: Gelockerte Phase mit erweiterten Nahrungsmitteln außerhalb des Plans.

Phase 4: Nun darf wieder normal gegessen werden. Falls es zu einer erneuten Gewichtszunahme kommt, beginnt wieder Phase 2 (nur das essen was auf dem Plan steht). Auf lange Sicht empfehle ich es nicht.

### **SAFTKUREN (DIÄTEN):**

Bei Saftkuren ist der Hintergrund der, dass auf feste Nahrung verzichtet wird, um generell verschiedene Entgiftungsprozesse im Körper zu aktivieren.

Viele nutzen jedoch die Saftkur, weil sie abnehmen möchten. Das Problem dabei ist jedoch, dass dadurch oft unter dem Grundumsatz gegessen (getrunken) wird. Je länger die Kur anhält, desto träger wird der Stoffwechsel und der Jo-Jo Effekt kommt schneller als man denkt.

Wenn man also eine Saftkur machen möchte, sind 3-4 Tage ausreichend.

**MERKE: Diäten funktionieren durch das Senken seiner Kalorienaufnahme. Keine dieser Diäten boostet den Stoffwechsel oder sorgt auf magische Weise für den Fettverlust. Generell ist jedoch bewiesen, dass der Zucker und nicht das Fett für das Übergewicht und viele Krankheiten verantwortlich ist. Das hat wiederum mit den Hormonen zu tun (wie oben beschrieben, Insulin usw.)**