

# Marktschellenberger Bote

## Gesundheitsecke

Februar 2017

Liebe Leserin, lieber Leser des Marktschellenberger Boten!

Die letzten zwei Monate habe ich Ihnen schon 3 wichtige Ernährungsmythen bezüglich Gewichtsreduktion oder Gewichtserhaltung vorgestellt. Heute noch einmal ein solcher Mythos – vielleicht passen Sie die guten Vorsätze, die Sie sich für das neue Jahr gemacht haben noch einmal an.

### **Mythos Nr. 4: Wenn ich auf Mahlzeiten verzichte oder „FdH“ mache, nehme ich ab.**

Das ist leider nur die halbe Wahrheit. Wenn Sie viel weniger Energie zu sich nehmen als Ihr Körper braucht, nehmen Sie auch zu wenig Eiweiß auf. So verlieren Sie zwar laut der Waage an Gewicht, aber kaum Fett, sondern Wasser und wertvolle Muskelmasse. Ihr Stoffwechsel stellt sich auf einen Mangel ein und fährt auf Sparflamme herunter. Die Folge: Er greift auf vorhandenes Eiweiß aus Ihren Muskeln zurück und baut dadurch Muskelmasse ab. Ihre Muskeln sind jedoch Ihre wichtigsten Fettverbrennungsmotoren: Je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr Kalorien verbrauchen Sie – und das nicht nur, wenn Sie sportlich aktiv sind, sondern auch in Ruhephasen. Die unangenehme Folge einer solche Diät: Ihr Körper lernt aus dieser Zeit des Mangels – der Beginn der klassischen Jojo-Karriere. Sobald Sie wieder „normal“ essen, sorgt Ihr Körper für schlechte Zeiten vor, indem er eifrig Reserven speichert: Sie bringen rasch wieder mehr Gewicht auf die Waage – wenn nicht sogar mehr als zuvor.

Im Gegensatz dazu hilft Ihnen ein hoher Eiweißanteil beim Abnehmen und Gewichthalten. Eiweiß (in Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten und Hülsenfrüchten) sättigt besser und länger als Kohlenhydrate und Fette – Ihr Hungergefühl setzt später ein. Und: Eiweißreiche Speisen verheizen zusätzlich Energie – sogar wenn Sie nicht körperlich aktiv sind. Die Aufspaltung und Verdauung, der Transport sowie der Ab- und Umbau im Körper kosten Energie. So kann bei einer eiweißreichen Ernährung leicht ein Mehrverbrauch von 150 bis 200 kcal pro Tag erreicht werden.

Jetzt wünsche ich Ihnen erst einmal einen lustigen Fasching. Am Aschermittwoch, dieses Jahr der 1. März beginnt allerdings die Fastenzeit! Mit dem, was ich Ihnen die letzten Monate in dieser Gesundheitsecke gezeigt habe, können Sie nun Ihre ganz persönliche Zeit des Maßhaltens planen. Sollten Sie dabei weitere Unterstützung brauchen, helfe ich Ihnen gerne:

Ihre Dr. Caren Lagler