

Sie wollen **PFUNDE LOS WERDEN?** Stoffwechsel-Experten und Herzspezialisten stellen die „alten“ Diät-Tipps auf den Kopf: Statt kohlenhydratreicher Nudel-Kost helfen vor allem Gemüse, Obst, Joghurt, Eier und Fisch, das Körperfett zu reduzieren.

Abnehmen mit GLYX-Gefühl

Margarete Kummer

Vier Jahrzehnte lang haben sich Generationen figurbewusster Frauen und Männer an die von Ernährungswissenschaftlern empfohlene Nahrungsmittel-Pyramide gehalten: viel Brot und Nudeln, also Kohlenhydrate, sollten glücklich, satt und schlank machen. Dafür waren weniger Fleisch, Milchprodukte, Öl und Eier angesagt.

Wahr ist: Kohlenhydrate (Stärke, Zucker und Zellulose) in Backwaren, Fast Food, Pizza und Co. machen sogar richtig fett. Heute heißt die Ernährungsempfehlung: Essen Sie sich satt mit den „richtigen“ Kohlenhydraten und Fetten, viel Eiweiß und Ballaststoffen. Denn die besitzen einen niedrigen Glyx! Was das ist? Die Abkürzung des englischen Begriffs *Glycemic Index* (Glykämischer Index). Er bewertet die Blutzuckerwirkung von Nahrungsmitteln.

Diese Kehrtwendung haben wir unter anderem dem Kardiologen Arthur Agatston aus Miami (Florida) zu verdanken. Der suchte für herzkranken Patienten eine Diät ohne tierische Fette und wenig Kohlenhydrate aus Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten. Nudeln und Brot aus Weißmehl waren ebenso verboten wie Kartoffeln und Zucker. Während dieser Diät verbesserten sich nicht nur die Blutwerte der Patienten, sie verloren auch an Gewicht. Ein Ruck geht durch Amerika, der nun auch Deutschland erreicht: 50 Millionen Amerikaner diäten nach der „South-Beach-Diät“, sie ist längst ein Bestseller. Das Buch ist jetzt auch hier zu kaufen (Knauer Ratgeber Verlag; 6,90 Euro).

Kein Fehler, denn auch die Deutschen werden immer dicker: Zwei Drittel der Erwachsenen sind zu dick, rund 20 Prozent sogar fettleibig, adipös. Und die überflüssigen Pfunde sind verantwortlich für Krankheiten wie Diabetes, Gicht, Bluthochdruck.

Auf die Glyx-Idee kam schon vor mehr als 30 Jahren Dr. David Jenkins von der Universität in Toronto (Kanada). Aber erst vor zwei Jahren entwickelten Stoffwechselexperten an der Harvard Universität bei Boston (USA) auf Grund der jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnisse die neue Ernährungspyramide. Wer sich hauptsächlich mit Nahrungsmitteln mit niedrigem Glyx (aus den zwei unteren Stufen der Pyramide) ernährt, vermeidet starke Blutzuckerschwankungen und -spitzen, der Insulinspiegel bleibt relativ niedrig, beugt der Kalorien-speicherung vor.

Ein Glyx über 70 (Schokomüli etwa, Weißbrot, Pommes) gilt als hoch, zwischen 55 und 70 als mittel (Mangos, Mais, Haferbrei, Ketchup) und unter 55 als niedrig (Fisch, Eier, Hähnchenbrust). Der Glyx bezieht sich immer auf 50 Gramm

Kohlenhydrate des jeweiligen Nahrungsmittels. Generell gilt: Stärke- und zuckerreiche, raffinierte Kohlenhydrate haben einen hohen, Früchte, stärkearme Gemüse und Hülsenfrüchte einen niedrigen Glyx.

Manche erinnern „Low Carb“ (wenig Kohlenhydrate) an die Atkins-Diät aus den 70er-Jahren, die aus Fleisch, Käse und Eiern bestand, ganz ohne Kohlenhydrate, Obst und Gemüse – und dem fast unvermeidbaren JoJo-Effekt, durch den die Erschlankten nach kurzer Zeit mehr wogen als vorher. Erfinder Dr. Robert Atkins starb vor wenigen Tagen in New York im Alter von 72 Jahren. Er wog zwei Zentner.



SO GEHT ES: ABNEHMEN SCHRITT FÜR SCHRITT



Nicolai Worm (52), Autor und Ernährungswissenschaftler.

In seinem neuen Ernährungsbuch „LOGI-Methode“ (Low Glycemic Index, niedriger Glykämischer Index, kurz Glyx genannt) beschreibt Dr. Nicolai Worm, wie seine und die neuen Erkenntnisse aus USA die Pfunde auf den Rippen schmelzen lassen können:

- Entsorgen Sie Ihre Waage. Messen Sie Ihre Taille. Denn die Waage zeigt zuweilen bedrohliche Gewichtsschwankungen an, die jedoch nichts mit der Abnahme von Körperfett zu tun haben.
- Realistisches Ziel vornehmen: langsam abnehmen. Erster Erfolg ist, wenn Sie mit normalem Essen nicht zunehmen.
- Essen nur bei Hunger. Und essen wie die Schlanken: Nicht im

Voraus essen, weil man später vielleicht nichts essen kann.

- Schluss mit Kalorienzählen! Je weniger Kohlenhydrate (Brot, Kuchen, zuckerhaltige Speisen) Sie essen und je mehr Eiweiß, desto weniger Appetit haben Sie. Die neue Ernährungspyramide (unten links) sagt, wovon Sie reichlich essen sollten, unabhängig vom Energiegehalt.
- Genießen lernen, langsam essen, Messer und Gabel zwi-schendurch zur Seite legen, jeden Bissen bedächtig kauen. Schalten Sie das Fernsehgerät aus, beim Fernsehen überhören Sie das Sättigungssignal.

- Mehr bewegen. Regelmäßige sportliche Aktivität macht lebens-froh, ausgeglichen, formt die Figur. Sie steigert den Energieumsatz, senkt Risikofaktoren wie erhöhte Blutfette, erhöhten Blutzucker, hohen Blutdruck. Ideal: jeden Tag 45 bis 60 Minuten mit moderater Intensität bewegen, mindestens aber 30 Minuten am Stück.



GESUND UND SCHLANK MIT DER NEUEN PYRAMIDE

Links: An der Medizin-Fakultät der Harvard-Universität bei Boston (USA) haben Stoffwechselexperten auf der Basis der jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnisse dieses Ernährungskonzept entwickelt – als ideale Basis für die tägliche Ernährung für jedermann.

Breite Basis sind auf der untersten Stufe stärke-reiches bzw. stärkearmes, ballaststoffreiches Gemüse und Obst. Das heißt: Von Salaten und Gemüse täglich reichlich essen, so viel man will. Sie sättigen am besten. Auch Obst kann reichlich gegessen werden, bevorzugt Beeren, Äpfel, Birnen. Aber: je süßer die Frucht, desto zu-cker- und kohlenhydrathaltiger ist sie. Ideal sind täglich drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst. Wichtig sind auch kalt-gepresste Oliven- und Rapsöl. Mäßig, aber nicht zu wenig in Salaten verwenden. Dann folgen die Eiweiß-Lieferanten in der zweiten Stufe von unten: fette Fische (Omega-3-Fettsäure), Geflügel, fettarmes Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte (3,5 % Fettgehalt)

sowie Nüsse und Hülsenfrüchte. Diese Nahrungs-mittel können täglich in kleinen bis mittleren Portionen gegessen werden. In der vorletzten Stufe stehen jetzt alle Vollkornprodukte (Brot, Müsli, Kekse), brauner Reis sowie Nudeln aus Hartweizen. Sie müssen zwar nicht ganz aus dem Speise-zettel verbannt werden, sollten aber nur noch in kleinen Mengen gegessen werden. An der Spitze der neuen Pyramide die Getreide-prodakte, die man nur noch selten essen sollte: Brot und Backwaren aus raffiniertem Mehl (Weißmehl), Kartoffeln, Süßwaren, alle mit Zucker gesüßten Getränke.

Rechts: Bisher galten als breite Basis Brot und Nudeln, dann folgten Obst und Gemüse. Erst an dritter Stelle standen die Eiweiß-Spender Milch und Milchprodukte, Eier und Fisch. Bis auf Öl unverändert die Fettmacher-Spitze: Torte, Eis und süße Getränke.

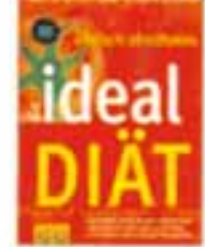
FOTOS: Aus dem Buch „LOGI-Methode“ (links) und aus „Kurzbuch gesunde Ernährung“ (rechts)



FOTO: PETERLUZZI



Nicolai Worm: **LOGI-Methode**, glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. „Artgerechte“ Ernährung von der Steinzeit bis heute überzeugt mit leckeren Rezepten zum Frühstück, zum Mitnehmen ins Büro, Hauptmahlzeiten, Systemed, 175 Seiten; 19,90 €.



Prof. Dr. Michael Hamm/Friedrich Bohlmann: **Die Ideal-Diät**. Kein Kalorienzählen, mit dem Glyx-System typgerecht abnehmen. Mit Rezepten, Lebensmittel-tabelle, Tipps zum Laufen, Walken und Dehnübungen. GU, 192 Seiten; 15 €.



Marion Grillparzer/Martina Kitter: **Glyx-Diät Abnehmen mit Glücks-Gefühl und Glyx-Diät Das Kochbuch**. Im ersten Buch: Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß u. a. Fatburner, Glyx-Guide, Rezepte. Im Kochbuch (ganz neu) das Einsteiger-Power-Wochenende, 226 Rezepte. GU; 16,90/12,90 €.

Essen gegen Krebs

Wer sich gesund ernährt, stärkt sein Immunsystem und senkt das Risiko, an Krebs zu erkranken. Das belegen mehrere wissenschaftliche Studien. In ihrem Ratgeber „Das Anti-Krebs-Kochbuch“ schildert die Ernährungswissenschaftlerin Andrea Fiemmer gut verständlich, wie Krebskrankheiten entstehen, welche Umweltrisikofaktoren die Lebensmittel belasten und was überhaupt zu gesunder Ernährung gehört. Sie erklärt, wie die bioaktiven Substanzen in Obst und Gemüse wirken, und liefert im zweiten Teil des Buches gleich mehr als 100 Rezepte zum Ausprobieren. Ob Orangensaft oder Fischpfanne, die Rezepte sind einfach, abwechslungsreich und machen Appetit auf gesundes Essen. (post) Andrea Fiemmer: **Das Anti-Krebs-Kochbuch**. Verlag J. Neumann-Neudamm, 176 S.; 19,95 €.

Kerle in die Küche!



Endlich in der eigenen Bude wohnen, das könnte so schön sein, wenn da nicht noch das Thema Kochen wäre. Besonders Jungs vermissen da schon mal Muttters gutes Essen. Für sie gibt es jetzt den Ratgeber „Küchenkerle“ von Maria Hoffmann. Poppig, witzig, frech ist dieses Kochbuch aufgemacht und in handlichem Format und mit Spiralbindung weit entfernt von herkömmlichen Kochanleitungen. 23 junge Leute stellen die einfachen Rezepte vor, darunter ein Menü für zwei. Haushalts-Tipps runden den Ratgeber ab. (post) Maria Hoffmann: **Küchenkerle. Kochbuch für Jungs, die ausziehen**. Höcker Verlag; 88 S.; 14,95 €.

Wein ist Wissen

Wie schmeckt er? Was kostet er? Das sind die wichtigsten Fragen der meisten Weinkäufer. Für den Wein des Jahrgangs 2003 – viel Sonne, weniger Trauben – kündigt das Deutsche Weininstitut in Mainz an: „Das Preis-Gehaltsverhältnis war selten so gut.“ Das reicht vielen schon! Wein ist mehr als Geschmack, Wein ist vor allem Wissen“, konfirmieren die Autoren der Neuausgabe von „Das Weinlexikon“. Mit 3000 Stichworten wollen sie wissensdurstige Weingelehrer schlauer machen: über Rebsorten, Anbaugelände, Klima, führende Weingüter, Geschichte. Von A wie Aargau bis Z wie Zypern. Ein Weinführer ist es nicht, ein Nachschlagewerk soll es sein. „Man schmeckt nur, was man weiß“, ist die Autoren-Devise. (M.K.) H. Dippel, C. und F. Lange: **Das Weinlexikon**. Fischer TB-Verl.; 563 S.; 12,90 €; ISBN 3-596-15867-2.

LECKER ESSEN UND TROTZDEM SCHLANK BLEIBEN: DREI GLYX-REZEPTE

VANILLEQUARK Frühstück für 1 Person
Zutaten: 150 g Magerquark, 100 g Joghurt, 2 EL Milch, 1 EL Honig, 1 Msp. gem. Bourbon-Vanille, 250 g Erdbeeren.
Zubereitung: Quark, Joghurt, Milch, Honig und Vanille cremig rühren. Erdbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Blütenkelche entfernen, Früchte halbieren. Auf dem Quark in einem Schälchen anrichten.
Variante: **Aprikosenquark mit Mandeln**. 150 g Magerquark mit 150 g Joghurt, 1 EL Honig und 1 EL Mandelmus cremig rühren. 2-3 Aprikosen in kleine Würfel schneiden und unterheben. 1 EL geröstete Mandelsplitter über den Quark streuen.
Variante: **Himbeercreme mit Tofu**. 150 g Naturtofu in Würfel schneiden. Mit 200 g Himbeeren, frische oder angetaute Tiefkühl-Früchte, 80 g Magerquark, ½-1 EL Honig und 1 Spritzer Zitronensaft cremig pürieren.
1 Portion Vanillequark mit frischen Erdbeeren: ca. 318 kcal, 35% Eiweiß, 17% Fett, 48% Kohlenhydrate.
1 Portion Aprikosenquark mit Mandeln: ca. 542 kcal, 26% Eiweiß, 44% Fett, 30% Kohlenhydrate.
1 Portion Himbeercreme mit Tofu: ca. 392 kcal, 40% Eiweiß, 33% Fett, 27% Kohlenhydrate.



RINDERROULADE für 4 Personen
Zutaten: 2 Stangen Lauch, 8 Rinderrouladen à 160 g, mittelscharfer Senf, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 200 g Hüttenkäse oder Ricotta, getrocknetes Basilikum, 8 Rouladennadeln, 2 Kohlrabi, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Rapsöl, 150 ml milder Roséwein (oder Fleischbrühe), 100 ml Sojacreme, 3 TL eingelegter grüner Pfeffer, 500 g grüne Bohnen, ½ Bund gehacktes Basilikum, 2 EL Joghurt.
Zubereitung: Rouladen ausbreiten, mit dem Handballen noch etwas flacher drücken. Mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den in feine Ringe geschnittenen Lauch darauf verteilen. Je 1 TL Hüttenkäse in die Mitte setzen, mit getr. Basilikum bestreuen, die Rouladen fest aufrollen und mit einer Rouladennadel feststecken. Kohlrabi schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken. Öl im flachen Topf erhitzen und die Rouladen darin rundum scharf anbraten. Mit Wein und Sojacreme ablöschen. Kohlrabiwürfel, Zwiebel, Knoblauch und 1 TL grünen Pfeffer zugeben. Vorsichtig umrühren, im geschlossenen Topf 1 Stunde sanft schmoren lassen. 20 Min. vor Ende der Garzeit die Bohnen in Salzwasser in 10 Min. bissfest garen. Abgießen, warm halten. Rouladen aus dem Schmortopf heben, warm stellen. Schmortopfsauce mit Gemüse pürieren. Gehacktes Basilikum mit Joghurt und 1 TL grünem Pfeffer in die Sauce einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Portion: ca. 664 kcal, 51% Eiweiß, 34% Fett, 15% Kohlenhydrate.



GEMÜSEPFANNE für 1 Person
Zutaten: 1 Stange Lauch, 1 Möhre, je 1 kleine gelbe und rote Paprikaschote, 1 kleiner Zucchini, 2 EL Rapsöl, 1 TL getr. Thymian, 2 EL Weißweinessig, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 100 g geräucherter Putenbrust.
Zubereitung: Gemüse putzen und waschen. Weiß- und hellgrünen Teil des Lauchs in feine Ringe schneiden. Möhre und Zucchini in Scheiben, Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, den Thymian darin andünsten. Das Gemüse und 2 EL Wasser hinzufügen und 5 Min. dünsten. Mit Essig ablöschen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen. Putenbrust in Streifen schneiden und untermischen. Auskühlen lassen, in eine Lunchbox füllen, gut verschließen. Bis 1 Stunde vor dem Verzehr kalt stellen. Diese Gemüsepfanne schmeckt kalt und warm.
1 Portion: ca. 529 kcal, 28% Eiweiß, 42% Fett, 25% Kohlenhydrate.



FOTOS UND REZEPTE aus LOGI-Methode, Systemed-Verlag