

Abnehmen leicht gemacht

Spassfaktor garantiert!



© **Copyright by Susana Batista**

www.easy-body-success.com

der Erfolg kommt vom Herzen!

Vorwort

Zunächst mal möchte ich Dir zu diesem grossartigen Schritt gratulieren! Du möchtest Abnehmen, und hast damit begonnen, dieses eBook zu lesen. Mir sind aber einige Punkte ganz wichtig, deshalb hier zunächst ein kleines Vorwort, welches ebenso wichtig ist, wie der ganze restliche Inhalt dieses Buches, wenn Du - NICHT IN KÜRZESTER ZEIT - abnehmen möchtest. Wenn Du schnell abnehmen möchtest, ist das das falsche Buch für Dich, außerdem kann ich Dir fast zu 100% garantieren, dass bei Dir der Jojoeffekt eintreffen wird (vielleicht solltest Du in diesem Falle wenigstens dieses Kapitel lesen).

Wenn Du wirklich und nachhaltig Abnehmen möchtest, lies einfach weiter. Zunächst erzähle ich Dir ein wenig über mich.

VERTRAUEN IST WICHTIG - DAS SOLLTEST DU ÜBER MICH WISSEN

Mein Name ist Susana Batista, und Ich bin aus Überzeugung Unternehmerin, denn ich unternehme, was mir richtig erscheint. Als Autorin-Ratgeber Expertin, Ernährungsberaterin – und Trainingsspezialistin, berate seit fast 14 Jahren Menschen worunter auch einige Prominente sind, die du sicher kennst, und das seit vielen Jahren.

Nach ernährungswissenschaftlichem Studium zum Entwicklung von diätetischen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungen befasst.

Mir macht es Spaß Menschen mit dem Genuss von Lebensmitteln zu begeistern, Ihnen mit Rat und Tat zur richtigen Ernährungsweise zur Seite zu stehen und damit deren Wohlbefinden zu steigern.

Für gesundes und langfristiges Abnehmen. Dabei stützen wir uns einerseits auf unsere ernährungswissenschaftliche Kompetenz, andererseits auf clevere Ideen und Strategien, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Genau hier kann ich helfen und unterstützen – und das mache ich mit sehr grosser Freude!

Ich lege viel Wert auf partnerschaftliche Kundenbeziehungen. Es ist mir sehr wichtig, mit Menschen zu arbeiten die sich ihr Leben, ihre Karriere und/oder ihre Gesundheit pro-aktiv in die Hand nehmen und zum Besten verändern möchten.

Ich habe als Ernährungsberaterin in zwischen bei namhaften Verlagen Werke veröffentlicht und über tausende von Lesern geholfen und begeisterte. Mein Buch „<http://easy-body-success.com/>“ ist inzwischen ein Bestseller in seinem Bereich. Willst Du also endlich eine Lösung, die bewiesen hat, dass sie extrem gut funktioniert und die auf ganz natürlichen und gesunden Prinzipien basiert, dann bestelle noch heute unseren gratis Newsletter! Das geht ganz einfach – Du musst lediglich auf den Link klicken, der hier unten angegeben ist. Und schon bekommst Du alle wichtigen Anleitungen... Einige Tipps findest Du übrigens auch in dem folgenden Beitrag – bei Interesse lese einfach hier weiter!

Zuerst mal eine kleine Inhaltsübersicht, damit Du ungefähr abschätzen kannst, was Dich erwartet – Du wirst viel Spass haben, das garantiere ich!

Stichwortverzeichnis

Also, wie funktioniert denn nun eine Diät ohne Kohlenhydraten?.....	8
Das richtige Essen.....	27
das solltest Du nicht essen!.....	28
Diät ohne Jojo-Effekt.....	5
Diät ohne Kohlenhydraten.....	8
Die Blutgruppendiät – wie funktioniert sie.....	20
Die Stoffwechselfdiät – Metabolic Balance.....	15
Die Tofu-Diät.....	11
Erfahrungen mit der Metabolic Balance Diät.....	19
Erfolgreiche Stoffwechselfdiät.....	26
Fazit zur Metabolic Balance Diät-Pro.....	19
Fisch und Fleisch.....	27
Gemüse.....	28
Gerade wenn Sport getrieben wird – komplexe Kohlenhydrate.....	26
Grundsätzliche Tipps zum kochen.....	28
Gute Gründe für eine Diät.....	21
Kann ich die Stoffwechselfdiät auch vegetarisch durchführen?.....	30
Kann ich mir Zeit leisten?.....	4
Kernproblem beim Abnehmen.....	4
Kleine Schritte.....	4
Köstliche Rezepte ohne Kohlenhydrate.....	29
Metabolic Balance Diät.....	16
Metabolic Balance Diät: Ernährungsplan und weitere Feinheiten.....	18
Milch.....	27
Mit Tofu abnehmen?.....	12
Motivation für eine Diät.....	20
Obst.....	28
Planung der Diät.....	9
Rezept für einen leckeren Tofu Gemüse Topf.....	15
Schnelles Abnehmen und Jojo-Effekt.....	7
Tipp: Stoffwechselfdiäten.....	10
Tofu Rezepte – was sollte man beachten?.....	13
Tofu verringert das Brustkrebs-Risiko.....	13
Umgehen des Jojo-Effektes.....	7
Und so gehst Du vor.....	23
Vorbereitungsphase.....	6
Vorgehensweise.....	7
Was bringt eine Diät ohne Kohlenhydrate eigentlich?.....	10
Was darf man in der Eiweiß-Diät essen?.....	11
Was ist die beste Diät ohne Jojo Effekt?.....	5
Was ist eine Eiweiß Diät?.....	11
Was kann Tofu noch?.....	13
Was sonst noch wichtig ist für eine Diät.....	26
Was tun, wenn der Stoffwechsel zu schnell oder zu langsam arbeitet?.....	16
Was tut die Tofu Diät für die Gesundheit?.....	12
Welche Erfahrungen gibt es mit der Stoffwechselfdiät?.....	25
Welche Stoffwechselftypen gibt es denn?.....	15
Welches Tofu Diät Rezept ist nun geeignet?.....	14

Wie effektiv ist die Diät ohne Kohlenhydrate?.....	10
Wie funktioniert die Energieaufnahme.....	8
Wie lange dauert eine Diät ohne Kohlenhydrate?.....	9
Wie sehen nun die einzelnen Phasen einer Metabolic Balance Diät aus?.....	17
Wie soll ein Diätplan ohne Kohlenhydrate aussehen?.....	9
Wie wird die Tofu Diät zum Erfolg?.....	14

Kernproblem beim Abnehmen

Schon im Titel dieses Abschnittes habe ich 2 Fluchwörter verwendet, das dritte sage ich jetzt auch gleich noch: Diät. So, da hätten wir es auf dem Punkt. Erstens ist Abnehmen kein negatives Wort, sonder macht Spass, zweitens ist es kein Problem (und schon gar kein Kernproblem) und drittens heisst Diät nun mal Diät, obwohl auch Du sofort das Wort „Hunger“ mit „Diät“ in Verbindung gebracht hast.

Wenn es ein Problem gibt, dann ist es mit Sicherheit auf Deine letzten Abnehmversuche mit schlechten oder falschen Anleitungen zurückzuführen. Deshalb müssen wir Dich jetzt zuerst in die richtige Stimmung versetzten. Auf keinen Fall solltest Du versuchen, gleich jetzt mit dem Abnehmen anzufangen, das kommt später. Lies zuerst das Buch zu Ende. Übrigens: Während des Lesens sind Schokolade und Knabberzeugs erlaubt! Lehne zurück und mache es Dir gemütlich, und genieße einfach die folgenden Seiten, ok?

Kann ich mir Zeit leisten?

Jeder Erfolg im Leben ist mit einer gewissen Zeitinvestition verbunden. Du könntest Dir allerdings das Ziel setzen, Millionär zu werden, dann wirst Du vermutlich ziemlich viel Zeit benötigen, und der Erfolg ist nicht garantiert. Du hast Dir allerdings ein viel schöneres Ziel gesetzt. Und Du wirst diese Zeit genießen, das garantiere ich. Also würde es theoretisch keine Rolle spielen, wenn es auch etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen würde – ist aber gefährlich, weil man dann verschiebt und verschiebt. Nein, ein bisschen Disziplin müssen wir beibehalten. Aber Du wirst massig Zeit haben.

Kleine Schritte

Du wirst nicht in den nächsten 2 Wochen 10 Kilo abnehmen. Das wäre einerseits ungesund, und andererseits wäre das nur ein kurzfristiger Erfolg. Nein, der Prozess muss heissen, Abnehmen mit Spass und danach nicht mehr zunehmen, und das, ohne dass Du das Gefühl haben musst, auf irgend etwas verzichten zu müssen. Und, jedes Gramm weniger ist ein Erfolg. Du wirst Dir nicht Ziele setzen, und, wenn Du die Woche nur 2 Kilo abgenommen hast statt 3, dies als Misserfolg verzeichnen. Aber es geht nach Plan, das ganze aber Schritt für Schritt. Unsere ausgeklügelten elektronischen Helfer werden, die alle Online abrufbar sind, werden Dich da tatkräftig unterstützen.

Diät ohne Jojo-Effekt

Da Du ja schon bis hierhin gelesen hast, gehe ich davon aus, dass Du möglichst bald mit einer Diät und somit mit dem Prozess des Abnehmens starten möchtest. Nun musst Du aber etwas generelles über Diäten wissen, und zwar, bevor Du Dich einfach in etwas hineinstürzt, in nach ein paar Wochen oder Monaten dann frustriert bist, weil Du wieder zugenommen hast.

Wichtig ist, dass Du weisst, wie es zum berühmt-berüchtigten Jojo-Effekt kommt. Wenn Du das verstanden hast, weisst Du auch nach der Diät Erfolg haben und lange Freude an Deinen Bemühungen.

Ich muss dazu etwas vorgreifen, aber ich beschränke mich auf das Minimum. Und, es geht leider nicht ohne bisschen Rechnerei. Also, gehen wir davon aus, dass Dein Körper pro Tag 2000 Kilokalorien benötigt. Selbstverständlich kommt es auch auf gesunde Ernährung an, aber wir schauen jetzt mal nur den Energiehaushalt an.

Also, 2000 Kilokalorien benötigt Dein Körper. Eine Diät funktioniert immer Grunde immer gleich. Wir zwingen den Körper, einen kleinen Teil der benötigten Energie von den körpereigenen Fettzellen zu nehmen. Somit werden diese nach und nach abgebaut.

Nun entsteht aber nach der Beendigung der Diät ein grosses psychologisches Problem. Einerseits hast Du eine immense Leistung hinter Dir, und Du möchtest dafür belohnt werden (obwohl Du mit deinem neuen Gewicht schon lange belohnt wurdest), und zweitens denkt man: „jetzt habe ich es hinter mir, jetzt muss ich nicht mehr schauen“ - total falsch!

Um das Gewicht zu halten, solltest Du weiterhin darauf achten, dass Du dem Körper keine Gelegenheit gibst, Fettzellen wieder aufzubauen. Und, Deinen Lohn hast Du bekommen mit dem Erreichen Deines Gewichtes, feiern ja, aber bitte richtig, bitte nicht einfach wieder alles reinfuttern.

Was nämlich passiert: Nehmen wir mal rein rechnerisch an, Du gibst Deinem Körper 2 Monate lang anstatt 2000 Kilokalorien nur 1800. Du nimmst 7 Kilo ab in zwei Monaten. So, Diät fertig, und nun gehst Du feiern. Und auch nachher achtest Du Dich nicht, was Du isst. Was denkst Du, was passiert, wenn Du dem Körper pro Tag statt 2000 neu wieder 2400 Kilokalorien zuführst?

Das kann man sich ja ausmalen, dass das nicht funktioniert. Das ganze ist natürlich rein rechnerisch, in der Realität ist jeder Körper individuell, der eine verbrennt mehr, der andere nicht usw. Aber rein, dass Du das Prinzip einer Diät verstehst.

Eine Diät ist nicht das ausheilen einer Krankheit, und wenn sie weg ist, ist sie weg. Eine Diät ist ein Prozess, des Abnehmens, doch um langfristig Erfolgreich zu sein, musst Du auch nachher noch bisschen aufpassen.

Wir geben Dir genau die richtigen Ratschläge, Tips und Anweisungen mit, wie Du langfristig Erfolg haben wirst.

Was ist die beste Diät ohne Jojo Effekt?

Das werden wir im Laufe der nachfolgenden Seiten noch sehen. Es gibt kein

Patentrezept, ausserdem solltest Du die Diät, die Dir am besten zusagt, auswählen.

Verboten sind einzig ungesunden Diäten, wie z.B. FDH (friss die Hälfte), die ist nicht nur brutal hart, da Du garantiert Hunger leiden wirst, sondern auch total ungesund. Zumal man vielfach generell von allem nur die Hälfte dem Körper zufügt, also auch Vitamine, Ballaststoffe usw. Ausserdem braucht Dein Gehirn genügend Zucker. Genau genommen braucht das Gehirn überhaupt nichts anderes, als Zucker – darum dürsten wir auch danach.

Der ganze Prozess des Abnehmens kann man in drei Teile unterteilen: Vor der Diät – während der Diät – nach der Diät (wobei letzterer der wichtigste ist).

Der Jojo Effekt passiert immer im letzten Teil, und zwar dann, wenn man denkt, man bräuchte jetzt auf nichts mehr zu achten. Der Körper muss sich an den neuen Stoffwechsel anpassen und gewöhnen. Eine eiweisshaltige Ernährung sollte im Mittelpunkt stehen, und es sollte auch etwas Sport betrieben werden. Aber dazu später mehr.

Freue Dich schon einmal, denn Du bist ja bereits in der ersten Phase! Also noch keine Diät. Wenn Du gerade Schokolade isst, mach einfach weiter und genieße diese! Ist ja auch was feines!

Übrigens, der Jojo Effekt wird durch eine schnelle Diät sogar noch gesteigert. Der Körper baut nämlich Fettzellen als Reserve auf, für schlechte Zeiten, wo wenig Nahrung zur Verfügung steht. Machst Du eine zu schnelle Diät, setzt Du den Körper unter Stress. Für Ihn ist das eine Hungerphase. Sobald Du wieder normal isst, baut er Fettzellen auf noch und nöcher.

Also: Zurücklehnen, und das ganze etwas locker angehen (locker im Sinne von „langsam“, von „sich Zeit nehmen“).

Vorbereitungsphase

So, wollen wir also konkret mit den Vorbereitungen beginnen? Stelle Dir vor, Du gehst in die Ferien, und denkst einfach an nichts, nimmst nichts mit. Gibt das gute Ferien? Nein, sicherlich nicht.

Ich zeige Dir jetzt aber, wie Du Dich vorbereiten kannst, so dass es Dir herrlich gut gehen wird während des Abnehm-Prozesses. Und, es wird auch nicht Schlag auf Fall alles an Deiner Ernährung geändert. Wir machen das langsam, aber systematisch.

Übrigens haben wir auf unserer Internet-Seite www.easy-body-success.com auch diverse Tools, die Dich unterstützen und motivieren. Schau sie Dir doch im Download-Bereich mal an.

TIP Nummer 1 / Zusammenfassung

Eine Diät sollte so aufgebaut werden, dass sie einerseits Schritt für Schritt umgesetzt wird, langsam startet und konsequent und kontinuierlich umgesetzt wird. Keine radikalen Umstellungen! Viel besser funktioniert eine schleichende Umstellung. Die Ernährungsumstellung sollte langfristig, ab besten lebenslang erfolgen.

Tipp zwei / Gesunde Ernährung

Die Menge an Kalorien alleine macht es nicht aus, man sollte das im gesamten Kontext sehen. Selbstverständlich sind wenig Kalorien gut, sogar ein Muss für das erfolgreiche Abnehmen. Trotzdem musst Du auf eine gesunde Mischung achten, sodass Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Innerhalb eines Tages solltest Du ca. 15% Eiweiß, 60% Kohlenhydrate und maximal 35% Fette zu Dir nehmen. Hier empfehle ich Dir sogar, vorab einen Arzt zu konsultieren, um eine möglichst gute und effiziente Mischung für Deinen Körpertyp und Deine Blutwerte zu bekommen. Wie gesagt, eine falsche Diät ist mehr schädlich als nützlich!

Schnelles Abnehmen und Jojo-Effekt

Wenn Du eine Blitzdiät machst, wird Dein Körper im Regelfall in kürzester Zeit in eine Art Extremzustand ausgesetzt, welcher suggeriert, Du seist in einer Hungerphase. Nach der Diät wirst Du Dich vermutlich gleich ernähren wie zuvor.

Das Fatale daran: Der Körper baut nach einer Hungerphase immer extrem viel Fett auf, um der nächsten Hungerphase vorzubeugen und die Reserven möglichst schnell aufzubauen. Was das für Deinen Abnehm-Erfolg bedeutet, kannst Du Dir ausmalen: Du wirst innert kürzester Zeit wieder zunehmen, eventuell sogar mehr, als Du vorhin abgenommen hast. Der Jojo-Effekt hat zugeschlagen. Wenn Du aber trotzdem eine solche Diät zum schnellen Abnehmen durchführen möchtest, so kannst Du das auch. Ich empfehle Dir aber ganz klar die langsame Methode.

Vorgehensweise

Beim schnellen Abnehmen musst Du unbedingt an den eigenen Stoffwechsel denken! Auch die Konsultation mit Deinem Arzt ist empfehlenswert. Sag ihm, was Du vor hast, und er kann Dir genau sagen, ob das schnelle Abnehmen für Dich überhaupt eine Option ist. Wie gesagt, ich rate davon ab, da es äußerst anstrengend ist und große Disziplin und Durchhaltevermögen erfordert – das muss alles nicht sein.

Wenn Du es trotzdem machst, achte darauf, dass Du parallel dazu viel Sport betreibst und somit ein zusätzliches Kaloriendefizit erzeugst und das Maximum an Energiezufuhr auf maximal 500 Kilokalorien (kcal) festlegst. Zudem ist es wichtig, dass Du dem Körper trotzdem ein Minimum an Kohlenhydraten (ca. 100 Gramm am Tag) zuführst. Des Weiteren solltest Du verstärkt auf Eiweiß setzen, damit Deine Muskulatur nicht abgebaut wird.

Auch nach der Diät solltest Du aber vorsichtig sein und Dich weitestgehend gleichmäßig ernähren, damit der Jojo-Effekt nicht zuschlägt. Ein leichtes Kalorien-Defizit von 200 bis 300 Kilokalorien solltest Du am Anfang beibehalten. Das Gewicht natürlich laufend überprüfen.

Umgehen des Jojo-Effektes

Nimm Dir Zeit. Ja, es ist möglich, in 2 Wochen 10 Kilogramm abzunehmen, ist aber aufwändig und braucht, wie vorhin beschrieben, sehr viel Disziplin. Unser

System (am Schluss) zeigt Dir einen Weg auf, wie Du ohne Probleme pro Woche ca. 2 Kilo abnimmst, ohne dass Du auf irgend etwas verzichten müsstest. Selbstverständlich kannst Du bei jeder Diät den Jojo-Effekt umgehen, wenn Du auch nach der Diät langfristig auf Deine Ernährung achtest.

Wenn Du bewusst Proteine, Kohlenhydrate und Fette einnimmst, wirst Du mit jeder Diät-Variante Erfolg haben, allerdings bedarf es einer klaren Struktur und viel Disziplin, und, eine Kombination mit ausreichend Bewegung. Eine kontrollierte Zufuhr an Kohlenhydraten muss selbstverständlich gewährleistet sein.

Diät ohne Kohlenhydraten

Schon relativ schnell wird man auf das Thema „Diät ohne Kohlenhydrate“ stoßen, wenn man schnell abnehmen möchte. Die Erfolgsquote bei dieser Diät ist relativ hoch. Sie ist leicht einzuhalten und man kann genügend Ersatz in Form von anderen Lebensmitteln finden.

Die Frage ist aber zunächst, warum Kohlenhydrate eigentlich dick machen. Nun, das ist eigentlich nur der Fall, wenn man über einen längeren Zeitraum zu viel an Kohlenhydraten zu sich nimmt. Da eine Vielzahl an Lebensmitteln sehr kohlenhydrathaltig sind, kann das allerdings schnell passieren.

Kohlenhydrate sind für den Körper eine Energiequelle und bewirken den Anstieg des Blutzuckerspiegels, was natürlich dazu führt, dass vermehrt Insulin ausgeschüttet wird. Dieses Hormon transportiert jedoch nicht nur Nährstoffe zu den Zellen, sondern lagert auch Fett in diese ein.

Besonders die sogenannten einfachen Kohlenhydrate sind da in großem Stil beteiligt. Sie sind sehr schnell verdaut und führen schon nach kurzer Zeit wieder zu einem Hungergefühl.

Sie sind aber eine wichtige Energiequelle, gleichzeitig aber sorgen genau diese für eine erhöhte Fetteinlagerung in die Zellen, da ein erhöhter Blutzuckerspiegel das ganze begünstigt. Bei Einnahme von Kohlenhydraten steigt der Blutzuckerspiegel sehr schnell, genau so schnell wird aber auch Fett aufgebaut.

Also, wie funktioniert denn nun eine Diät ohne Kohlenhydraten?

Beim Verzicht auf Kohlenhydrate wird der Körper dazu gebracht, quasi interne Energiequellen wie Proteine und Fette anzuzapfen. Zusätzlich reduziert sich die Insulinausschüttung, was dazu führt, dass der Körper in den Fettverbrennungsmodus versetzt wird. Mit dieser Diät kann man somit schnell und ohne Sport abnehmen.

Wie funktioniert die Energieaufnahme

Allerdings sollte man einige Punkte beachten:

Wer Kohlenhydrate ganz aus seinem Speiseplan streicht, der nimmt seinem Körper wichtige Nährstoffe weg. Diese müssen durch andere Quellen wie

Proteine und Fette teilweise ausgeglichen werden. Das Kaloriendefizit wäre ansonst zu groß und es kommt zu körperlichen Mangelerscheinungen. Das ist unbedingt zu verhindern!

Besser ist es, nicht ganz auf Kohlenhydrate zu verzichten. Ein optimales Verhältnis durch einen Ersatz wäre: 5% Kohlenhydrate, 50 bis 60% Fett und 35 bis 45% Eiweiß.

Und, noch eine Sache ist bei dieser Diät von wesentlicher Bedeutung: Bei einer Diät ohne Kohlenhydraten wird Wasser gebunden. Um diesen Verlust auszugleichen, ist es also sehr wichtig, ausreichend zu trinken! Das führt zu einem angenehmen Nebeneffekt: Giftstoffe werden so aus dem Körper geschwemmt.

Im eigentlichen Sinne ist die Diät ohne Kohlenhydrate keine klassische Diät. Wenn man den Begriff Diät wörtlich nimmt, bedeutet dieser nämlich „Lebensführung“, eine gesündere Ernährung steht hier im Vordergrund. Selbstverständlich kann man damit auch Abnehmen.

Wie soll ein Diätplan ohne Kohlenhydrate aussehen?

Viele Menschen entscheiden sich für eine Diät ohne Kohlenhydraten. Dabei kann man sich satt essen, wobei eben nur Lebensmittel aufgenommen werden, die keine Kohlenhydrate liefern. Ein solcher Diätplan kann ohne Probleme selbst erstellt werden. So kann sich jeder sehr viel Geld für eine Ernährungsberater komplett sparen. Wichtig ist, dass man nicht zu einseitig arbeitet, da ansonst der Jojo-Effekt praktisch vorprogrammiert ist. Die quasi Goldene Regel für eine Diät ohne Kohlenhydrate ist, nicht gänzlich auf Kohlenhydrate zu verzichten. Wie oben erwähnt, ist das Verhältnis wie folgt optimal und garantiert am ehesten einen langfristigen Erfolg:

5% Kohlenhydrate, 50 – 60% Fett und 35 – 45% Eiweiß.

Planung der Diät

Bei folgenden Rezepten kannst Du eigentlich nichts falsch machen, es ist keine spezielle Planung notwendig. Vor allem solltest Du aber **auf den Abend achten**, denn da schlagen Kohlenhydrate besonders zu. Nachts verbrennt der Körper Fett. Wenn aber eine späte Mahlzeit zu viel Kohlenhydrate enthält, wird dies verhindert! Am besten ist es, auf Reis, Nudeln und viel Brot zu verzichten. Besser sind da schnelle Gerichte ohne Kohlenhydrate wie Fleisch mit Gemüse und Fisch geeignet. Solche Gerichte eignen sich übrigens auch hervorragend dafür, das Gewicht zu halten – und dabei muss man nicht einmal hungern!

Wie lange dauert eine Diät ohne Kohlenhydrate?

Bei dieser Diät solltest Du darauf achten, dass Du einen Zeitraum von 7 bis 14 Tagen nicht überschreitest, wenn das Level an Kohlenhydraten und Fetten extrem reduziert wird. Sonst kann es zum Jojo-Effekt kommen und im schlimmsten Fall können gesundheitliche Schäden entstehen. Denn diese

Ernährungsweise ist äußerst einseitig.

Wenn hingegen der Anteil an Kohlenhydraten bei mehr als 5% liegt, dann kann eine solche Diät durchaus länger durchgeführt werden. Du solltest Dich vorher allerdings mit Deinem Arzt absprechen und während der Diät laufend auf gesundheitliche Aspekte achten. Faustregel: Wenn sich etwas nicht gut anfühlt, sollte die Diät abgebrochen werden. Während der gesamten Dauer solltest Du Dich immer wohl fühlen.

Wie effektiv ist die Diät ohne Kohlenhydrate?

Diese Art von Diät lässt sich gut in den Alltag integrieren und ist deshalb leicht umsetzbar. Dementsprechend ist sie durchaus effektiv, und, wer sich mit der Diät beschäftigt, wird bald feststellen, dass immer noch eine Fülle an Lebensmitteln erlaubt sind. Zu den Nahrungsmitteln, die kaum oder gar keine Kohlenhydrate aufweisen, zählen Fisch und Fleisch, viel Obst und Gemüse so wie Kräuter und Nüsse. Hiervon darf ausdrücklich so viel verzehrt werden, wie man will.

Natürlich soll das kein Freipass sein, so viel zu essen, bis der Magen platzt. Wer schnell abnehmen will, der lässt auch die Finger von manch fettigen Speisen wie Butter und fetten Fisch- und Fleischsorten.

Was bringt eine Diät ohne Kohlenhydrate eigentlich?

Da ist eine pauschale Antwort schwierig, diese Diät sehr individuell anschlägt und sehr stark vom eigenen Stoffwechsel abhängt. Dazu kommt die körperliche Aktivität, die von Fall zu Fall sehr stark abweichen kann. Und selbstverständlich kommt es darauf an, wie lange jemand dabei bleibt.

In den ersten beiden Wochen kann jedoch ein schneller Gewichtsverlust eintreten: Bis zu sechs Kilogramm sind hier durchaus im Bereich des Möglichen. Sobald sich aber der Körper auf die neue Ernährungsweise eingestellt, geht alles ein wenig langsamer.

Tipp: Stoffwechseldiäten

Das Funktionsprinzip der Stoffwechseldiät besteht darin, durch Aktivierung des Stoffwechselprozesses schneller abzunehmen. Der Stoffwechselprozess ist der wichtigste, wenn es um die Zuführung von Energie geht. Dabei handelt es sich um die Grundstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Man spricht auch von Metabolismus. Wenn man sich beispielsweise ausreichend bewegt, dann wird der Stoffwechsel automatisch angeregt.

Bewegt man sich hingegen wenig und nimmt viele Kalorien zu sich, verlangsamt sich der Stoffwechsel. Das hat zur Folge, dass überall Fette eingelagert werden, ein Abnehmen wird somit schwierig.

Regt man hingegen den Stoffwechsel an, findet etwas ganz anderes statt: Die Kohlenhydrate werden gespalten und innerhalb des Stoffwechselprozesses werden Fettreserven abgebaut – die Folge ist Gewichtsabnahme.

Es geht bei dieser Diät also in erster Linie darum, ein paar Kilogramm abzunehmen. Auch der Zuckerspiegel spielt dabei eine wichtige Rolle. Wenn auf eine eiweißhaltige Ernährungsweise gesetzt wird, kann der Blutzuckerspiegel konstant gehalten werden, was die Wahrscheinlichkeit auf einen raschen Gewichtsverlust erhöht.

Gleichzeitig wird die Zufuhr von Kohlenhydraten reduziert, damit der Körper zur Energiegewinnung automatisch die Fettreserven und Eiweiße anzapfen muss. Ein gänzlicher Verzicht auf Kohlenhydraten ist allerdings ungesund, die Zufuhr von Kohlenhydraten sollte lediglich reduziert werden.

Gerade in Fleisch ist Eiweiß reichhaltig vorhanden, und Fisch und Hähnchenfleisch sollte da ganz oben in der Liste stehen. Für Vegetarier stellt sich hier eine Schwierigkeit, aber dazu kommen wir später.

Was ist eine Eiweiß Diät?

Bei der Eiweiß-Diät wird der Körper weiterhin ausreichend mit Nährstoffen und Energie versorgt, obwohl man vielfach auf Fette und Kohlenhydrate verzichtet. Eiweiß ist wichtig, damit nicht Muskelmasse abgebaut wird. Ein Verzicht auf Eiweiß hätte eine Mangelerscheinung zur Folge.

Welche Lebensmittel sind denn überhaupt besonders eiweißreich? Und wie sieht es mit Cholesterin aus?

Proteine, auch als Eiweiße bezeichnet, sind in sämtlichen tierischen Lebensmitteln mit enthalten. Natürlich ist die Konzentration unterschiedlich. Proteine befinden sich aber auch in Milch sowie einigen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie etwa Tofu.

Häufig ist hier zu hören, dass man auf den Cholesterinspiegel achten soll. Und meistens geht das mit dem Rat einher, den Fleischkonsum zu senken. Das bedeutet aber nicht, dass man auf proteinreiche Nahrungsmittel verzichten soll, vielmehr wäre der richtige Rat, mageres Fleisch zu essen und auf die Einnahme von Eigelb zu verzichten.

Was darf man in der Eiweiß-Diät essen?

Wer Sport treibt und seine Muskeln gezielt aufbauen möchte, der weiß, wie wichtig Proteine sind. In folgenden Nahrungsmitteln sind speziell viele Eiweiße enthalten:

---- Liste mit eiweißreichen Lebensmitteln ---

Wenn Du auf möglichst gesunde Art und Weise abnehmen möchtest, so könnte ich Dir die folgende Diät sehr empfehlen:

Die Tofu-Diät

Sich vegan zu ernähren, ist en vogue. So gibt es immer mehr Cafés und Restaurants und natürlich Supermärkte, die immer mehr Angebote wie Coffee

to go mit Sojamilch, Tofu-Bratwurst oder Spagetti Bolognese mit Sojahack anbieten. Abgerundet wird das Sortiment mit diversen Sojaprodukten wie Sojajoghurt und der klassischen Variante Tofu.

Aber was macht Tofu so besonders?

- Tofu besteht aus Sojabohnen
- Gehört zur Gruppe der Hülsenfrüchte
- reich an B-Vitaminen
- enthalten sind zudem: Kalzium, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Zellschutzmikronährstoffe wie Selen und Folsäure, Ballaststoffe
- enthält Eisen, Mangan, Magnesium und Zink.
- enthält reichlich biologisch hochwertiges Eiweiß-Diät

Cholesterin suchst Du in Tofu vergebens. Sojaquark wirkt sich zudem positiv auf die Verdauung aus und trägt dazu bei, die Blutfettwerte zu senken.

Mit Tofu abnehmen?

Ja, und wie! Wie vorhin beschrieben sind in Tofu alle wichtigen Inhaltsstoffe, die der Körper braucht, vorhanden. Gleichzeitig fehlen die Stoffe, die ein Abnehmen verhindern, wie es beispielsweise Kohlenhydrate sind.

Keinesfalls bedeutet eine Tofu-Diät aber, dass Du Dich nur noch davon ernähren sollst. Auch wenn Soja noch so gesund ist, eine einseitige Ernährung würde zu gefährlichen Mangelercheinungen führen. Tofu sollte unterstützend in den Speiseplan mit eingebaut werden.

Wie auch bei anderen Lebensmitteln, sollten auch Sojaprodukte nicht über einem gewissen Maß eingenommen werden. Studien haben gezeigt, dass Soja sekundäre Pflanzenstoffe, die sogenannten Isoflavone, aufweisen. Bis zu einer gewissen Menge wirken diese präventiv gegen Krebs, wird aber regelmäßig eine zu hohe Dosis eingenommen, bewirken diese das Gegenteil.

Bei einer Diät kann man also unterstützend 25 Gramm Sojaproteine zu sich nehmen, das entspricht ca. 300 Gramm Tofu oder 800 ml Sojamilch.

Was tut die Tofu Diät für die Gesundheit?

Um sich bewusster zu ernähren, setzten viele auf vegane Ernährung, und entdecken in diesem Zuge auch Tofu als einen geeigneten Ersatz für Fisch und Fleisch.

Der Vorteil: Tofu enthält viel sättigendes Eiweiß. Zugleich weist er wenig Fett auf und enthält wertvolle Aminosäuren sowie pflanzliche Proteine. Darüber hinaus wird die Festigkeit der Knochen gestärkt. Bei manchen Frauen können mithilfe von Tofu die anfänglichen Beschwerden während der Menopause gut reduziert werden, und, mit Soja-Quark lässt sich gegen Demenz vorbeugen, da oxidative Schäden im menschlichen Gehirn verringert werden.

Diese vegane Diät weißt noch einen weiteren Vorteil auf: Es entfallen automatisch einige Dickmacher wie diverse Fette im Fleisch oder im Fisch, das Selbe gilt natürlich auch für Sahne Joghurt und Co.

Aber, Du solltest trotzdem auf ausreichende Versorgung mit Nährstoffen

achten. Egal, wie gut die Diät mit Tofu sein mag, wichtige Vitamine wie B12 und Folsäure sind nun mal nicht in veganen Lebensmitteln enthalten. Diese müssen zusätzlich eingenommen werden.

Auch hier würde ich Dir empfehlen, Dich im Vorfeld mit Deinem Arzt abzusprechen. Er kann Dir genau sagen, ob eine Tofu-Diät für Dich geeignet ist oder ob Du mit Mangelerscheinungen zu rechnen hast.

Tofu verringert das Brustkrebs-Risiko

Pflanzliches und körpereigenes Östrogen sind sehr ähnlich in der Struktur. Beide können deshalb an die Beta-Östrogenrezeptoren von Brust, Eierstöcken und Gebärmutter binden, was zu erhöhter Zellteilung und damit zu einem erhöhten Krebsrisiko führt. Das pflanzliche Östrogen aus Sojaprodukten wirkt jedoch deutlich schwächer als das körpereigene.

Bei einem vermehrten Tofu-Verzehr besetzt somit das pflanzliche Östrogen viele Östrogenrezeptoren und das körpereigene Östrogen findet dann nur noch wenig freie Rezeptoren, womit das stärkere Zellwuchern des körpereigenen Östrogens unterdrückt wird. In der Folge sinkt das Krebsrisiko.

Was kann Tofu noch?

Der Soja-Quark kann noch sehr viel mehr. Diverse wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein regelmäßiger Verzehr vor Alzheimer schützen kann, da die Wirkstoffe vor oxidativen Schäden und somit vor Demenz schützen. Vielleicht ist auch das ein Grund, dass in Japan, wo viel Soja und Tofu konsumiert wird, sehr viele alte und gesunde Menschen leben.

Tofu trägt auch umfassend zu einem hohen Schutz der Knochen bei. Gerade im höheren Alter ist dies sehr wichtig, da der Knochenverlust zu einem immer größeren Problem wird.

Tofu Rezepte - was sollte man beachten?

Tofu lässt sich auf ganz verschiedene Arten zubereiten. Du kannst Deiner Kreativität freien Lauf lassen. Und der Soja-Quark an sich ist recht geschmacksneutral. Gewürze spielen daher eine wesentliche Rolle im Zusammenhang mit der Zubereitung von Tofu. Als Tipp: Experimentiere etwas, bis Du den Tofu genau nach Deinem Geschmack zubereiten kannst.

Die Sojasauce ist dabei natürlich der Klassiker. Aber nimm lieber nicht zu viel davon, da sie recht salzig schmeckt. Mit Ingwer oder Kardamom kannst Du sehr abwechslungsreiche Rezepte mit Tofu kreieren, am besten einfach ausprobieren.

Tofu wird in mehrere Arten unterschieden – je nach Konsistenz und Herstellungsart. Beliebt ist beispielsweise fester Tofu, der gerne als Fleischersatz bei Hauptmahlzeiten auf den Tisch kommt. Die Seidenvariante wird dagegen vor allem für Saucen, Shakes oder Süßspeisen verwendet.

In Asien findet man häufig auch den fermentierten Tofu, bei welchem

geschmacklich unterschiedliche Käsesorten imitiert werden.

Ich empfehle Dir, bei Tofu auf eine möglichst hohe Qualität zu achten. Ein Gericht ist nur so gut, wie die Zutaten es sind. Am besten entscheidest Du Dich für die Bioqualität, dann kannst Du fast nichts falsch machen.

Wie wird die Tofu Diät zum Erfolg?

Alleine von Tofu essen wirst Du nicht schlank. Diese Art von Diät ist nicht nur wenig abwechslungsreich, sondern auch sehr schwer durchzuziehen.

Es kommt also darauf an, nicht nur auf dieses eine Lebensmittel zu setzen, sondern zu kombinieren. Doch welche Nahrungsmittel sind für eine Kombination geeignet? Hier eine kleine Übersicht, was alles gut passt:

- viel frisches Gemüsebrühe
- gut ausgewählte Obstsorten (am besten Früchte mit geringerem Zuckergehalt)
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- wenig Milchprodukte mit geringem Fettgehalt
- Vollkornprodukte

Auf alle anderen Lebensmittel, vor allem aber auf solche mit einem hohen Zuckergehalt, solltest Du so gut es geht verzichten. Auch Lebensmittel wie Weißbrot, Kartoffeln, Reis und Pasta, welche einen hohen Anteil an einfachen Kohlenhydraten aufweisen, solltest Du möglichst aus dem Speiseplan verbannen. Denn einfache Kohlenhydrate werden schnell verdaut und führen sehr schnell wieder zu einem Hungergefühl. Reichlich eiweißhaltige Produkte, wie es gerade Tofu beispielsweise ist, sind da weitaus geeigneter.

Bei Fleisch und Fisch solltest Du vorsichtig sein mit fettreichen Sorten, wenn Du diese Produkte nicht gleich ganz vom Speiseplan verbannen möchtest.

Welches Tofu Diät Rezept ist nun geeignet?

Generell kann man sagen, dass Tofu gerne in Stückchen geschnitten und angebraten wird und mit verschiedenem Gemüse kombiniert wird. Aber Tofu kann auch gut mit Salat serviert werden!

Auch ein Nachtisch kann mit Tofu kreiert werden. Süßspeisen wie Schoko kombiniert mit Tofu – mmmhhhh, schmackhaft! Oder magst Du einen Drink? Einen Stoffwechselaktivierungsdrink am Morgen, welcher die Verdauung so richtig in Schwung bringt? Hier das Rezept für den leckeren Frühstücksdrink:

Zutaten:

- gefrorenes Obst nach Belieben
- 100 g Tofu
- 1 Becher Buttermilch
- Gewürze wie Pfeffer, Chili oder Ingwer
- 1 Banane
- ein wenig Milch und Orangensaft
- Zum süßen, falls Du möchtest, Holunderblütensirup oder Honig

Zubereitung:

Schneide den Tofu in kleine Stückchen. Das Obst lässt Du am besten etwas antauen, bevor Du es mit den anderen Zutaten und den Gewürzen in einen Mixer gibst. Das ganze gut durchmischen und servieren.

Rezept für einen leckeren Tofu Gemüse Topf:

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kartoffeln (ca. 200 g)
- 1 Stück Knollensellerie (ca. 150g)
- 1 Möhre (ca. 100 g)
- 1 Stange Lauch (ca. 100 g)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 450g tiefgekühlten Rosenkohl
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- 1/3 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Schäle die Kartoffeln, den Sellerie und die Möhre. Anschließend waschen und in kleine Würfel schneiden. Nach dem Du den Lauch geputzt hast, scheidest Du diese längs auf. Anschließend waschen und in ca. 1 cm breite Ringe zerteilen.

Die Gemüsebrühe mit den Lorbeerblättern im Topf aufkochen. Danach gibst Du das Gemüse (bis auf den Lauch und den Rosenkohl) bei und kochst alles nochmals auf.

Nun gibst Du den Lauch und den Rosenkohl dazu und kochst alles erneut auf. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen lassen. Anschließend scheidest Du den Tofu in kleine Würfel und gibst ihn dem Gemüsetopf hinzu. Bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten garen. Muskatnuss hinzufügen und nach belieben Salz und Pfeffer.

Den Schnittlauch abspülen und trocken schütteln. Den Tofu-Gemüse-Topf mit den in kleine Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

Die Stoffwechselfdiät - Metabolic Balance

Bei dieser Diät spricht man auch von der Metabolic Balance. Bei dieser Diät wird durch Zufuhr von eiweißhaltigen Lebensmitteln und wenig Kohlenhydraten der komplette Stoffwechsel angekurbelt. Ebenfalls wird ein konstanter Blutzuckerspiegel erzeugt. Die dafür typischen und geeigneten Nahrungsmittel sind Obst und Gemüse, aber auch Fleisch, auf Zucker und Alkohol wird gänzlich verzichtet. Für Vegetarier ist diese Diät ungeeignet, da ein wichtiger Bestandteil der Lebensmittel Fleisch ist.

Welche Stoffwechseltypen gibt es denn?

Es gibt den endomorphen, den mesomorphen und den ectomorphen, also

gesamthaft drei verschiedene Stoffwechselltypen. Es ist aber nicht so, dass jeder einzelne Mensch einem einzigen Stoffwechselltyp zugeordnet werden kann. Vielmehr ist es ein individueller Mix.

Die einzelnen Stoffwechselltypen kurz erklärt:

Ectomorph

Extrem schlank, in der Regel liegen keine Probleme mit Körperfett vor. Dafür ist es äußerst schwierig für diesen Typ, Muskulatur aufbauen zu können.

Mesomorph

Der Körper ist in der Regel in einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Muskulatur und Körperfett und liegt somit direkt in der Mitte aller drei Typen.

Endomorph

Der Stoffwechsel ist so aufgebaut, dass eine Gewichtszunahme sehr schnell stattfinden kann. Er begünstigt also den Aufbau von körpereigenen Reserven.

Du solltest also, abhängig von Deinem Stoffwechselltyp, eine entsprechende Ernährung wählen, die zu Deinem Typ passt.

Was tun, wenn der Stoffwechsel zu schnell oder zu langsam arbeitet?

Erst, wenn der Stoffwechsel im Gleichgewicht befindet, und weder zu schnell noch zu langsam arbeitet, ist ein gesundes Leben möglich. Nun gibt es aber viele Menschen, die einen zu schnellen oder einen zu langsamen Stoffwechsel haben. Bei letzteren ist der Fettaufbau und somit eine Gewichtszunahme geradezu vorprogrammiert.

Die Stoffwechselldiat verspricht, bereits nach 14 Tagen bis zu 11kg abgenommen zu haben. Ein sehr fursorgliches Versprechen. Das sollte aber nicht 1:1 das Ziel sein, keine Regel ohne Ausnahme, aber in erster Linie geht es darum, den Stoffwechsel umzustellen und anzuregen. Ob Du 4kg oder 11kg in zwei Wochen abnimmst, sollte zweitrangig sein. In erster Linie soll es Dir gut gehen, an nichts mangeln, und Dir Spaß machen. Außerdem soll der Jojo-Effekt verhindert werden.

Genau genommen ist die Stoffwechsel- oder eben Metabolic Balance Diät keine Diät im klassischen Sinne. Hier geht es eigentlich eher um ein Konzept. Aber was beinhaltet dieses Konzept denn genau? Wie funktioniert es? Wie sieht es hinsichtlich der Erfolge aus? Das wollen wir uns im Folgenden genauer anschauen.

Metabolic Balance Diät

Immer häufiger ist der Name „Metabolic Balance Diät“ zu hören. Aber, wie bereits erwähnt, geht es eigentlich nicht um eine Diät, sondern viel mehr um ein Konzept.

Es geht im wesentlichen um ein Ernährungskonzept, welches auf den individuellen Stoffwechsel gut abgestimmt ist. Dazu ist ein individueller Ernährungsplan nötig, welcher zusammen mit einem Berater ausgearbeitet

wird.

Die Metabolic Balance wurde 2002 von Wolf Funck (Ernährungsmediziner) und Silvia Bürkle (Ingenieurin für Lebensmitteltechnik) entwickelt. Zunächst musst Du Dir vom Berater einen individuellen Ernährungsplan erstellen lassen. Darin werden die Angaben zu Abneigungen und Vorlieben, Unverträglichkeiten und Krankheiten festgehalten. Ebenfalls berücksichtigt wird hierbei ein Test der Blutwerte.

Mittlerweile ist, nach einem telefonischen Beratungs-Gespräch, der Ernährungsplan auch online erhältlich. Das Ziel dieses Plans ist, mit einer optimalen Ernährungsweise die Fettpolster zu reduzieren und Vitalität und Wohlbefinden bis ins hohe Alter deutlich zu steigern.

Eine tragende Säule zu diesem Konzept ist zudem das Insulinproblem, da in westlichen Kulturkreisen generell zu viele Kohlenhydrate verzehrt werden. Mit fatalen Folgen: Blutzuckerspiegel schwankt (schnellt in die Höhe, um dann wieder abzufallen), was wiederum ein Heißhungergefühl auslöst. Die Gefahr von Übergewicht steigt somit deutlich an.

Ein Beispiel zur Verdeutlichung:

- nach dem Verzehr der Kohlenhydrate werden diese im Körper in eine Zuckerart namens Glucose umgewandelt.
- Daraufhin schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus
- der Zucker soll zu den Zellen gebracht werden, damit diese daraus Energie gewinnen können.
- besteht nun ständig ein Überangebot, so müssen die Zellen nicht mehr auf das Fett als zusätzlichen Energielieferanten zurückgreifen
- Das Fett wird als Folge nicht mehr abgebaut, sondern neu eingelagert.
- Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, zu hohe Blutfettwerte und Diabetes sind die Folge

Wie sehen nun die einzelnen Phasen einer Metabolic Balance Diät aus?

Das Konzept besteht im Wesentlichen aus vier Phasen:

- Vorbereitungsphase
- strenge Umstellungsphase
- gelockerte Umstellungsphase
- Erhaltungsphase

Die Vorbereitungsphase dauert zwei Tage und dient dazu, den Körper gut auf die neue Ernährungsform einzustellen. Ähnlich wie beim Beginn des Fastens wird erst einmal der Darm vollständig entleert. Damit sollen Heißhungerattacken vermieden werden. Außerdem erhält der Körper während der Vorbereitungsphase nur leichte Kost, wie zum Beispiel morgens ein halbes Frühstück, zum Mittagessen dann eine Gemüsesuppe und am Abend gedünstetes oder rohes Gemüse.

Eine weitere Alternative in der Vorbereitungsphase ist die Einnahme von nur einem Lebensmittel – etwa Reis, Kartoffeln oder Gemüse.

Die zweite Phase, die strenge Umstellung, dauert mindestens zwei Wochen und erfordert einiges an Disziplin. In dieser Zeit gelten acht Ernährungsregeln,

welche unter Anderem festlegen, wie viele Mahlzeiten zu welchem Zeitpunkt und in welchen Abständen gegessen werden dürfen. Es dürfen nur Lebensmittel aus dem persönlichen Ernährungsplan zu sich genommen werden. Das kann für die einen durchaus Hüttenkäse und Äpfel bedeuten, für andere wiederum **Heidelbeeren und Edamer**.

Die Mahlzeiten (in der Regel drei pro Tag) sind arm an Kohlenhydraten und sind reich an Eiweiß, es steht also viel Fisch, reichlich Ei und einiges an Milchprodukten und magerem Fleisch auf der Speisekarte. Als Beilage ist Gemüse sehr gut geeignet, jedoch sind typische Sättigungsbeilagen wie Reis, Kartoffeln oder Nudeln streng verboten.

Zu beachten gilt, dass die Mengen dabei stark begrenzt sind und dementsprechend weniger Kalorien aufgenommen werden. Also logische Konsequenz davon nimmt man ab.

Ist dann diese Phase erfolgreich beendet, kommt mit der dritten Phase die der gelockerten Umstellung. Hier kann man testen, wie man konkret auf gewisse Lebensmittel reagiert. Bei einer der drei Mahlzeiten sind wieder mehr Kohlenhydrate wie Reis oder Nudeln erlaubt. Zudem gibt es eingeplante „Schummeltage“, wo man die Mengen nicht strikte einhalten muss und sogar Alkohol erlaubt ist (wenn es sich um Bier oder Wein handelt).

Gerade in dieser Phase solltest Du allerdings auf reichliche Bewegung achten. Das erreichst Du am besten, wenn Du Dir eine Sportart aussuchst, die Dir wirklich Spaß macht. Als Tipp kann ich Dir auch auf den Weg geben, die sportliche Tätigkeit mit einem Freund oder Freundin zusammen zu planen, das macht einerseits mehr Spaß, andererseits könnt Ihr Euch gegenseitig motivieren und die Chance, dass Du diesen wichtigen Teil vor Dich her schiebst, sinkt.

Mit Abschluss der dritten Phase folgt die Erhaltungsphase: Diese vierte Phase ist zeitlich nicht begrenzt, es gilt „je länger, desto besser“. Vielleicht ist das bei der Metabolic Balance Diät sogar die wichtigste, vielleicht sogar die schwierigste, da die Ernährungsweise und somit das Gewicht stabil gehalten werden soll. Schwierig deshalb, da die Gefahr besteht, in alte Verhaltensmuster zurück zu fallen.

Allerdings kann man im Falle eines Rückschlages einfach ein paar Tage in die „strenge Phase“ zurückkehren.

Metabolic Balance Diät: Ernährungsplan und weitere Feinheiten

Die individuelle Auswahl an Lebensmitteln haben wir ja bereits erwähnt, das ist aber nur ein wichtiger Teil dieser Diät. Es gibt acht recht simple Regeln, die ebenfalls einzuhalten sind und ab Phase zwei Gültigkeit haben:

1. pro Tag sind drei Mahlzeiten erlaubt – nicht mehr und nicht weniger
2. Diese sollten im Abstand von mindestens fünf Stunden eingenommen werden, was die Gefahr des Heißhungerattacken mit sich bringt.
3. Eine Mahlzeit sollte nicht länger als eine Stunde dauern
4. Die Mahlzeiten sollten mit ein – zwei Bissen Eiweiß beginnen, damit die

Verdauungsenzyme, welche Eiweiße spalten, besser wirken können. Erst danach werden die „schlechten“ Kohlenhydrate verzehrt. Das regt die Insulinproduktion zeitlich verzögert an und verhindert auf diese Weise Heißhungerattacken.

5. Pro Mahlzeit ist nur eine Eiweißart erlaubt, diese dafür immer abwechseln

6. Auf die Nacht hin (nach 21.00 Uhr) solltest Du nichts mehr essen

7. Trinken ist ganz wichtig: Pro Kilogramm Körpergewicht solltest Du 35ml Wasser verteilt über den ganzen Tag zu Dir nehmen, also täglich mindestens 2 bis 3 Liter. Kaffee und Tee sind nur kurz nach der Mahlzeit erlaubt.

8. Täglich sollte ein Apfel verzehrt werden

Erfahrungen mit der Metabolic Balance Diät

Teilnehmer haben gemischte Erfahrungen gemacht. Ein immer wieder aufgeführter Minuspunkt ist der Kostenfaktor dieser Diät. Diese Diät ist nicht wirklich günstig: Die Untersuchung plus der Ernährungsplan kosten ungefähr 350 Euro, bei Zusatzleistungen des Beraters kann es schnell auch mehr werden.

Zudem bezweifeln Experten, dass die sogenannten Experten der metabolic Balance GmbH wirklich gut ausgebildet sind. Um sich Betreuer nennen zu dürfen, reicht nämlich eine Teilnahme an einer Schulung aus, doch ob das für eine kompetente Ernährungsberatung ausreicht, darf in Frage gestellt werden.

Aber sie hat durchaus auch sehr positive Aspekte. So kommt zum Beispiel keine Langeweile auf, da das Essen in den verschiedenen Phasen stark variiert und sehr abwechslungsreich ist. Beispielsweise gibt es in der zweiten Phase eine Banane und 200g Naturjoghurt, zu Mittag landen dann immerhin 125g Geflügel sowie 130g Spinat auf dem Teller, und am Abend darf man zum Beispiel 135g mageren Schinken und 150g Tomaten genießen.

Schwer kann diese Diät aber für Paare werden, da gerade die zweite Phase sehr streng ist und ein gemeinsames Kochen zum Problem werden kann. Mehr oder weniger schwierig wird es bei auswärtigen Einladungen. Auf jeden Fall benötigt diese Diätform einiges an Selbstdisziplin.

Auch Experten sehen die Metabolic Balance Diät insgesamt kritisch und weisen darauf hin, dass das Konzept, auf welchem diese Diät aufgebaut ist, nicht wissenschaftlich bewiesen ist, weder hinsichtlich Eiweiße noch dem Bluttest. Auch bestünde kein wissenschaftlicher Beleg für einen Zusammenhang zwischen einer Gewichtsabnahme und den ermittelten Blutwerten.

Ebenfalls seien die aufgestellten Ernährungsregelungen fraglich. Laut Experten wird die Gewichtsabnahme vor allem auf die Kalorienbeschränkung zurück geführt.

Fazit zur Metabolic Balance Diät-Pro

Diese Diät basiert auf kalorienreduzierter Mischkost, mit viel Eiweiß und wenig Kohlenhydraten. Mit diesem Konzept kann man durchaus einige Kilos verlieren.

Es ist aber nicht die einfachste Diät, denn sie braucht viel Disziplin, insbesondere während der zweiten Phase. Ebenfalls stellen die langen Pausen zwischen den Mahlzeiten eine besondere Gefahr dar, es kann leicht zu Heißhungergefühlen kommen, und das sollte man nicht unterschätzen. Ein Abbruch der Diät könnte durchaus die Folge sein, oder ein Frustgefühl, doch nicht die gewünschten Kilos an Gewicht verloren zu haben. Und dann ist da noch der nicht ganz günstige Kostenfaktor von ca. 350.-- Euro. Diese Diät und deren Theorie wird von Wissenschaftlern als nicht fundiert und nachgewiesen eingestuft, sie ist deshalb mit Vorsicht zu genießen.

Bei den Stoffwechselfdiäten gibt es aber noch weitere, wie zum Beispiel die Max Planck Diät und die Blutgruppendiät. Letztere nehmen wir jetzt mal unter die Lupe.

Die Blutgruppendiät - wie funktioniert sie

Die dieser Art von Diät wird davon ausgegangen, dass jede Blutgruppe ganz spezifisch auf unterschiedliche Lebensmittel reagiert. Das ganze soll durch Lektine in den Eiweißen ausgelöst werden, welche über die Nahrung in's Blut gelangen.

Da jede Blutgruppe spezifische Merkmale hat, reagiert Eiweiß nun über das Lektin mit der jeweiligen Blutgruppe. Genau das kann zu zahlreichen Krankheitsbildern führen und ebenso zu unangenehmen Erkrankungen, durch welche Fette eingelagert werden und einen Menschen dicker werden lässt.

Eine Blutgruppendiät bedeutet also, dass man die Ernährungsweise komplett auf die eigene Blutgruppe anpasst. Sogar wenn Du unter Diabetes, Asthma oder Darmerkrankungen leidest, hat diese Diätform eine positive Einwirkung auf den Körper und Du kannst mit vielen positiven Ergebnissen rechnen. Auch bei Stoffwechselstörungen und Neurodermitis können teilweise positiv beeinflusst werden. Dies bestätigen auch zahlreiche Therapeuten.

Die Blutgruppendiät hat nicht ausschließlich zum Ziel, Gewicht zu verlieren und abzubauen. Es geht im Gesamten um eine gesundheitliche Verbesserung, wobei auf bestimmte Lebensmittel gänzlich verzichtet wird, andere dafür bevorzugt werden. Das allgemeine Ziel dieser Diät ist, Krankheiten vorzubeugen und zu vermeiden sowie eine Verbesserung des Wohlfühlens – und das bezieht sich im Endeffekt auch auf das Gewicht.

Motivation für eine Diät

Nun, woher bekommst Du nun genügend und gute Motivation für Deine Diät? Vermutlich hast Du schon viele Tipps gesucht und gefunden, erfolgserprobte Ratschläge gesammelt und kennst Maßnahmen, durch die Du sofort abnehmen kannst. Aber das alleine macht noch nicht die Motivation auf lange Sicht aus. Am Anfang motivieren diese Tips, aber ich garantiere Dir, bei jeder Form einer Diät wirst Du irgendwann mal an einen Tiefpunkt kommen, wenn Du mit der falschen Einstellung dieses große Unternehmen angeht.

Genau darum haben wir unsere speziellen elektronischen und für Dich kostenlosen kleinen Helfer erstellt. Du findest sie in unserem Download-

Bereich.

Egal, was Du im Leben erreichen möchtest, Motivation brauchst Du immer wieder von neuem. Schnell kommen sonst Zweifel auf: „Was tue ich mir da an? Und warum?“. Das menschliche Gehirn vergisst sehr schnell, wenn es etwas anderes möchte. Darum ist die richtige Motivation wichtig. Bevor Du Dir aber unsere Helfer holst, einfach mal allgemein einige Gründe.

Gute Gründe für eine Diät

Es gibt viele gute Gründe. Sei aber Vorsichtig, viele Gründe funktionieren als Motivator nur am Anfang. Wenn Du zum Beispiel anderen besser gefallen möchtest, ist diese Motivation gegen Ende der Diät komplett weg, Du hast ja das Ziel erreicht. Eine Motivation kann auch Angst sein, die Angst, an einer Fettleber oder anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden. Allerdings ist auch hier Vorsicht geboten, denn im Moment leidest Du vielleicht noch gar nicht daran, also warum gerade jetzt sofort vorsorgen? Es gilt, am Anfang eine Motivation zu finden, die auch nicht einfach als toller Leitsatz daher geplappert wird, sondern eine, welche Dich von Innen heraus motiviert.

Machen wir mal kurz pure Theorie über Motivation. Was ist Motivation? Motivation kommt von innen heraus, sie wirkt wie ein Motor, der Dich fast automatisch antreibt. Ehrgeiz, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Aber genau da liegt der Hund begraben. Wo ist die Motivation, wenn Du das Ziel erreicht hast? Es gibt sogenannte falsche Motivation, als Beispiel ist hier eine Lohnerhöhung am Arbeitsplatz am anschaulichsten. Wie lange freust Du Dich, eine Lohnerhöhung bekommen zu haben? Zwei Monate? Oder gar drei? Danach wird es selbstverständlich, es wird normal, und wo möglich hast Du Dich sogar daran gewöhnt, Dir ab jetzt etwas mehr zu leisten. Der Frust kommt schnell, weil Du am Ende des Monats trotz Lohnerhöhung nichts auf die Seite bekommst.

Ähnlich verhält es sich mit Abnehmen. Zunächst hast Du Freude, Dein Ziel erreicht zu haben. Aber schnell kommt der Alltag zurück, Du hast ja nichts mehr, wofür es sich zu kämpfen lohnt, Du hast kein Ziel mehr. Schnell wirst Du in alte Gewohnheiten zurückfallen. Na, heute ein Eis, was macht das schon. Morgen ist es dann schon ein richtig großer Coup Dänemark, und übermorgen kommen die ganzen Naschgewohnheiten zurück.

NEIN! DAS MUSS ÜBERHAUPT NICHT SEIN! Die Motivation muss sein, glücklich zu leben und weiter zu machen. Und zwar weiter auf dem Weg, den Du eingeschlagen hast. Denke nicht: Ah, so ein Coup hätte ich jetzt auch gerne! Schau ihn oder sie an, dick? Dann denke: Du meine Güte, der / die braucht das! Ich will nicht dorthin zurück. Gönn Dir statt dessen einen Kino-Ausgang mehr und genieße den Film, und denke lieber: Toll, das konnte ich mir früher nicht leisten.

Lebensqualität, das ist Deine Motivation. Nimm Dir Zeit, das Leben zu genießen. Sitz mal auf eine Bank und beobachte die Leute. Fällt Dir etwas auf? Im Gegensatz zu Dir sind die meisten unglücklich, sind im Stress, weil sie nicht so wie Du, etwas zum Genießen haben. Eine bessere Lebensqualität, das Wohlbefinden, genau das solltest Du genießen.

Und, wenn Du zwischendurch mal ein Eis isst, wirst Du es vielmehr genießen. und nicht einfach runterfuttern.

Dann gibt es ein paar ganz einfache Tricks, damit die Motivation nicht verloren geht:

Trick 1

Schreibe Dir Dein Ziel auf, und den Grund, warum Du abnehmen willst. Kläre mit Dir selber ab, warum ein Abnehm-Prozess so unglaublich wichtig ist, und schreibe die Einzelnen Punkte auf. Notiere Dir auch, wie Du Dich in Deinen schlimmsten Momenten wegen des Übergewichts gefühlt hast und warum Du diese Zeit für immer hinter Dir lassen willst. Diese Liste trägst Du bei Dir. Kommen Dir Zweifel, nimm sie nach vorne und lies die Punkte durch, um Dir alles wieder in Erinnerung zu rufen.

Trick 2

Selbsthypnose und Meditation können helfen, Dich in den richtigen geistigen Zustand zu bringen und Dein ICH zu stärken. Führe diese Hypnose jeden Tag, am besten bevor der Tag überhaupt richtig angefangen hat, durch. Mache Dir jeden Tag bewusst, warum Du abnehmen willst, die emotionalen Momente, in denen es Dir richtig schlecht ging und die Du nie mehr erleben willst. Und freue Dich auf Dein neues Leben!

Trick 3

Bei einer Heißhunger-Attacke isst Du nicht irgend etwas, sondern:

- Leinensamen
- eine Banane
- Tomaten
- Haferkleie

Diese Nahrungsmittel sind einerseits gesund und geben ein Sättigungsgefühl.

Trick 4

Beim Abnehm-Prozess kommt es auf den Stoffwechsel an. Treibe etwas Sport – das ist übrigens auch eine hervorragende Motivations-Art. Gehe jeden Abend 15 Minute Joggen (dafür legst Du Dir eine immer gleich bleibende Strecke fest), und stoppe die Zeit. Schon nach wenigen Tagen wirst Du bemerken, dass Du nicht mehr 15 Minuten benötigst. Zudem beeinflussen Ananas und Mango den Stoffwechsel positiv, wenn Du danach etwas essen möchtest.

Die Art der Diät, die Du wählst, spielt aber dabei eine sehr große Rolle. Zum Schluss dieses eBooks geben wir Dir unsere Methode auf den Weg, aber grundsätzlich geht es um die Kalorien, die bei der täglichen Nahrungsaufnahme weniger sein müssen, als der Körper verbrennt. Allerdings gibt es Diäten, die sehr viel Motivation benötigen. Mit unserem Weg wirst Du es leicht haben. Vielleicht bist Du nicht nach 2 Wochen auf dem Idealgewicht - bzw. Du wirst ziemlich sicher erst nach ungefähr 8 Wochen Dein Ziel erreicht haben – aber Du wirst dabei glücklich sein, und gesund erst noch dazu. Und ich mache jede Wette mit Dir, die Motivation ist fast automatisch da.

Egal, welche Diätform Du wählst, ganz wichtig ist immer viel Wasser trinken! Faustregel: 35ml pro Kilo Körpergewicht.

Und, die beste Motivation, ist einfach „das Leben zu genießen.“!

Und so gehst Du vor



Tag 0 - Vorbereitungen

Überlege Dir nochmals genau, warum Du abnehmen möchtest. Schreibe Dir die einzelnen Punkte auf. Am besten machst Du das an einem ruhigen Ort, vielleicht sogar an einem etwas romantischen Ort? Ein Abendrot? Und freue Dich auf das neue Leben! Eines solltest Du nicht tun: Eine genaue MUSS-Vorgabe, wie viele Kilo Du abnehmen möchtest. Ein Wunsch-Ziel kannst Du Dir natürlich setzen. Aber es sollte kein Frusterlebnis werden, wenn Du dieses nicht erreichst. Und wenn Du Dir ein Ziel setzt, dann ein vernünftiges, zum Beispiel 3 Kilo pro Woche.

Tag 1 - jetzt geht's Los, freue Dich auf Dein neues Leben!

Zum Frühstück gibt es eine Tasse schwarzen Kaffee. Mehr nicht! Auf Milch und Zucker verzichtest Du ganz. Ich weiß, sehr motivierend, aber, Du wirst es schaffen! Du bist stark, motiviert und durch nichts von Deinem Vorhaben abzubringen! Zum Mittagessen gibt es einen grünen Salat, wobei ein gekochtes Ei mit dabei sein sollte. Zu Abendessen kannst Du Dir Fleisch vom Rind, Geflügel oder vom Schwein etwas zu essen gönnen. 2 bis 3 Liter Wasser trinken nicht vergessen, verteilt über den ganzen Tag.

Tag 2 - juhuuuu! Nicht nur Kaffee. zum Frühstück

Mit dem ersten Tag hast Du Deinen Körper schon richtig getrimmt, gut gemacht! Jetzt gibt es zum Frühstück ein einfaches Brötchen, am besten aus Dinkelteig. Dazu zwei Gläser kaltes Wasser. Zum Mittagessen gibt es heute einen Obstsalat in Kombination mit einem Magermilchjoghurt. Zum Abendessen empfehle ich Dir heute etwas Geflügel.

--- vermutlich wirst Du jetzt das erste mal ziemliche Hungergefühle haben, aber glaube mir, der Körper passt sich an, ab jetzt immer mehr, der zweite Tag ist der schlimmste ---

Tag 3 - so langsam kommt's in die Gänge

Heute gibt es Kaffee.! Schwarz natürlich, ohne Milch und ohne Zucker. Wenn Du möchtest, einen einfachen Obstsalat dazu. Das Mittagessen besteht heute aus zwei gekochten Eiern und einem Spinatsalat. Und am Abend? Ja da wird es richtig lecker: Hähnchenbrustfilet mit Gemüse! Guten Appetit!

Tag 4 - schon auf die Wage gestanden?

Ab heute solltest Du erste merkbare Erfolge verzeichnen können, der Körper hat bereits begonnen, sich umzustellen und verbrennt immer etwas Körperfett. Deshalb machen wir gleich weiter: Heute gibt es zum Frühstück zwei Gläser Wasser und ein Magermilchjoghurt. Zum Mittagessen gibt es ein gekochtes Ei, ein bisschen Käse und Tomaten. Zum Abendessen gibt es einen Obstsalat mit einem trockenen Brötchen.

Tag 5 - cool! Schon ziemlich weit

Zum Frühstück gibt es heute ein Glas Wasser mit einem Schuss Zitrone. Das Mittagessen besteht heute aus reiner Grünkost: Einem grünen Salat und etwas Spinat dazu. Zum Abendessen gibt es ein leckeres Hähnchenbrustfilet mit Sojabohnen.



Tag 6 - schon bald Halbzeit!

Zum Frühstück gibt es ein einfaches Brötchen ganz ohne Belag und einen schwarzen Kaffee. Das Mittagessen besteht aus einem Gemüsesalat mit Apfelessig. Und auch heute wieder zum Abendessen ein leckeres Hähnchenbrustfilet, heute aber mit einem Obstsalat zum Nachtisch.

Tag 7 - schon die Hälfte geschafft! Und, heute gibt's Belohnung!

Zum Frühstück: WAS DU WILLST. Zum Mittagessen: WAS DU WILLST. Zum Abendessen: WAS DU WILLST - Guten Appetit! Achte bitte aber darauf, dass der Kalorienwert von 1400 nicht überstiegen wird. Diese Planung behalten wir bei. Die ersten Tage waren dazu da, den Körper umzustellen, aber jetzt können wir etwas gelockerter dahinter. Achte immer darauf, dass Du pro Tag 2 bis 3 Liter Wasser trinkst.

Tag 8 - jetzt geht's doch schon wie von alleine

Zum Frühstück gibt es einen einfachen Tee ohne Zucker. Zum Mittagessen nimmst Du einen grünen Salat und Spinat. Am Abend kannst Du Fleisch auswählen (Rind, Geflügel oder Schwein, was Du gerade magst), nur paniert darf es nicht sein.

Tag 9 - wie ist Dein Wohlbefinden?

Heute gibt es zum Frühstück schwarzen Kaffee und ein einfaches, trockenes Brötchen. Zum Mittagessen dann einen grünen Salat, etwas Obst und zwei gekochte Eier. Zum Abendessen gibt es dann ein wenig Geflügel.

Tag 10 - fühlst Du Dich wohl?

Heute muss ein Brötchen ohne Belag ausreichen. Als Getränk empfehle ich heute ein einfaches Mineralwasser. Zum Mittagessen gibt es dann Obst, Spargel und Salat. Zum Abendessen etwas Gemüse.

Tag 11 - immer daran denken: Viel trinken

Heute gibt es einen leichten Salat und eine Tasse Tee. Zum Mittagessen ein gekochtes Ei, nur ganz wenig Käse und Möhren. Das Abendessen besteht heute aus Geflügel

Tag 12 - bald geschafft! Wie sieht der Zwischenstand aus?

Zum Frühstück gibt es eine Möhre, Kaffee. und ein einfaches Brötchen. Das Mittagessen besteht aus Tomaten, Spinat und Geflügel. Zum Abendessen machst Du Dir heute einen einfachen grünen Salat.

Tag 13 - der vorletzte Tag!

Ein gekochtes Ei und einen schwarzen Kaffee., das gibt es am vorletzten Tag zum Frühstück. Das Mittagessen besteht aus einem einfachen Stück Geflügel, und zum Abendessen Gemüse, Tomaten und ein gekochtes Ei.

Tag 14 - auch der gehört noch komplett dazu!

Frühstück: Gekochtes Ei mit Tee - DURCHHALTEN BIS HEUTE ABEND! Zum Mittagessen gibt es Spinat und einen grünen Salat mit Fleisch. Als Abendessen bereitest Du Dir einen feinen Geflügelsalat zu.

Welche Erfahrungen gibt es mit der Stoffwechselfdiät?

Die Erfahrungswerte sind unterschiedlich. Wo die einen berichten, sie hätten 5.5 Kilo abgenommen, berichten andere, sie hätten bereits in sieben Tage 8kg abgenommen. Andere berichten, dass es zwar funktioniert hat, aber eine lange Zeit in Anspruch nahm. Aber warum ist das so unterschiedlich? Ganz einfach, jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechseltyp. Abhängig vom Stoffwechseltyp schlägt eine Stoffwechselfdiät immer unterschiedlich an. Es gibt sogar Berichte, wo Männer und Frauen innert 14 Tagen sogar 20kg abnehmen konnten, das dürfte aber die Ausnahme sein, und, für mich stellt sich hier die Frage, ob das wirklich noch gesund ist. Auch nicht geklärt wurde, ob es einen Jojo Effekt gab, und ob gesundheitliche Folgeschäden einkalkuliert werden müssen, wenn man so viele Kilos in nur 14 Tagen abnimmt. Ich empfehle Dir, einerseits die minimalsten Essensrationen streng einzuhalten und nicht etwas erzwingen zu wollen. Als realistisches Ziel nenne ich hier 5 bis 6 Kilo innerhalb 14 Tagen. Abbrechen solltest Du die Diät sofort, falls Du Dich wirklich unwohl fühlst (ich rede da nicht von bisschen Hunger). Und unbedingt daran denken:

Immer genug trinken!

Erfolgreiche Stoffwechseldiät

Ein Erfolg ist erst möglich, wenn Du gezielt und vor allem motiviert an die Sache herangehst. Das bedeutet, dass eine Diät mit einem Programm, welches zu Deinem Stoffwechseltyp passt, durchgeführt wird.

Gerade wenn Sport getrieben wird - komplexe Kohlenhydrate

Du solltest, gerade wenn Du Sport betreibst, ungefähr 5% Nahrungsmittel zu Dir nehmen, die komplexe Kohlenhydrate enthalten. Damit verhinderst Du einen Jojo-Effekt um ein vielfaches.

Was sonst noch wichtig ist für eine Diät

Gesundes Abnehmen braucht Geduld, Du solltest bitte nicht versuchen, etwas zu erzwingen. Pro Tag solltest Du im Durchschnitt 1200 cal zu Dir nehmen. So erreichst Du eine negative Energiebilanz, das ganze ist aber noch in einem gesunden Bereich. Und, ich weiß, ich wiederhole mich, aber trinken ist sehr wichtig, 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag ist ein Muss! Unterstützen kannst Du das ganze mit sportlichen Aktivitäten wie Schwimmen, Fitnessstudio, Joggen oder Radfahren.

Das richtige Essen

Rezepte ohne Kohlenhydrate sind nicht ohne Weiteres zu finden. Zudem ist dieser Ausdruck „Rezepte ohne Kohlenhydrate“ etwas irreführend, denn Lebensmittel ganz ohne Kohlenhydrate gibt es praktisch nicht. Überall ist Stärke, Mehl oder Zucker drin. Aber es gibt Gerichte, die mit vergleichsweise wenig Kohlenhydraten aufwarten. Nachfolgend einige Lebensmittel, die auch bei einer Diät erlaubt sind:

Milch

Vollmilch enthält so einiges an Kohlenhydraten. Bei Produkten wie Quark, saurer Sahne, Crème fraîche und Kondensmilch ist das allerdings weniger der Fall und lassen sich deshalb gut in Gerichte ohne Kohlenhydrate integrieren. Das gilt auch für Vollmilchjoghurt, Schmand oder Mozzarella. Nicht verwenden sollte man hingegen Fruchtmilch, Kakao, Milchreis oder Grießbrei, also alles, was Milch als Zutat enthält, da diese Produkte häufig eine zusätzliche Portion Zucker enthalten!



Fisch und Fleisch

Für eine Stoffwechsel-Diät können alle Fleisch- und Fischarten verwendet werden. Diese Nahrungsmittel weisen kaum Kohlenhydrate auf. Bei weiterverarbeitetem Fleisch wie beispielsweise Würsten ist ein Blick auf die Packung aber unerlässlich, denn weiterverarbeitetes Fleisch enthält häufig Zucker. Grundsätzlich aber solltest Du natürlich auch auf den Fettgehalt achten – also grundsätzlich auf mageres Fleisch achten.

Obst

Zweifellos ist viel Obst gesund, aber Vorsicht, wenn Du damit abnehmen willst. Denn zahlreiche Obstsorten wie Trauben und Bananen enthalten Kohlehydrate. Für das Abnehmen besser geeignet sind da Kaki oder Granatapfel, Zitronen, Erdbeeren, Aprikosen, Kokosnuss, Rhabarber, Pfirsiche, Himbeeren, Holunderbeeren, Pflaumen oder Mandarinen. Wie immer gilt aber auch hier: nur in einem gewissen Maß verzehren.

Gemüse

Beinahe alle Gemüsesorten sind für Rezepte ohne Kohlenhydrate geeignet. Namentlich Kopfsalat, Bambussprossen, Oliven, Radieschen, Feld- und Endiviensalat, Sojasprossen, Schnittlauch, Paprika, Gurken, Zwiebeln, Pilze, grüne Bohnen, Artischocken, Spargeln, Sauerkraut, Rettich, Chinakohl oder Tomaten.

Jetzt aber zu den Ausnahmen - das solltest Du nicht essen!

Obst

Obwohl es nicht den Anschein macht, sind einige Früchte für Gerichte ohne Kohlenhydrate nicht geeignet. Neben Nektarinen und getrockneten Früchten gehören Grapefruit, Pomelo, Johannis- und Stachelbeeren ebenso zu den nicht geeigneten Früchten wie auch Birnen, Wassermelonen, Orangen, Honigmelonen und Äpfel.

Ebenfalls ein Ausnahmefall – also nicht für Gerichte ohne Kohlenhydrate geeignet – sind sämtliche Früchte aus der Konservendose, denn hier ist zur Konservierung Zucker drin. Also besser Finger weg.

Gemüse

Folgende Gemüsesorten weisen einen hohen Anteil an Kohlenhydraten auf und sind deshalb nicht für diese Diätart geeignet: Erbsen, rote und weiße Bohnen, Mais, Möhren, Steckrüben, Kohlrabi, Rosenkohl, Kartoffeln, Wirsingkohl, Fenchel, Kichererbsen und Linsen.

Grundsätzliche Tipps zum kochen

- Saucen enthalten häufig viele Kalorien, doch sie gehören auch zu den festen Bestandteilen eines köstlichen Gerichtes. Man muss aber nicht ganz darauf verzichten, denn Saucen lassen sich auch ohne Dickmittel schmackhaft zubereiten. Eine Gemüsesauce beispielsweise lässt sich herstellen und mit Gewürzen fein abschmecken. Für eine Sauce lässt sich jedes Gemüse verwenden, das nur weich gekocht werden muss. Anschließend püriert man das Gemüse mit einem Pürierstab oder einem Kartoffelstampfer.

- Thema Beilagen: Nicht immer müssen es Nudeln, Kartoffeln oder Reis sein, nicht? Viele Gemüsesorten eignen sich alternativ als Beilage, und, Du solltest auch mal etwas ausprobieren. Hier kann viel neues entdeckt werden. Wie bei jedem Gericht gilt natürlich auch hier: Je besser und feiner Du das Gericht gewürzt wird, desto köstlicher. Wer gar nicht auf Nudeln verzichten möchte, der nimmt am besten eine kleine Portion einer Vollkornvariante.

- Rezepte ohne Kohlenhydrate lassen sich auch hervorragend mit dem immer beliebter werdenden Tofu zubereiten. Tofu eignet sich optimal, praktisch für alle Rezepte ohne Kohlenhydrate. Tofu zeichnet sich aus durch einen leichten, aber unaufdringlichen Eigengeschmack aus und ist in vielen Varianten erhältlich, sogar geräuchert.

- Das Auge isst mit: Gerade bei einer Diät ist es wichtig, das Essen schön und optisch ansprechen zu präsentieren. Nimm Dir also jeweils etwas Zeit und garniere Deine Gerichte nach Herzenslust. Sternförmig geschnittene Tomaten, ein paar Kräuter oben drauf, oder welche Ideen Du auch immer haben magst. Du wirst das Essen viel mehr genießen.

- Egal, was Du im Leben erreichen willst, Vorurteile sind beim Beschreiten eines neuen Weges immer schlecht. Du solltest also versuchen, Neuem gegenüber offen zu sein und möglichst vorurteilslos an die Sache heran zu gehen. Auch ohne Kohlenhydrate lassen sich Gerichte zaubern, bei denen nichts fehlt. Ich gebe Dir deshalb gleich einmal paar köstliche Rezepte mit auf den Weg.

Köstliche Rezepte ohne Kohlenhydrate

Thunfischsalat

Zutaten für zwei Personen:

- 2 Dosen Thunfisch
- 1 kleine Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Eier
- 1 grüner Blattsalat
- 1 Bund Basilikum, fein gehackt
- 2 $\frac{3}{4}$ EL Weißweinessig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Honig
- 1 TL Dijonsenf
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Eier hart kochen und anschließend abkühlen lassen. Den Thunfisch aus den Dosen nehmen, gründlich abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und dann fein hacken. Die Gurke waschen, in Würfel oder in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen, dann pressen oder sehr fein hacken.

Die Tomaten waschen, vierteln und dann den Strunk entfernen. Mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen, fein würfeln. Den Salat waschen, die welken Blätter abzupfen und etwas zerkleinern. Die Eier schälen, vierteln oder achteln.

Den Essig, Knoblauch, Basilikum, Senf, Öl und Honig mit Salz und Pfeffer

vermischen, zu einem cremigen Dressing verrühren. In einer großen Schüssel zusammen mit den übrigen Zutaten servieren.

Boeuf Stroganoff

Zutaten (für 4 Personen)

- 750 g Rindfleisch (Filet oder Steak)
- 2 EL Öl
- 80 g Margarine
- 2 Schalotten
- 500 g Champignons
- 250 ml Rinderbrühe
- 2 EL Cognac
- 180 g Schmand
- 1 TL Dijonsenf
- 1 EL Dill (getrocknet)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch säubern, trocken tupfen und dann in 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen. Währenddessen die Schalotten schälen und fein würfeln, Champignons putzen und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Rindfleisch portionsweise hinzu geben und von beiden Seiten etwa eine Minute lang scharf anbraten. Beiseite stellen.

Margarine in der Pfanne zergehen lassen, die Schalotten etwa zwei Minuten glasig andünsten. Die Champignons hinzu fügen, etwa zehn Minuten anbraten, bis sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Den Pfanneninhalt mit Cognac und der Rinderbrühe ablöschen, bei geringer Temperatur etwa 15 Minuten einkochen lassen. Anschließend Senf und Schmand einrühren, das Rindfleisch hinzufügen.

Die Mischung gut vermengen, mit Dill, Pfeffer und Salz abschmecken. Alles noch einmal kurz aufkochen lassen und sofort servieren.

Kann ich die Stoffwechselfdiät auch vegetarisch durchführen?

Das ist möglich, wenn Du auf andere Eiweißlieferanten als Fleisch zurückgreifst. Sogar mit pflanzlichen Alternativen kannst Du diese Diät durchführen. Du musst nur auf die richtigen Eiweißquellen zurückgreifen, welche ich nachfolgend erläutern werde:

Eier

- sie enthalten einen hohen Anteil an Eiweißen und zahlreichen Vitaminen, aber auch Omega-3-Fettsäuren. Du solltest lediglich beachten, dass Du auf biologische Eier zurückgreifst.

Joghurt

- mit Sicherheit ein Milchprodukt, aber Joghurt enthält zahlreiche Eiweiße

Grünes Gemüse

- die komplette Palette ist geeignet

Kartoffeln

- Wenn Du darauf achtest, dass Kartoffeln äußerst kalorienhaltig sind, kannst Du diese im Masse mit einer Stoffwechseldiät kombinieren.

