

## SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

### Die „Big Four“ der Gewichtsabnahme

Die Corona-Pfunde sind vielleicht noch nicht ganz verschwunden und schon kam der 2. Shutdown? Versuchen Sie schon die x-te Diät? Nichts passt in Ihren Alltag?

Haben Sie sich schon einmal Gedanken zu Wasser, Eiweiß und Gemüse gemacht? Oder zu Achtsamkeit?

Was haben diese Begriffe miteinander zu tun?

**Wasser** trinken wird oft vernachlässigt, wenn man das Ziel hat Gewicht zu verlieren. Dabei hilft ein Glas Wasser vor der Mahlzeit nicht nur, um den Magen schon etwas zu füllen und schneller satt zu werden, sondern sorgt es auch für einen funktionierenden Stoffwechsel. Trinken wir nicht ausreichend Wasser, erhält unser urzeitliches Stammhirn die Information, dass ein niedriger Wasserstand vorliegt. Genauso wie unser Stammhirn bei einer niedrigen kalorischen Ernährung dies mit einer Hungersnot gleichsetzt, so führt Flüssigkeitsmangel zur Assoziation mit einer Dürreperiode. Auf eine Dürreperiode folgt nicht nur in der Natur eine schwache Ernte. Der Organismus reguliert z. B. seine Körperkerntemperatur herunter (wir frieren) und er verlangsamt die Verdauung. Diese Verlangsamung des Stoffwechsels führt dazu, dass der Körper das überlebensnotwendige Fett nicht so schnell abbauen muss. Clever in der Steinzeit – bei modernen Lebensgewohnheiten eher nicht. Wir sollten also versuchen ausreichend zu trinken – auch und besonders wenn wir annehmen möchten. 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht ist hier eine gute Richtlinie.



**Eiweiß** ist ein wahres Wundermittel während einer Gewichtsabnahme. Es macht satt und vermindert Heißhungerattacken, es stabilisiert den Blutzuckerspiegel und es hat einen sehr hohen thermischen Effekt.

Ein kleines Beispiel für Eiweiß als Sattmacher: Essen wir Grießbrei – besteht aus Kohlenhydraten – steht nach 15 Minuten der Muskulatur Energie zur Verfügung. Ein Hühnerei braucht hingegeben bis zu 6 Stunden, bis es im Magen verdaut worden ist. Eine fettige Mahlzeit wie ein Hering benötigt sogar bis zu 12 Stunden für die Magenpassage. Dies bedeutet gleichzeitig weniger Hunger. Durch den thermischen Effekt und die längere Verdauungszeit werden bei der Verwertung von Eiweiß zwischen 25-30 % der zugeführten Energie in Verdauung und Wärmeerhaltung verbraucht.

Übergewicht kann zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel führen, welcher wiederum, zu einem Diabetes Mellitus führen kann. Dies geschieht, weil durch den dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel die Bauchspeicheldrüse irgendwann zu wenig oder kein Insulin mehr produziert. Dieses Hormon schließt den Blutzucker in die Zellen ein und führt somit zur Senkung des Blutzuckerspiegels führt. Konsumieren wir Eiweiß, so bewirkt das Hormon Glucagon einen Anstieg des Blutzuckerspiegels, welches Heißhungerattacken verhindert.

Isst man beispielsweise eine reife Banane (Kohlenhydrate), so wird der Blutzuckerspiegel sehr schnell ansteigen, woraufhin die Bauchspeicheldrüse Insulin ausschüttet, um den

Blutzuckerspiegel wieder nach unten zu regulieren. Dabei besteht immer die Gefahr zu unterzuckern, welches ein Heißhungergefühl zur Folge hat. Kombiniert man nun aber eine kohlenhydrathaltige Mahlzeit mit einer Eiweißquelle, in diesem Fall z.B. Quark, dann sorgt das Glucagon dafür den Blutzuckerspiegel wieder anzuheben. Also beide Hormone halten sich die Waage und verhindern gleichzeitig ein Mittagstief oder das Suppenkoma.

**Gemüse.** Was würden Sie tun, wenn man Ihnen folgendes Wundermittel anbieten würde, welches u.a. als Zellschutz wirkt, Antioxidantien liefert, die freie Radikale bekämpfen und so Stress herunterreguliert, das Immunsystem schützt, Entzündungen senkt, die Knochen stärkt, sättigt und gleichzeitig kaum Kalorien liefert, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe liefert?

Hier kommt es - dieses Wundermittel heißt „Gemüse“. Weitere Vorteile von Gemüse sind, dass sie den Magen gut füllen und somit sättigend wirken, als auch zwischen 75 und 95% aus Wasser bestehen.

Bei allem, was das Thema Ernährung angeht, sollte man strukturiert vorgehen. Also nicht aberwitzige Ziele stecken und schnell enttäuscht werden. Dazu gehört auch sich einen Plan zu machen. Wann treibe ich Sport, wann koche ich was und wann kaufe ich ein. Dies bedeutet, dass man sich zu Beginn jeder Ernährungsumstellung einen Wochenessplan aufstellen sollte, nach dem man auch einläuft. Das klingt sehr aufwendig, ist aber eine gute Möglichkeit sich gleichzeitig mit der Herstellung und der Herkunft, den Inhaltsstoffen und der Verarbeitung von Lebensmitteln zu beschäftigen.



**Achtsam Essen.** Was wir häufig im Alltag vergessen ist, dass wir uns Zeit zum Einnehmen einer Mahlzeit nehmen. Essen Sie achtsam, denn die Verdauung beginnt schon ab dem ersten Bissen. Nehmen Sie sich Zeit ihr essen zu genießen, denn auch so tritt das Sättigungsgefühl eher ein und es werden kleiner Portionen gegessen.

Wenn man etwas Positives aus den letzten Monaten ziehen kann, dann ist es vielleicht ein bisschen mehr Entschleunigung. Nutzen Sie dieses Gefühl, um sich mit Ernährung, Ihren Essgewohnheiten und dem Lebensmittelprodukt auseinander zu setzen.

Viel Spaß dabei und bleiben Sie gesund!

Nina & Christian Kache