

Marktschellenberger Bote

Gesundheitsecke

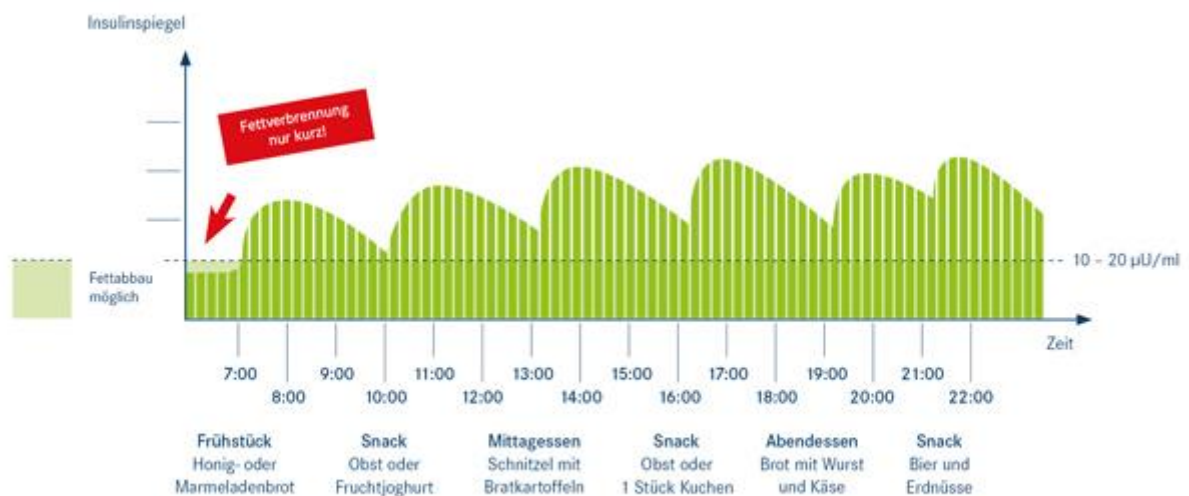
Januar 2017

Liebe Leserin, lieber Leser des Marktschellenberger Boten!

Letzten Monat habe ich Ihnen schon 2 wichtige Ernährungsmythen vorgestellt. Heute noch einmal so ein Mythos – vielleicht der, der sich in der Bevölkerung am hartnäckigsten hält:

Mythos Nr. 3: Viele kleine Mahlzeiten am Tag sind besser als drei Hauptmahlzeiten

Bei jedem Verzehr einer stärke- bzw. zuckerreichen Mahlzeit, wie beispielsweise Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Kuchen und Süßigkeiten, schüttet Ihr Körper Insulin aus. Dieses Hormon der Bauchspeicheldrüse sorgt dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen wird. Je schneller und steiler der Blutzuckerspiegel ansteigt, desto mehr Insulin wird benötigt. Insulin normalisiert aber nicht nur den Blutzucker, sondern fördert auch die Fettspeicherung, hemmt den Fettabbau und löst schneller wieder Hunger aus. Folglich haben Sie schnell wieder Appetit. Zudem befinden Sie sich zwischen den Mahlzeiten kaum in der Fettverbrennung – schlechte Voraussetzungen für eine Gewichtsabnahme bzw. das Gewichthalten.



Viele Mahlzeiten geben der Fettverbrennung kaum eine Chance.

Besser ist das 3-Mahlzeiten-Prinzip: Durch den Verzicht auf Zwischenmahlzeiten (meist Süßigkeiten, Snacks, Obst und Obstsaften) kann der Insulinspiegel zwischen den drei Hauptmahlzeiten sinken und Ihr Körper auch tagsüber Fett verbrennen. Und natürlich sollten Sie nicht vergessen: Je öfter Sie am Tag essen, umso höher ist das Risiko, dass Sie Ihrem Körper zu viel Energie zuführen!

Ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen:

Ihre Dr. Caren Lagler