

Eat Smarter!



A. KUMPTNER



A. SCHUHBECK



J.-P. CLEUSTERS



C. POLETTO



Y. OTTOLENGHI



D. HAY



H. FEARNLEY-WHITTINGSTALL



C. HENZE

Unsere Experten bewerten

DIE BESTEN EIWEISS-DIÄTEN

Wir entschlüsseln das Geheimnis der idealen **Schlankformel**:

- Überschüssiges Fett verbrennen
- Langfristig Kilos verlieren
- Tschüss Jo-Jo-Effekt
- Nie wieder hungern



80€

10

Das gesündeste Eis der Welt

NEU: SUPERFOOD-EIS



Couscoussalat mit Sommerobst und Halloumi

TOLLE GRILL-IDEEN für Veggie-Lover

Schlank sein – wer möchte das nicht? Kaum ein Wunsch verbindet so viele Menschen miteinander wie dieser. Wenn der Versuch abzunehmen wieder einmal gescheitert ist, geben wir uns oft selbst die Schuld daran: kein Durchhaltevermögen, zu wenig Selbstdisziplin, schon wieder gesündigt. Doch sind das wirklich die Gründe dafür, dass es mit dem ersehnten Gewichtsverlust einfach nicht klappt?

„In vielen Fällen ist es schlichtweg der Hunger“, sagt Prof. Dr. Thomas Kurscheid. „Eine Ernährung, die nicht ausreichend sättigt, kann auf Dauer niemand durchhalten.“ Wenn der Magen knurrt und der Körper ständig nach mehr verlangt, ist es also kein Wunder, dass wir rasch wieder zu gewohnten Dickmachern greifen. „Bei Heißhunger fordert der Körper schnelle Energie“, erklärt der Kölner Ernährungsmediziner. „Diese liefern vor allem einfache Kohlenhydrate wie Zucker.“

Mehr Eiweiß, bitte!

Um das Gewicht zu reduzieren und den neuen Zustand dann auch zu halten, muss verstanden werden, was der Körper braucht und wie der Stoffwechsel tickt. „Die Eiweißversorgung steht für den Körper immer an erster Stelle“, betont Prof. Dr. Kurscheid. Das leuchtet ein, wenn Sie bedenken, dass jede unserer Zellen aus Eiweiß besteht. Der Baustoff, der auch als Protein bekannt ist, setzt sich wiederum aus einzelnen kleinen Puzzleteilen, den sogenannten Aminosäuren, zusammen. „Unsere tägliche Ernährung muss die Aminosäuren liefern, die der Organismus für seine Aufbauprozesse benötigt“, sagt der Experte. „Vorher gibt er keine Ruhe.“ Täglich sterben im Sekundentakt Millionen von Zellen, die ersetzt werden müssen. Damit ist der Stoffwechsel



PROF. DR. THOMAS KURSCHEID

Der Arzt für Sport- und Ernährungsmedizin gehört zu den bekanntesten Mediziner Deutschlands. Sein neuestes Werk ist ein Gesundheitsratgeber für die Best Ager, die Generation 50 plus: „Mein bleibgesund-Buch“ (GU Verlag).



HEIKE LEMBERGER

Die Ökotrophologin betreut Leistungssportler und unterrichtet als Dozentin an der Universität Hamburg zum Thema „Sport und Ernährung“. Zudem ist die aktive Marathonläuferin als Autorin zahlreicher Bücher und Ratgeber bekannt.



KARSTEN SOBOTTA

Der Hamburger arbeitet als Personal Trainer und Foodcoach. Seinen Erfahrungsschatz als Sportler und Ökotrophologe nutzt er heute erfolgreich, um seine Klienten beim Erreichen ihrer Fitness- und Gesundheitsziele zu unterstützen.

rund um die Uhr im Einsatz. Hätte er ein Mitspracherecht bei der Essenswahl, würde er vielfach wohl eines fordern: mehr Eiweiß! Was die meisten nicht ahnen, ist, dass eine Unterversorgung mit Proteinen überflüssige Pfunde begünstigen kann. Essen Sie beispielsweise Nudeln mit Tomatensauce, nehmen Sie zwar viele Kohlenhydrate, jedoch kaum Proteine auf. Daher entsteht häufig das Gefühl, einen ganzen Berg von Pasta verdrücken zu können, ohne satt zu werden. Da aber auch das Portionsvolumen beziehungsweise die Magendehnung das Sättigungsgefühl mitbestimmen, signalisieren die feinen Rezeptoren im Magen dem Gehirn spätestens nach dem Nachschlag, dass es reicht – ein Gefühl, das jedoch nicht lange anhält. Die Kohlenhydrate sind schnell verdaut und der Hunger meldet sich erneut. Bei einem Nudelgericht, das zusätzlich Lachs oder Hähnchen enthält, ist das anders. „Proteine sättigen effektiver und länger“, so Prof. Dr. Kurscheid. „Daher benötigen wir weniger Kalorien, um den Hunger zu stillen.“ Der optimale Mix für eine lang anhaltende Sättigung sei daher eine Kombination aus Eiweiß und Ballaststoffen, zum Beispiel Hülsenfrüchte oder Steak plus Gemüse.

Wertvoller Kalorienstopper

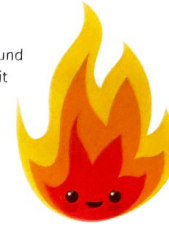
Fehlendes Eiweiß ist einer der Gründe dafür, dass viele Menschen mehr Kalorien zu sich nehmen, als ihr Körper eigentlich benötigt. „Über kalorienreiche Umwege versuchen sie unbewusst, ihren Eiweißhunger zu stillen“, erklärt der Diätfachmann. „Meistens nehmen sie dabei eine Menge Kohlenhydrate auf.“ Alles, was an Kalorien zu viel landet dann als Speck auf den Hüften. Wer diesen Mechanismus einmal verstanden hat, kann das verhindern. →

Der Superheld unter den Nährstoffen

Selbst die mutigsten Fettpölsterchen fangen an zu zittern, wenn sie ihn sehen. Er ist stark, er ist dynamisch und wenn wir in der Zuckerfalle stecken, holt er uns wieder raus: Eiweiß ist der Retter Ihrer schlanken Linie.

TURBO-FETTVERBRENNUNG

Wer abnehmen möchte, muss essen – und zwar Eiweiß. Sobald der erste Bissen mit dem Supernährstoff im Magen landet, schüttet der Körper Glukagon aus. Während Insulin dazu führt, dass Kohlenhydrate gespeichert und folglich Fettpolster aufgebaut werden, aktiviert das Schlankmacherhormon Glukagon die Fettverbrennung.



STABILER BLUTZUCKER

Wenn der Blutzucker Achterbahn fährt, ist es kaum möglich, Kilos zu verlieren. Ein typischer Grund für das Auf und Ab ist das Vernaschen zuckerreicher Snacks. Der Körper reagiert darauf, indem er reichlich Insulin ausschüttet. Je größer das Zucker-High, desto heftiger macht sich auch das Tief bemerkbar. Heißhungerattacken und Lust auf noch mehr Süßes sind die Folge. Die Lösung, um diesem Teufelskreis zu entkommen, sind eiweißreiche Snacks und Mahlzeiten. Proteine bremsen den Blutzuckeranstieg aus und verhindern so den anschließenden Crash. Durch einen stabilen Blutzucker bleiben Heißhungerattacken aus und das Abnehmen fällt deutlich leichter.



KEIN JO-JO-EFFEKT

Nach der Diät ist vor der Diät, denn der fiese Jo-Jo-Effekt macht den Abnehmerfolg oft schnell wieder zunichte. Der Hintergrund: Bekommt der Körper weniger Kalorien, als er benötigt, passt er sich an, indem er seinen Ruheverbrauch drosselt. Essen Sie nach der Diät wieder mehr, steigt auch das Gewicht rasch wieder an. Das liegt am reduzierten Grundumsatz und dem geringeren Körpergewicht – der Kalorienbedarf ist jetzt niedriger als noch vor der Diät. Wer während und nach dem Abspecken ausreichend Proteine zu sich nimmt, kann diesem Jo-Jo-Effekt vorbeugen. Proteine bewahren also nicht nur die Muskelmasse vor dem Schrumpfen, sie halten auch den Grundumsatz stabil.



APPETITBREMSE

Wenn Sie 100 Kilokalorien Eiweiß essen, sind Sie deutlich länger satt als bei der gleichen Energiemenge aus Kohlenhydraten oder Fetten. Eiweiß ist der Sattmacher schlechthin und beim Abnehmen unverzichtbar. Einerseits fördern Proteine die Ausschüttung von Sättigungshormonen wie dem sogenannten Peptid YY, das den Hunger stoppt, sowie vom Glückshormon Serotonin, das uns zufrieden stellt. Andererseits halten sie die Verdauung besonders lange auf Trab. Ein Steak etwa kann den Magen bis zu sechs Stunden beschäftigen. Pasta, Weißbrot und Gebäck dagegen sind fix verarbeitet, der Hunger meldet sich schnell wieder zurück.

MEHR VERBRENNT MEHR

Ein praller Bizeps und stramme Waden sehen nicht nur gut aus, sie helfen auch beim Abnehmen. Denn Muskeln verbrauchen reichlich Energie. Je mehr Muskelmasse der Körper hat, desto höher ist auch sein Kalorienverbrauch. Und selbst wenn wir uns nicht bewegen, sind die Muskeln im Einsatz. Logisch: Wenn die Muckis wachsen sollen, brauchen sie genügend Material für ihren Aufbau. Und was ist der Baustoff der Muskeln? Richtig, Eiweiß.



Eine wichtige Grundregel dabei lautet: Das Protein im Essen begrenzt die Kalorienaufnahme. Integrieren Sie daher in jede Mahlzeit eine Eiweißkomponente.

Verbrennungsbooster

Lange Zeit hieß es: Eine Kalorie ist eine Kalorie und wer weniger verzehrt, als er verbraucht, nimmt automatisch ab. Diese Theorie klingt logisch und ist, physikalisch betrachtet, auch richtig. Doch der Mensch ist kein Verbrennungsmotor und die einzelnen Nährstoffe werden im Körper unterschiedlich verwer-

tet. Die lange beschworene Kalorienbilanz ist also nur die halbe Wahrheit.

„Um Gewicht zu verlieren, muss ein Kaloriendefizit vorliegen, das ist richtig“, bestätigt Prof. Dr. Thomas Kurscheid. „Ob die zugeführten Kalorien jedoch aus Fett, Eiweiß oder Kohlenhydraten stammen, macht einen Unterschied.“ Bei einer proteinreichen Mahlzeit muss die Verdauung deutlich



mehr Energie aufwenden, als das bei Fetten und Kohlenhydraten der Fall ist. „Fast ein Viertel der Kalorien, die wir als Eiweiß

aufnehmen, wird direkt wieder verbraucht“, weiß der Ernährungsmediziner. Dieser Vorgang, bei dem der Körper Energie verbrennt und sie als Wärme abgibt, nennt sich Thermogenese. Die Wärmebildung hilft dem Stoffwechsel, bei der Fettverbrennung Vollgas zu geben. Scharfe Gewürze wie Cayennepeffer, Chili und Senf unterstützen dies. Essen wir Kohlenhydrate und Fette, ist der Heizfaktor geringer als bei Eiweiß. Die Nährstoffe sind leichter aufzuspalten und kosten den Stoffwechsel nur etwa fünf bis fünfzehn Prozent der Energie, die sie liefern. Die thermischen Eigenschaften sind also ein weiteres Argument dafür, Eiweiß zu unserem engsten Verbündeten auf dem Weg zur Wunschfigur zu machen.

Schlankwunder Eiweißdiäten

Wer sich auf dem Diätenmarkt umschaut, wird schnell feststellen, dass es kaum noch Konzepte gibt, in denen Eiweiß nicht die Hauptrolle spielt. Und auch wenn es beim Thema Abnehmen immer wieder kontroverse Diskussionen gibt, sind sich Experten heute einig: Ohne Eiweiß geht es nicht! „Eine proteinreiche Ernährung ist die Grundlage, um sein Gewicht zu reduzieren und langfristig zu halten, ohne dabei zu hungern“, betont Prof. Dr. Kurscheid. Sein abschließender Tipp: „Für die ausreichende Versorgung mit Ballast- und Vitalstoffen gehört bei allen Eiweißdiäten immer auch viel frisches Gemüse auf den Speiseplan.“ Wie gut, dass nicht nur der Sommer eine ganze Menge zu bieten hat. ■

Wahr oder falsch?

Beim Thema Eiweiß brodelt die Gerüchteküche. EAT SMARTER räumt auf mit den sieben häufigsten Irrtümern.

-  **NUR KRAFTSPORTLER BENÖTIGEN EIWEISS**
Jeder Mensch braucht Eiweiß – und das jeden Tag. Da wir Proteine nicht vorrätig speichern können, sollten sie alle täglich zu sich nehmen.
-  **EIWEISS ALLEIN LÄSST DIE MUSKELN WACHSEN**
Neben Baustoffen brauchen Muskeln auch Training. Sport und proteinreiche Nahrung sind daher die perfekte Mischung.
-  **EIWEISS UNTERSTÜTZT BEIM ABNEHMEN**
Wissenschaftler konnten in verschiedenen Studien eindeutig belegen: Eine eiweißreiche Ernährung hilft, Gewicht zu verlieren.
-  **TIERISCHES EIWEISS IST BESSER ALS PFLANZLICHES**
Zwar kann der Körper pflanzliche Proteine nicht so gut verwerten wie tierische, dafür enthalten sie aber mehr Vitamine und Mineralstoffe.
-  **EIWEISS PUSHT DAS IMMUNSYSTEM**
Proteine sind der wichtigste Bestandteil der körpereigenen Abwehr und wertvolles Baumaterial für schützende Antikörper und Killerzellen.
-  **ZU VIEL EIWEISS BELASTET DIE NIEREN**
Auch wenn diese Behauptung häufig in der Literatur auftaucht, konnte ein Zusammenhang bisher nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden.
-  **EIWEISS BEUGT HEISSHUNGERATTACKEN VOR**
Nicht nur das: Ein Zuwenig an Eiweiß führt zu Heißhunger. Wer zu jeder Mahlzeit Proteine isst, schützt sich also vor dem fiesem Figurkiller.

10 EIWEISSDIÄTEN IM CHECK

Wir haben gelernt: Der Nährstoff ist eine Wunderwaffe im Kampf gegen die Kilos. Doch welche eiweißbasierte Ernährungsweise ist die beste? Unsere Experten beurteilen ausgewählte Konzepte.

1. Dukan-Diät

Nicht nur Stars wie Jennifer Lopez und Kate Middleton, sondern auch Millionen Französinen sollen ihre Topfigur der Dukan-Diät zu verdanken haben. Erfinder und Namensgeber ist der französische Arzt Dr. Pierre Dukan. Sein Vier-Phasen-Konzept basiert auf einer stark eiweißlastigen und kohlenhydratarmen Kost, bei der tierische Proteine wie Fleisch, Fisch und Eier reichlich auf dem Teller landen. Kohlenhydrate kommen dagegen kaum vor, sogar Gemüse ist erst ab Phase zwei erlaubt – und zudem auch nur in Maßen. Mit ihrem streng reglementierten Speiseplan steht die Dukan-Diät immer wieder in der Kritik vieler Experten.



**DAS SAGT UNSER EXPERTE
PROF. DR. THOMAS KURSCHIED**

„Ballaststoffe und Vitamine aus Gemüse und Obst fehlen hier. Zudem ist es wahrscheinlich, dass nach der strengen Diätphase der Jo-Lo-Effekt eintritt.“



DAS VERSPRECHEN Sie verlieren sehr schnell an Gewicht, ohne hungern oder Kalorien zählen zu müssen.

DIE VORTEILE Viel sättigendes Eiweiß sorgt für eine geringere Kalorienaufnahme.

DIE NACHTEILE Es besteht die Gefahr, sich einseitig zu ernähren. Wer nicht auf eine ausreichende Vitaminzufuhr durch Gemüse achtet, riskiert einen Mangelzustand.

2. Schlank im Schlaf

Sich ins Bett legen, ein paar Stunden schlummern und morgens schlanker aufwachen – das soll laut Dr. Detlef Pape möglich sein. Seiner Theorie zufolge schüttet der Körper am Abend zu viel Insulin aus, was den Fettabbau in der Nacht blockiert. Seine Lösung: Morgens gibt es Kohlenhydrate pur, mittags in Kombination mit Eiweiß und abends sind sie tabu. Stattdessen landet eine ordentliche Portion Eiweiß auf dem Teller.

DAS VERSPRECHEN Mit dem abendlichen Verzicht auf Kohlenhydrate und einer festgelegten Essstruktur mit drei Mahlzeiten soll Abnehmen über Nacht funktionieren.

DIE VORTEILE Das alltagstaugliche Konzept bietet eine abwechslungsreiche Ernährung, bei der keine Mangelerscheinungen zu erwarten sind.

DIE NACHTEILE Abends kann Heißhunger auftreten, der Körper verlangt dann nach seiner gewohnten Dosis Kohlenhydrate.



**DAS SAGT UNSER EXPERTE
PROF. DR. THOMAS KURSCHIED**

„Dem Körper nicht ständig Kohlenhydrate anzubieten, hilft eindeutig beim Abnehmen. Falsch wäre hier jedoch die Annahme: je mehr Schlaf, desto schlanker.“



3. Paleo-Ernährung

Essen wie in der Steinzeit ist das Prinzip der Paleo-Ernährung. Im Klartext heißt das für den Speiseplan: viel Fleisch und Fisch, etwas Gemüse und kaum Obst. Die Idee dahinter ist, dass unser Körper an diese Nahrungsmittel seit 2,5 Millionen Jahren angepasst ist und sie darum perfekt verwerten kann.

DAS VERSPRECHEN Die „artgerechte“ Ernährung hält gesund und energiegeladent.
DIE VORTEILE Sie essen viele natürliche und nährstoffreiche Lebensmittel.
DIE NACHTEILE Lebensmittelgruppen wie Brot und Milchprodukte sind ausgeschlossen.



DAS SAGT UNSER EXPERTE

„Wer nach dem Paleo-Prinzip isst, sollte auch im Winter zu frischem Gemüse greifen. Abnehmwillige belassen es wegen des Fruchtzuckers besser bei einer Portion Obst.“



4. Diät nach Atkins

Als Dr. Robert Atkins in den 70er-Jahren seine fleischlastige Diät vorstellte, revolutionierte er die Abnehmzene. Heute ist die Atkins-Diät der Klassiker unter den Eiweißdiäten. Die Botschaft: keine Kohlenhydrate, dafür aber so viel Fett und Eiweiß, wie das Herz begehrt.

DAS VERSPRECHEN Die Diät stellt große sowie rasche Abnehmerfolge in Aussicht.

DIE VORTEILE Sie sehen schnell Resultate und fühlen sich dabei die ganze Zeit satt.

DIE NACHTEILE Durch den besonders hohen Fleischkonsum drohen gesundheitliche Probleme.



DAS SAGT UNSER EXPERTE

„Aus der einseitigen Diät können Anwender keine Erfahrungen für eine ausgewogene Ernährung ziehen.“

5. Stoffwechsel-Diät

Den Stoffwechsel ankurbeln und so Fett verbrennen – dafür sieht diese Abnehmstrategie einen strikten Zwei-Wochen-Plan vor. Bei den drei Mahlzeiten, die täglich erlaubt sind, dominieren auch hier ganz klar die Proteine. Pasta, Kartoffeln, Brot, Reis und andere kohlenhydratreiche Lebensmittel sind tabu. Dasselbe gilt übrigens für Salz, Zucker und Alkohol.

DAS VERSPRECHEN Nach Tag eins soll die Waage ein Kilogramm weniger anzeigen, nach zwei Wochen sogar bis zu zehn.

DIE VORTEILE Bei vielen ist die Stoffwechseldiät äußerst effektiv und die Pfunde purzeln in Windeseile.

DIE NACHTEILE Nach einer kurzen und intensiven Diätzeit ist der Jo-Jo-Effekt beinahe vorprogrammiert.

DAS SAGT UNSERE EXPERTIN HEIKE LEMBERGER

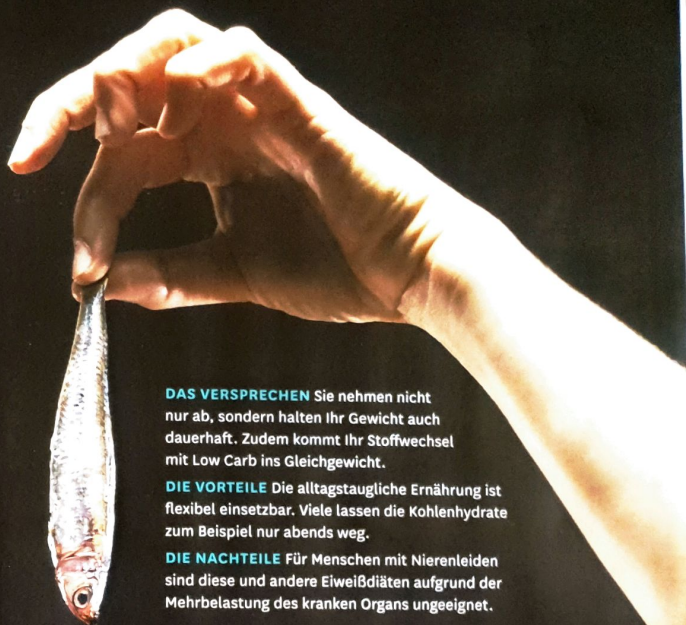


„Teilnehmer verlieren in dieser kurzen Zeit hauptsächlich Wasser und eine ausgewogene Ernährung vermittelt die Stoffwechsel-Diät auch nicht. Dennoch kann sie einen ersten Motivationsschub liefern.“



6. Low Carb

Dieses Prinzip ist der Dauerbrenner, wenn es ums Abnehmen geht. Während die Kohlenhydrate vom Teller verschwinden, machen sie Platz für Eier, Fisch und Tofu. Damit bedeutet Low Carb auch gleichzeitig immer High Protein. Bei Gemüse gilt: Essen Sie reichlich davon, doch begrenzen Sie stärkehaltige Sorten wie Kürbis, Zuckermais und Pastinaken. Kategorische Verbote gibt es bei der Low-Carb-Ernährung nicht. Vielmehr geht es darum, Kohlenhydrate zu reduzieren, anstatt sie komplett zu verbannen. Für viele ist das Prinzip daher von einer Diät zu einem dauerhaften Ernährungskonzept geworden. Das ergibt Sinn, denn zahlreiche Studien konnten nicht nur einen nachhaltigen Gewichtsverlust, sondern auch zahlreiche weitere positive Effekte von Low Carb nachweisen. Vor allem Menschen, deren Stoffwechsel durch ein Übermaß an Zucker und Weißmehlprodukten durcheinander geraten ist, profitieren davon. Erkrankungen wie Fettleber und Insulinresistenz, von denen immer mehr Deutsche betroffen sind, können mit einer dauerhaften Low-Carb-Ernährung gut behandelt werden.



DAS VERSPRECHEN Sie nehmen nicht nur ab, sondern halten Ihr Gewicht auch dauerhaft. Zudem kommt Ihr Stoffwechsel mit Low Carb ins Gleichgewicht.

DIE VORTEILE Die alltagstaugliche Ernährung ist flexibel einsetzbar. Viele lassen die Kohlenhydrate zum Beispiel nur abends weg.

DIE NACHTEILE Für Menschen mit Nierenleiden sind diese und andere Eiweißdiäten aufgrund der Mehrbelastung des kranken Organs ungeeignet.

**DAS SAGT UNSER EXPERTE
PROF. DR. THOMAS KURSCHIED**



„Die Low-Carb-Ernährung ist für die Mehrheit der Menschen gut durchzuhalten und damit auch sehr erfolgreich. Achten Sie hier auf ausreichend Gemüse. Denn wenn Sie Kohlenhydrate reduzieren, nehmen Sie weniger Ballaststoffe auf. Die sind aber wichtig für die Schlankbakterien im Darm und unser Immunsystem. Außerdem halten Ballaststoffe uns satt, senken den Cholesterinspiegel und das Dickdarmkrebsrisiko.“

