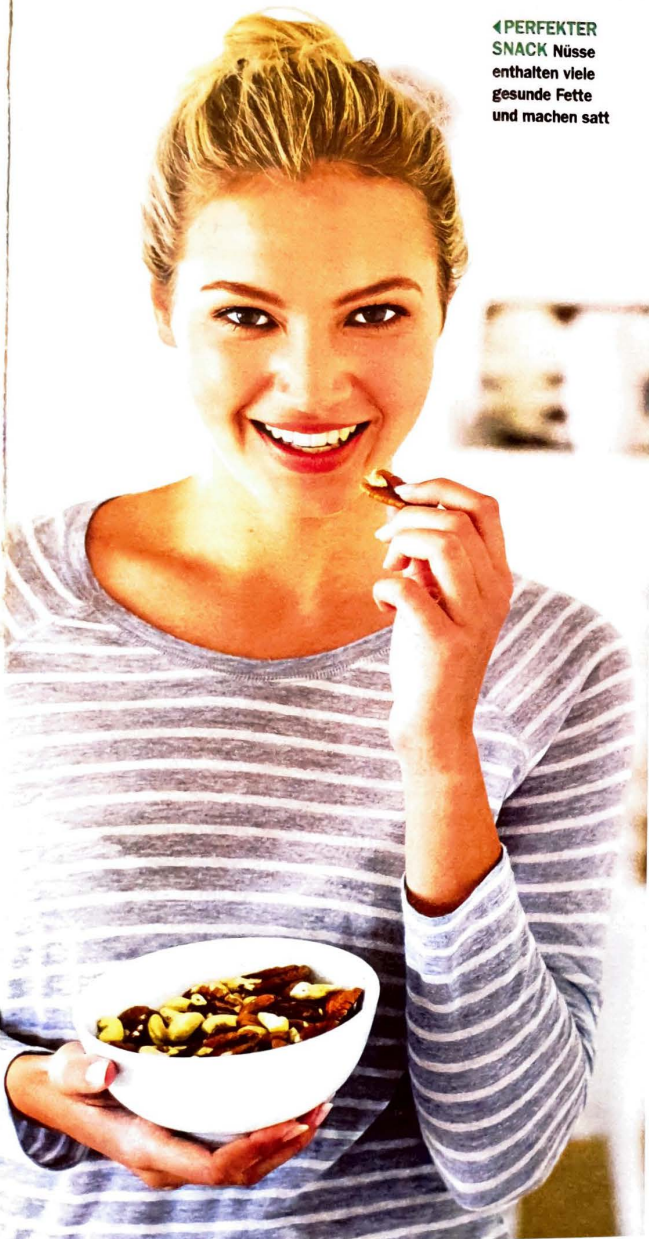


SCHNELL ABNEHMEN MIT DEM STOFFWECHSEL-TRICK

Für immer gesund & schlank!



▲PERFEKTER SNACK Nüsse enthalten viele gesunde Fette und machen satt

Viel Gemüse und Fett, wenig Vollkorn – das neue Erfolgsrezept für den Gewichtsverlust

Kein Weizenbrot, keine Nudeln, kein Reis – Low Carb bedeutet Verzicht, kann aber schnell die Pfunde purzeln lassen. Das Problem: Diese kommen dank Jo-Jo-Effekt oft wieder zurück. Ein neues Konzept soll das ändern.

● **Sattmacher** „Wir haben die erste Low-Carb-Diät entwickelt, die genügend Ballaststoffe enthält“, erklärt Prof. Thomas Kurscheid, Arzt für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin sowie Autor aus Köln („Low Carb neuester Stand“, s. Kasten). Eine Extraportion Nüsse, Samen und Gemüsesorten wie Paprika, Pastinaken sowie Avocado machen dabei satt, kurbeln die Verdauung an und fördern Schlankbakterien in unserem Darm.

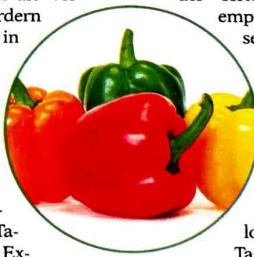
● **„High Fibre“** So nennt man diese Ballaststoffe auf Englisch, die Diät daher auch „Low Carb High Fibre“ (LC-HiFi). Wer das 28-Tage-Programm des Experten befolgt, kann vier Kilo in dieser Zeit abnehmen, dauerhaft sogar noch mehr:

● **Ran an das Fett!** Entscheidend ist, durch den Verzicht auf Weizenprodukte den Stoffwechsel in Ketose zu bringen. „Dabei gewinnt der Körper seine Energie nicht mehr aus den Kohlenhydraten, sondern aus sogenannten Ketonen, ‚kleingeschnipselten‘ Fettreserven“, sagt Prof. Kurscheid. Fettgewebe wird also abgebaut, man nimmt ab. „Dadurch sinkt der Insulinspiegel. Das ist ein Wachstumshormon, das Krebs befeuern kann – man vermutet, dass

die Ketose somit Krebszellen in Schach hält und sogar einige neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose bessern kann.“ Bis der Körper seine Reserven an Kohlenhydraten aufgebraucht hat, dauert es bis zu 72 Stunden.

Mehr Energie ab dem vierten Tag

● **Diät-Plan** In den ersten beiden Wochen sind Nudeln, Brot & Co. tabu. Pro Tag darf man nur 30 g Kohlenhydrate essen (was einer dünnen Scheibe Vollkornbrot entspricht). 30 g Ballaststoffe pro Tag sorgen für einen gesunden Ausgleich. Man kann bei Obst, Gemüse, Nüssen zugreifen: 1 Apfel enthält 3 g, eine Paprika 7 g, eine Handvoll Mandeln 5 g Ballaststoffe. Zucker und Weisfmehl-Produkte sind tabu: „Jede kleine Sünde katapultiert den Stoffwechsel aus der Ketose.“ Der Experte



▲ **BALLASTSTOFFE** In Paprika stecken viele gesunde Sattmacher und reichlich Vitamin C

empfiehlt, ein Glas Wasser pro Stunde zu trinken und gute Fette wie Leinöl sowie Butter zu sich zu nehmen. Auch Eiweiß in Quark, Fisch und Tofu ist gut. Wer durchhält, wird belohnt: Ab dem vierten Tag kehrt die Energie zurück. „Oft stärker als zuvor!“

● **Kohlenhydrate** Vom 15. Tag an dürfen bis zu 50 g Kohlenhydrate auf den Teller – und 45 g Ballaststoffe pro Tag. Ein guter Sattmacher ist Inulin, ein Ballaststoffpulver, das z. B. aus Pastinaken gewonnen wird (Reformhaus). Einfach 2 EL davon in Naturjoghurt einrühren.

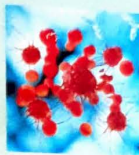
● **Schlank bleiben** Nach 28 Tagen ist es geschafft, man darf mehr Kohlenhydrate essen. Zum Schlankbleiben wichtig: Sport. „Je mehr, desto besser!“ Schon ein flotter Spaziergang, am besten vorm Frühstück, lohnt sich.

Passende Rezepte auf S. 52

INFO ZUM THEMA

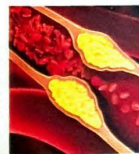
Diät mit Heilkraft! Wie Sie Krankheiten vorbeugen

► **Krebs:** Viele Tumore benötigen Zucker – eine kohlenhydratarme Ernährung kann sie daher am Wachstum hindern. Und wer reichlich Ballaststoffe isst, hat ein geringeres Brust-, Magen- und Dickdarmkrebs-Risiko. Vor der Diät mit dem Arzt sprechen!



► **Demenz:** Ketogene Ernährung hat sich in der Behandlung von Alzheimer, Multipler Sklerose und Parkinson bewährt. Ein Teil des Gehirns benötigt zwar Zucker (Glukose) aus Kohlenhydraten. Aber auch Bestandteile des Stoffwechsels (Ketone) können ihm Energie liefern. Ferner kann der Körper (bzw. die Leber) aus Eiweißen Glukose gewinnen. Omega-3-Fettsäuren in Fisch sowie Ölen sorgen für eine gute Durchblutung, helfen bei Entzündungen.

► **Gefäß-Verkalkung:** Durch viele Ballaststoffe sinken Blutzucker- sowie Cholesterinspiegel. Das schützt die Gefäße vor gefährlichen Ablagerungen, beugt der Arteriosklerose vor. Diabetiker könnten durch die Diät zudem weniger Insulin benötigen.



Tipps des Experten – mehr Erfolg durch Genuss!

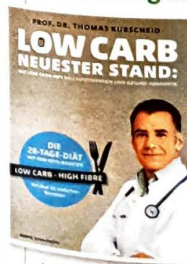


Foto: Becker Joest Volk Verlag, Fotolia, Shutterstock (2), TWINKLE IMAGES

► „Ein wichtiger Faktor beim Abnehm-Erfolg ist der Genuss. Dazu gehört, sich auf das Essen zu konzentrieren, dabei höchstens ein lockeres Gespräch mit Freunden oder Kollegen zu führen“, sagt Prof. Thomas Kurscheid. Das Handy ist in dieser Zeit absolut tabu! Denn wer ständig abgelenkt wird, isst unbewusst mehr. Alles über ballaststoffreiche Schlank-Ernährung erklärt der Autor in „Low Carb – Neuester Stand“, Becker Joest Volk Verlag, 29,95 €.