

Abnehmen mit Fett – na LOGI

Der neue Diät-Trend: Fettsparen ist out, Essen nach dem Glyx-Index mega-in. Ob Atkins-, Ampel-, LOGI- oder Glyx-Diät – alle versprechen uns sanften Gewichtsverlust ohne Jojo-Effekt. Kann das funktionieren? Body & Mind erklärt das Prinzip verschiedener Glyx-Diäten und empfiehlt Ihnen die beste

Nachdem wir über Jahre gelernt haben, dass nur Fett fett macht, gab es in letzter Zeit heftige Diskussionen unter Ernährungsexperten. Denn das Dogma von der fettarmen, kohlenhydratreichen Kost als besonders gesunde und geeignete Ernährung zum Abnehmen geriet durch neue Studienergebnisse gehörig ins Wanken. Die Untersuchungen stellen fest: Worauf es bei allen Diäten ankommt, ist die Kalorienbilanz. Ist sie ausgeglichen, das heißt man isst nicht mehr als man verbraucht, bleibt das Körpergewicht stabil. Ist die Bilanz positiv, nimmt man zu – egal, ob die Kalorien aus Fett, Eiweiß oder Kohlenhydraten stammen. Allerdings müssen die Ernährungsexperten mittlerweile zugeben, dass vor allem übergewichtige Bewegungsmuffel auffallend häufig Probleme mit den Kohlenhydraten haben. Sie sind bei kohlenhydratreicher Ernährung ständig hungrig und essen dadurch mehr. Die Folge: Sie nehmen nicht ab oder sogar zu, obwohl sie wenig Fett essen.

Dickmacher Insulin

Wer trotz ausreichender Kalorienmenge ständig hungrig ist, hat vermutlich nach dem Essen zuviel Insulin im Blut. Dieses Hormon reguliert unseren Blutzuckerspiegel. So genannte Glyx-Diäten versprechen hier Abhilfe: Sie legen be-

sonderen Wert darauf, dass wenig Insulin angelockt wird, indem man kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit niedrigem Glyx bevorzugt. Wir essen Kohlenhydrate zum Beispiel in Form von Schokolade, Kartoffeln, Brot, Karotten, Cola oder Fruchtojogurt. Alle wandelt der Körper in Zucker um. Doch jedes dieser Lebensmittel lässt den Zuckerspiegel im Blut unterschiedlich schnell und unterschiedlich stark ansteigen. Darüber gibt der Glyx Auskunft: Je höher der Glyx, desto mehr Zucker gelangt in kurzer Zeit ins Blut und desto mehr Insulin wird gebildet.

Um dem Körper ein ständiges Auf und Ab des Insulinspiegels und ständigen Hunger zu ersparen, fordern immer mehr Diätexperten, auf den Glyx zu achten.

- Einen niedrigen Glyx haben die meisten Obst- und Gemüsesorten, Salate und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte.
- Einen mittleren Glyx weisen einige Brot- und Nudelsorten und stärkehaltige Gemüse wie Süßkartoffeln, Mais und rote Bete auf.
- Einen hohen Glyx besitzen Kartoffeln, Kürbis, viele Brotsorten, Frühstücksflocken und Bonbons.

Viele Glyx-Diäten empfehlen jedoch weiterhin kohlenhydratreiche Kost, so dass die Insulinausschüttung umso länger dauert. Auch das kann den Stoffwechsel belasten. Zudem sind diese Diäten weiterhin fettarm. Damit versucht

(Fortsetzung auf Seite 52)



Wenn die Waage nach dem Winter mal wieder ein paar Kilo zuviel anzeigt, hilft Ihnen eine durchdachte Diät, rechtzeitig in Bikini-Form zu kommen.

Fettqualität

Günstige Fette (Omega-3-Fettsäuren) stecken vor allem in fettem Fisch und im Fleisch wild lebender bzw. artgerecht gehaltener Tiere. Vorstufen dieser Fettsäuren liefern Nüsse, grünes Gemüse, Raps-, Walnuss- und Leinöl. Die ebenfalls günstigen einfach ungesättigten Fettsäuren finden sich in Oliven- und Rapsöl, Schweine- und Gäneschmalz.

man, alte und neue Diätkonzepte unter einen Hut zu bringen. Doch ob das langfristig funktioniert, ist fraglich. Immerhin halten es nur die wenigsten dauerhaft durch, auf Süßes und Fett zu verzichten und nur noch von Vollkornbrot, Gemüse, Magerkäse und Bitterschokolade zu leben.

Dieses Manko haben andere Glyx-Konzepte wie etwa die Atkins-Diät, „Leben ohne Brot“ nach Wolfgang Lutz oder die LOGI-Methode nicht. Sie denken den Ansatz, dass zu viel Insulin dick machen und das Abnehmen erschweren kann, konsequent weiter und fordern, nicht nur auf den Glyx zu achten, sondern deutlich weniger Kohlenhydrate zu essen. Wer weniger Kohlenhydrate isst, muss von etwas anderem satt werden. Denn wer hungert, kann nicht auf Dauer abnehmen: Sein Körper spart Kalorien, wo es nur geht, und sobald er die Diät entnervt aufgibt, schlägt der Jojo-Effekt unbarmherzig zu.

Mehr Fett und Eiweiß

Wer also satt werden und abnehmen will, muss die Kohlenhydrate durch Fett oder Eiweiß ersetzen. Eiweißreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, mageres Fleisch, Geflügel, Käse und Fisch sind zum Abnehmen besonders geeignet, denn sie machen auch satt. Spätestens seit Robert Atkins wissen wir aber, dass sich auch mit viel Fett durchaus abnehmen lässt. Vor allem in Kombination mit viel Eiweiß und Lebensmitteln mit niedrigem Glyx scheint Fett zum Abnehmen ideal. Allerdings ist auch die Atkins-Diät auf Dauer schwer durchzuhalten – dafür sprechen zumindest die hohen Aussteigerzahlen bei entsprechenden Studien.

Dass es einen gangbaren und vernünftigen Kompromiss gibt, zeigt der Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm mit der LOGI-Methode, die er in seinem neuen Buch „Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett“ vorstellt. Darin rechnet er mit fettreduzierten und kohlenhydratreichen Diäten ab und bricht eine Lanze für eine „artgerechte“ Ernährung.

Wie die aussehen kann, wird anhand der neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse dargelegt. Die zeigen, dass es gar nicht nötig ist, neben dem Glyx auch noch die Fettmenge im Auge zu behalten. Entscheidend ist, ob der Mensch am Ende des Tages weniger Kalorien verzehrt hat als zuvor. Eine Mahlzeit kann auch dann noch kalorienarm sein, wenn das Fett 40 oder 50 Prozent der Kalorien ausmacht. Der Trick ist klar: Wer viel Gemüse, Salat und reichlich Eiweiß-Lieferanten isst, braucht beim Fett nicht zu knausern und wird gut satt.

Unsere Gene wollen keine Kartoffeln

Die LOGI-Methode (von **Low Glycemic Index**) wurde von dem amerikanischen Hormonexperten Professor Ludwig in Boston entwickelt. Er erzielt damit gute Erfolge bei Übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Damit Sie die LOGI-



Achten Sie darauf, bei einer Diät genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen, pro Tag mindestens zwei Liter. Am besten sind Kräutertee oder Wasser.

Methode leicht erlernen, gibt es eine neue Ernährungspyramide (siehe Abbildung).

Mittlerweile gibt es viele Studien, die zeigen, dass die heute übliche getreide- und zuckerreiche Ernährungsweise gar nicht zu unseren Genen passt. Diese Gene steuern seit Jahrtausenden unseren Stoffwechsel – seit der Steinzeit. Und so verlangt unser Körper immer noch nach Blättern, Kräutern, Wurzeln, Früchten, Nüssen, Fleisch und Fisch – nicht jedoch nach Getreide und Kartoffeln, die erst seit ein paar tausend Jahren unseren Speisezettel bereichern.

Die heute übliche „Kohlenhydratmast“, so Nicolai Worm, sei also gar nicht „artgerecht“ für den Menschen. Mehr noch: Die bewegungsarmen Wohlstandsbürger mache sie zuerst dick, dann krank. Da Kohlenhydrate ein hervorragender Brennstoff für aktive Muskeln sind, dürfen lediglich Sportler Pasta satt schlemmen. Werden die Kohlenhydrate nicht durch körperliche Aktivität verwertet, macht der Körper unter dem Einfluss des Insulins „Speckrollen“ daraus.

Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit haben wenig Kohlenhydrate und überwiegend solche mit niedrigem Glyx verzehrt. Auch die meisten der heute noch lebenden Jäger- und Sammlervölker beziehen den Löwenanteil ihrer Kalorien aus tierischen Produkten. Bis zu 50 Prozent stammen aus Fett, rund 30 Prozent aus Eiweiß und höchstens 30 Prozent aus Kohlenhydraten.

Nicht nur der Glyx zählt

Eine solche Nährstoffrelation lässt vielen Ernährungsberatern zwar die Haare zu Berge stehen. Für Nicolai Worm sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse jedoch eindeutig: Der Mensch braucht keine „Kohlenhydratmast“, sein Körper kommt mit mehr Eiweiß und dem richtigen Fett besser klar. Deswegen empfiehlt Worm, nicht nur nach dem Glyx zu gehen, sondern kohlenhydratreiche Lebensmittel generell einzuschränken und weniger Brot, Nudeln, Reis, Gebäck und Kartoffeln zu essen. Dafür darf man mehr Fleisch, Milch, Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse essen und braucht beim Fett nicht zu sparen. Allerdings soll die Fettqualität verbessert werden.

Wer nach dieser Methode isst, zum Beispiel ein saftiges Steak mit reichlich Gemüse oder einen griechischen Salat nimmt bis zu 60 Prozent seiner Kalorien in Form von Fett zu sich. Trotzdem kann man so abnehmen: Die Mahlzeiten enthalten insgesamt wenig Kalorien, weil die Kohlenhydratzufuhr gering ist. Weil zusätzlich auf den Glyx geachtet wird, bleibt der Insulinspiegel niedrig, man wird satt und die Fettpolster können schmelzen. Die LOGI-Methode ist daher eigentlich keine Diät, sondern setzt auf eine dauerhafte Ernährungsumstellung.

Das einzige, was man ihrem Verfechter vorhalten kann ist, dass er versäumt hat, darauf hinzuweisen, dass es auch Menschen gibt, die gut mit einer kohlenhydratreichen Ernährung klarkommen. LOGI ist also keine Wunderwaffe für alle. Sie ist jedoch ideal, wenn Sie keine Zeit für Fitnesstraining haben und lieber Steak als Kartoffeln essen. Wenn Sie also bislang keinen Erfolg mit anderen Diäten hatten und die Pfunde partout nicht purzeln wollten – mit dem neuen Ansatz von Worm muss die Bikinifigur kein Traum bleiben.

Ulrike Gonder

Nicolai Worm: Glücklich und schlank. Mit mehr Eiweiß und dem richtigen Fett. Die LOGI-Methode in Theorie und Küche, Systemed Verlag, ISBN 3-927372-26-9, 19,90 Euro

Monika Berger-Lenz/Christopher Ray: Wir haben das Fettsein dicke! Die Wahrheit über ketogene Ernährung, Atkins-Diät und Ketarier, Faktuell-Verlag, ISBN 3-980920-31-3, 16,80 Euro