

Sven-David Müller

Die Müller-Diät

Dauerhafte Ernährungsumstellung für Ihre Idealfigur

2., überarbeitete Auflage

schlütersche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-562-2

Anschrift des Autors:

Sven-David Müller
Wielandstraße 3
10625 Berlin
www.muellerdiaet.de
diaetmueller@web.de

2., überarbeitete Auflage

Fotos:

Ingo Wandmacher: 5, 34, 35 (oben), 52–73, 75–92, 94–108, 111, 112, 114, 116, 118
MEV: 9, 18, 20, 29, 31, 35 (unten), 36, 37, 93, 110, 115,
Fotolia: Anton 11; Balin Hintere Umschlagklappe (außen); Galina Barskaya 47;
Ralf Beier 38; Sandra Brunsch 126; Maria Brzostowska 74; ChinKS 40; Danicek Hintere
Umschlagklappe (innen); Elena Elisseeva 113; ExQuisine 124; eyewave 122, 123;
fooddesign 125; Andrey Kiselev 14; Olga Lyubkina 17; matka_Wariatka 45;
Franz Pfluegl 12; robynmac 121; Tomboy Vordere Umschlagklappe (innen);
Torsten Schon 39, 46; Carmen Steiner 119; Swetlana Wall 120; Ivars Linards Zolnerovics 32
Kerker und Baum: Umschlag (rechts)
Corbis: Umschlag (links)

Abkürzungen:

TL = Teelöffel
EL = Esslöffel
kcal = Kilokalorien
g = Gramm
ml = Milliliter
TK = Tiefkühl

© 2009 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dies besonders gekennzeichnet wurde.

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar
Druck und Bindung: Schlütersche Druck GmbH & Co. KG, Langenhagen

Inhalt



7 Vorwort

8 Geleitwort

von Professor Hademar Bankhofer

9 Einführung

- 9 Worum geht es bei der Müller-Diät?
- 10 Wir essen uns dick
- 10 Eine Kalorie ist eine Kalorie
- 12 Der Jo-Jo-Effekt: So schlagen Sie der Evolution ein Schnippchen

13 Satt und schlank durch das richtige Essen

- 13 Die Inhaltsstoffe unserer Nahrung
- 14 Die richtigen Kohlenhydrate – mit dem Glyx zum Ziel
- 16 Ballaststoffe sind Satt- und Schlankmacher
- 16 Die Sache mit dem Fett
- 16 Eiweiß macht schlank und straff
- 18 Machen Vitamine, Mineralstoffe & Co. schlank?
- 20 Zucker: Freund oder Feind?

21 Tipps und Infos rund ums Schlankwerden

- 21 Die größten Diätlügen
- 27 Bin ich überhaupt zu dick?
- 29 Ist Übergewicht erblich?
- 30 Bewegung tut gut

32 Die 11 besten Tipps zum Abnehmen

38 Die 60 besten Tipps zum Schlankbleiben

43 Jetzt geht's los: die Müller-Diät

44 So läuft es am besten

47 Der ideale Müller-Diät-Tag

50 Die Umstellungsphase: 1–2 Tage

53 Die Fatburning-Phase: 6–12 Wochen

111 Die Stabilisierungsphase

121 Weitere Schlankrezepte für jeden Tag

127 Die Einkaufslisten

133 Rat und Tat

135 Autoreninfo

136 Register



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,



mit der „Müller-Diät“ setzen Sie auf das richtige Pferd, wenn Sie gesund und dauerhaft ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen möchten. Mit meiner Diät gibt es keinen quälenden Hunger

oder Diätphasen, in denen die Waage stehen bleibt oder sogar wieder eine Gewichtszunahme anzeigt. Denn Hunger ist der Feind der Übergewichtigen. Deshalb sollten Sie vor jedem Essen „Voluminizer“ zu sich nehmen – das sind Ballaststoffe, die im Magen aufquellen und nachhaltig sättigen, wie beispielsweise ein Getränk aus Kefir, Tabasco und anderen leckeren Zutaten. Wenn Sie auf die Vorsättigung von Voluminizern setzen, haben Hungerattacken keine Chance.

Die Müller-Diät erfüllt alle Anforderungen, die beispielsweise die Deutsche Adipositas Gesellschaft als medizinische Fachorganisation an ein Gewichtsreduktionskonzept stellt. Sie beinhaltet die Komponenten Verhaltensmodifikation, Ernährungsumstellung und Muskelaktivierung. Denn die Muskeln sind der Verbrennungsort für das Körperfett, das Sie los-

werden möchten. Aber keine Angst, Sie müssen sich nicht mit einem Sportkonzept traktieren. Der wichtigste und wohl effektivste Sport ist die Alltagsbewegung – am besten gehen Sie pro Tag 3 000 Schritte mehr als normal. Also ganz einfach mehr spazieren gehen, laufen oder – wenn Sie mögen – auch joggen oder walken.

Fangen Sie gleich heute an, die Müller-Diät auszuprobieren – und Sie werden feststellen, dass Sie weder Hunger noch „Gelüste“ bekommen, sondern eine Reduktionskost durchführen, die satt macht, lecker ist und langfristig zu einer Gewichtsreduzierung ohne Jo-Jo-Effekt führt.

Wenn Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen haben, können Sie mich gerne kontaktieren.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Gewichtsreduktion und freue mich auf den Kontakt zu Ihnen!

Mit den besten Grüßen und Wünschen für Ihre Gesundheit und Linie

Ihr

Sven-David Müller

Geleitwort

Die Müller-Diät beweist es: Wer abnehmen will, muss gut essen!

Liebe Leserin, lieber Leser,



wir kennen das doch alle: Da will in unserem nächsten Umfeld jemand abnehmen. Und das erste, was er unentwegt allen verkündet, lautet: „Ich muss weniger essen!“ Genau dieser

Satz ist sein Verhängnis. Er darf nämlich nicht weniger essen. Im Gegenteil: Er muss sich satt essen. Er hat nämlich bisher zu wenig gegessen. Zu wenig von wertvollen Nahrungsmitteln. Endlich sagt uns das eine kompetente Persönlichkeit: Sven-David Müller. Ein Experte mit jahrelanger Erfahrung im Umgang mit Übergewichtigen. Seine Philosophie lautet: Wer abnehmen will, muss sich satt essen. Mit Lebensmitteln, die optimal sättigen, im Organismus aber kein Chaos anstellen. Genau das ist der sympathische und logische Trick bei der neuen Diät, bei der Müller-Diät. Sie beweist uns: Man kann sich gesund und schlank essen.

In den letzten Jahren sind Millionen Menschen total verunsichert worden, was das Abspecken betrifft: Die einen Experten haben empfohlen, Fleisch zu meiden, auf Kohlenhydrate zu vertrauen. Andere wieder haben die Atkins-Diät wieder aufleben lassen, die Kohlenhydrate verteufelt und Fleisch sowie Fett hoch-

jubelt. Was ist nun der richtige und erfolgreiche Weg? Es ist – wie immer im Leben – der goldene Mittelweg. Und genau das ist die Müller-Diät. Sie vermeidet den verführerischen Heißhunger, schützt vor der Insulinfalle, schont die Bauchspeicheldrüse.

Wir erfahren, welche Kohlenhydrate wir meiden müssen – nämlich die Weißmehlprodukte und den Zucker. Und wir lernen, dass wir herzhaft, großzügig bemessene Speisen essen dürfen. Speisen, die uns satt machen.

Und dann finde ich als Leitmotiv der Müller-Diät eine goldene Regel, mit der ich seit Jahren vielen Mitmenschen auf die Nerven gehe, weil ich es immer und ewig im Fernsehen, Radio und in meinen Büchern predige: Wer gesund leben, schlank werden und schlank bleiben möchte, der muss jeden Tag 2,5 bis 3 Liter Wasser trinken.

Ich freue mich, dass es die Müller-Diät gibt. Sie ist der vernünftige, moderate Weg zum Wunschgewicht; sie wird vielen Menschen dabei helfen, das endlich zu schaffen, ohne ihre Gesundheit zu gefährden. Und darum danke ich Sven-David Müller, dass er dieses Buch für Sie geschrieben hat.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr

Professor Hademar Bankhofer

Einführung

Worum geht es bei der Müller-Diät?

Hunger und einseitige Ernährung sind der Feind jeder erfolgreichen Diät – und genau dagegen will die Müller-Diät angehen.

Die meisten Diäten setzen auf viele kleine Mahlzeiten, dabei macht das hungrig und dick. Außerdem sind die Mahlzeiten oft nur auf Eiweiß oder nur auf Kohlenhydrate ausgerichtet – aber Low Carb- und Low Fat-Diäten führen geradewegs zum Jo-Jo-Effekt.

Die Müller-Diät setzt als Moderat-Diät deshalb auf eine ausgewogene Ernährung und ist somit gut für die schlanke Linie und das allgemeine Wohlbefinden. Jede Mahlzeit enthält süße und deftige Komponenten und bremst damit das Hungergefühl aus.

Die Diät besteht aus drei Phasen: In der Startphase wird überflüssiges Wasser ausgeschieden und von den herkömmlichen Ernährungsgewohnheiten entwöhnt. In der Fatburning-Phase nimmt man nicht nur ab, sondern trainiert das neue Essverhalten. Zum Schluss folgt die Stabilisierungsphase, die zeigt, wie man dauerhaft schlank bleibt. Alle Mahlzeiten sind leicht zuzubereiten; auch für Berufstätige ist die Müller-Diät bestens geeignet.

Die Müller-Diät setzt sich aus drei Säulen zusammen:

- Ernährungsumstellung durch bessere Ernährungsweise – aber keine Verbote, keine einseitige Bevorzugung, kein Fasten oder Kalorienzählen, sondern die moderate, intelligente Zufuhr al-

ler Nahrungsinhaltsstoffe mit viel Geschmack.

- Mehr Entspannung – keinen dickmachenden Stress, sondern Entspannungstechniken wie beispielsweise autogenes Training.
- Muskelaktivierung durch mehr Bewegung – aber kein Extremsport, sondern täglich 15 bis 30 Minuten Ausdauer- und Kraftsport, wie zum Beispiel ein flotter Spaziergang.

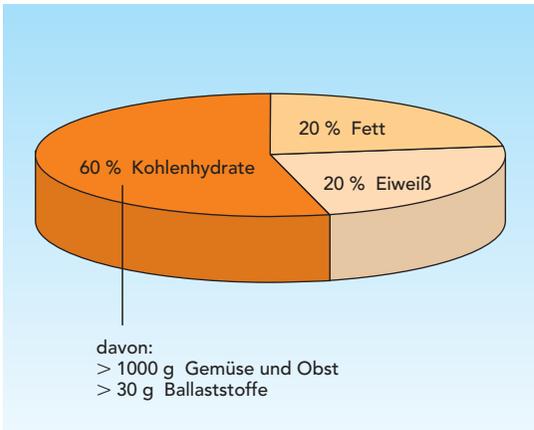
Mit der Müller-Diät nehmen Sie satt, gesund und zufrieden sowie ohne Jo-Jo-Effekt ab. Außerdem lernen Sie, Ihre Ernährungs- und Verhaltensweise dauerhaft umzustellen!



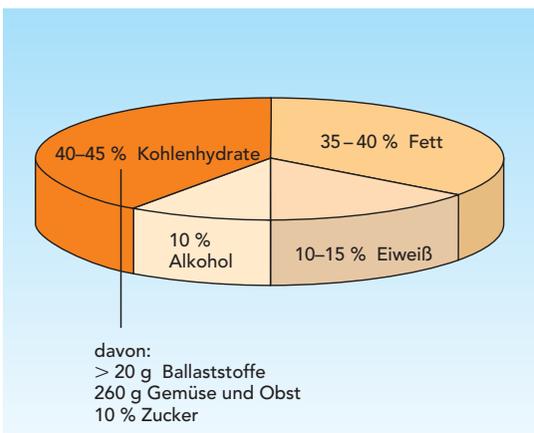
Wir essen uns dick

Wir essen überwiegend verarbeitete Nahrungsmittel. Vieles ist heute fertig oder soweit vorbereitet, dass wir es nur noch erwärmen müssen. Rund zwei Drittel der Speisen sind Fertigprodukte oder Halbfertigprodukte.

Jäger und Sammler: Gesund und lecker



Durchschnittskost heute: Zu fett



Um sich gesund zu ernähren, müssen Sie weder Diätassistent noch Ernährungswissenschaftler sein. Grundsätzlich sollten Sie aber wissen, dass es keine gesunden und keine ungesunden Lebensmittel gibt. Viel mehr zählt die Zusammensetzung der Lebensmittel insgesamt. Niemand wird durch den Genuss eines Hamburgers oder durch ein Stück Kuchen dauerhaft zunehmen oder krank werden. Eine einseitige Ernährungsweise dagegen kann niemals gesund sein, und eine gute Reduktionskost lässt keine Lebensmittelgruppe aus.

Eine Kalorie ist eine Kalorie

Dieser Satz des Ernährungswissenschaftlers Prof. Berthold Gassman widerspricht den Verfechtern der Atkins-, „Fit-durch-Fett“- oder Glyx-Diäten, bei denen auf Kohlenhydrate, Eiweiß oder Fett mehr oder weniger verzichtet wird. Die neue Ernährungsforschung zeigt: Einseitige Diäten funktionieren schlechter als die vielseitigen Ernährungsprogramme. Die Ernährung sollte folglich auch während einer Diät möglichst vielseitig sein, denn nur so erlernen Sie eine Ernährungsweise, der Sie auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus dauerhaft treu bleiben können. Andernfalls sind Mangelerscheinungen vorprogrammiert. Außerdem ist die Sättigung dann am höchsten, wenn eine Mahlzeit Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthält.

Fett kann nicht als Sündenbock für die Auswirkungen eines ungünstigen Lebensstils herhalten. Es hat zwar die höchste Kaloriendichte, ist jedoch ein lebensnotwendiger Stoff. Wichtig ist, moderat pflanzliche Fette zu konsumieren und auf versteckte Fette in Kuchen,

Wurst oder Käse zu achten – es kommt also einfach auf die richtigen Fette an.

Auch kohlenhydratarme Kost hilft nicht unbedingt bei der Gewichtsreduktion, denn Kohlenhydrate erlauben größere Portionen als zum Beispiel fettreiche Mahlzeiten – bei gleicher Kalorienmenge.

Die sogenannten Eiweiß-Diäten verursachen einen Kohlenhydratmangel, es werden weniger Glückshormone gebildet, die Laune sinkt und nicht das Gewicht.

Übergewicht ist die Folge eines Ungleichgewichts von Energieaufnahme und Energieverbrauch, sprich: Wir werden dick, wenn wir mehr essen, als unser Körper verbraucht, und hierbei ist es gleichgültig, ob die überschüssigen Kalorien aus Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten oder Alkohol stammen. Eine Reduktionskost – also eine Diät – sollte folglich nicht extrem gestaltet werden, sondern alle Lebensmittelgruppen beinhalten.

Aus diesem Grund enthält die Mütter-Diät Deftiges und Süßes in jeder Mahlzeit. Grundsätzlich ist nichts verboten, denn ein Lebensmittel ist für sich betrachtet nicht gesund oder ungesund. Vielmehr bewirkt die Mischung und Auswahl der verschiedenen Lebensmittel, ob sie gesund sind oder nicht.

Grundsätzlich ist eine Körperfettreduktion durch jede kalorienreduzierte Kost möglich. Auch durch die Aufnahme von 1200 Kalorien in Form von Fett oder Zucker würde man abnehmen. Gesund und sinnvoll wäre das aber nicht, da es zu Mangelerscheinungen kommen kann.

**Eine Kalorie ist eine Kalorie!
Jede Kalorienreduktion führt zur Gewichtsabnahme, ist aber nicht unbedingt gesund.**



Der Jo-Jo-Effekt: So schlagen Sie der Evolution ein Schnippchen

Mindestens 75 Prozent der Menschen haben einen Stoffwechsel, der eher zur Gewichtszunahme als zur Gewichtsabnahme neigt. Das liegt daran, dass unser Körper wie ein Speicher funktioniert: Sein Ziel ist es, für Notzeiten Reserven aufzubauen. Sind wir die lästigen Pfunde also endlich losgeworden, haben wir bald schon mehr davon als vor der Diät.

Dieser Jo-Jo-Effekt ist eine Überlebensstrategie, die sich im Laufe der Evo-

lution entwickelt hat und die noch heute funktioniert – inzwischen leider zu unserem Nachteil. Denn wenn es unsere Vorfahren endlich geschafft hatten, große Energiereserven für Hungersnöte anzulegen, gab der Körper diese so schnell nicht wieder her. In der Vergangenheit wurden Hungerphasen eben nicht freiwillig zur Gewichtsreduktion eingelegt, sondern waren naturgegeben. Diese Hungerphasen hielten in der Regel länger, manchmal über Monate hinweg an. Würde der Körper Fettreserven rasch abbauen, wäre unser Überleben schnell infrage gestellt gewesen. Daher nimmt kein Säugetier, auch der Mensch nicht, rasch an Körpergewicht ab. Vielmehr versucht der Organismus, seinen Energiebedarf einzuschränken, damit er länger von den Reserven zehren kann, um nicht zu verhungern.

Statt rasch Fettgewebe zur Energiegewinnung heranzuziehen, baut der Körper zu allem Übel zuerst Muskeln ab, denn die verbrauchen reichlich Energie – und weniger Muskeln bedeuten längere Reserven. Dieses Vorgehen ist effizient, für eine Gewichtsabnahme aber sehr störend. Durch den Muskelabbau ist nach Beendigung der Diät der Energiebedarf gesenkt, und man nimmt sehr leicht wieder an Gewicht, insbesondere an Fettgewebe, zu. Viele Menschen, die regelmäßig „auf Diät“ sind, haben schon viel Muskelmasse verloren. Leider ist es nicht möglich, ganz gezielt Fettgewebe abzubauen.

Den Jo-Jo-Effekt kann mit eiweißreicher Kost und regelmäßiger Bewegung überwinden.

**Der menschliche Stoffwechsel
funktioniert wie ein Speicher!**



Satt und schlank durch das richtige Essen

Die Inhaltsstoffe unserer Nahrung

Unsere Lebensmittel sind Mischungen aus unzähligen Inhaltsstoffen, die alle eine mehr oder weniger ausgeprägte Wirkung auf den Körper ausüben. Fehlen einzelne Stoffe, so kann der komplizierte menschliche Organismus nicht mehr optimal funktionieren.

Ebenso kann auch ein Zuviel zu Krankheiten führen. Häufig nehmen wir zu viel Energie, zu viel Fett, zu viel Süßes, zu viel Alkohol, jedoch zu wenig Ballaststoffe auf. Die Folgen sind ernährungsbedingte Krankheiten wie beispielsweise Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Gicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verstopfung oder Fettstoffwechselstörungen. Bereits jeder zweite Deutsche leidet unter einem zu hohen Cholesterinspiegel, der Hauptursache für Arterienverkalkung, die in Herzinfarkt oder Schlaganfall enden kann.

Das Wissen um die Inhaltsstoffe unserer Nahrung und die richtige Ernährungsweise kann diese Erkrankungen und die damit verbundenen Risiken vermindern oder sogar ganz vermeiden.

Richtig essen und trinken macht schlank und hält gesund.

Den größten Anteil unserer Lebensmittel machen die energieliefernden, also kalorienhaltigen Substanzen aus. Sie werden daher Nährstoffe genannt. Zu dieser Gruppe gehören Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, die sogenannten Proteine.

Andere Inhaltsstoffe versorgen den Körper zwar nicht mit Energie, sind aber dennoch lebensnotwendig. Sie werden daher als Wirkstoffe bezeichnet. Zu dieser Gruppe gehören Vitamine, Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente), aber auch Wasser.

Eine spezielle Gruppe bilden die sogenannten gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe. Sie sind nicht lebensnotwendig, helfen dem Körper aber, gesund zu bleiben oder zu werden. Hierzu gehören die sekundären Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Zusätzlich sind Farb- und Duftstoffe, Alkohol, verschiedene Säuren, Geschmacksstoffe, aber auch Fremd- und Schadstoffe und andere chemische Verbindungen enthalten.

Bestimmte Substanzen muss der Körper regelmäßig über die Nahrung aufnehmen, da er sie nicht selbst bilden kann, sie aber unbedingt benötigt. Diese Stoffe werden als essenziell, also lebensnotwendig, bezeichnet. Der Körper legt nur begrenzte Vorräte an und kann sie daher nur eine kurze Zeit entbehren. Je nach Größe dieser Vorräte dauert es unterschiedlich lang, bis Mangelerscheinungen sichtbar werden. Zu diesen essenziellen Nährstoffen zählen

- alle Vitamine,
- 17 Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente),
- neun Aminosäuren (Bausteine der Proteine) und
- die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure und Alpha-Linolensäure.

Jedes Lebensmittel enthält eine Vielzahl von Nähr- und Wirkstoffen. Wichtig ist

die richtige Kombination dieser Lebensmittel, um dem Körper mit der Nahrung alles zu geben, was er braucht. Was zählt, ist die Summe der Nähr- und Wirkstoffe, die wir über den ganzen Tag zu uns genommen haben.



Ernähren Sie sich so abwechslungsreich wie möglich.

Das Leben ist mit einem ständigen Verbrauch an Energie verbunden. Die Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen, der Erhalt der Körperwärme, Wachstum und Muskeltätigkeit – all dies benötigt Energie. Seinen Energiebedarf deckt der menschliche Organismus durch den Abbau der Nährstoffe, vor allem von Kohlenhydraten und Fetten. Eiweiß, obwohl es zu den Nährstoffen zählt, wird dagegen nur in geringem Ausmaß zur Energiegewinnung genutzt. Stattdessen hilft es beim Aufbau von Körpersubstanz wie beispielsweise Muskelmasse.

Die Energie, die in einem Lebensmittel oder Nährstoff enthalten ist, wird in Kalorien gemessen. Wenn von einer Kalorie die Rede ist, ist umgangssprachlich meist eine Kilokalorie gemeint. Die Nährstoffe liefern unterschiedliche Kalorienmengen:

1 g Eiweiß	4,1 kcal
1 g Kohlenhydrate	4,1 kcal
1 g Fett	9,3 kcal
1 g Alkohol	7 kcal

Die richtigen Kohlenhydrate – mit dem Glyx zum Ziel

Viele Kohlenhydrate werden vom Körper schnell aufgenommen und lassen den Blutzuckerspiegel rasant in die Höhe steigen. Um den Blutzuckerspiegel wieder auf das Normalmaß zu senken, schüttet der Körper daher schnell große Mengen

an Insulin aus. Das überschüssige Insulin senkt den Blutzuckerspiegel so weit, dass es zu einer leichten Unterzuckerung kommt. Auf diese Unterzuckerung reagiert der Körper mit Hunger. Darüber hinaus erschwert ein hoher Insulinspiegel den Abbau von Körperfett.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst liefern genauso wie Brötchen, Kartoffelbrei und Traubenzucker mehr oder weniger reichlich Kohlenhydrate. Doch warum sind Kohlenhydrate einerseits wichtige Energiequellen für den Körper und sättigen hervorragend, andererseits aber mitverantwortlich für die Entstehung von Hunger und Übergewicht? Kohlenhydrate sind nicht grundsätzlich schlecht für den Menschen – im Gegenteil. Unser Gehirn, unsere roten Blutkörperchen und bestimmte Nierenzellen sind praktisch auf Traubenzucker angewiesen, um arbeiten zu können.

Der Schlüssel für die Bewertung von Kohlenhydraten liegt in deren Blutzuckerwirksamkeit. Diese gibt an, ob das Kohlenhydrat den Blutzuckerspiegel rasch oder weniger rasch steigert. Wer

abnehmen möchte, sollte für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel sorgen. Das heißt konkret: Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (Glyx) auswählen. Das sind Kohlenhydrate, die nur langsam abgebaut werden. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam und hält lange an. Dies führt zu einer lang anhaltenden Sättigung.

Nicht sättigende, reichlich Insulin produzierende Kohlenhydratträger, wie zuckerhaltige Limonade, Weißbrot oder Kartoffelbrei, machen dem Stoffwechsel zu schaffen. Sie lassen mit dem Insulinspiegel auch das Gewicht ansteigen. Der Ernährungsmediziner spricht von Kohlenhydratmast, die zur Insulinmast führt. Ideal hingegen sind Kohlenhydrate aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Soja und Obst. Diese haben einen niedrigen Glyx.

Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel langsam steigern, sind gesund. Wer abends Kohlenhydrate mit hohem Glyx isst, baut kein Fettgewebe ab.

Kohlenhydrate – die wichtigsten Schlank- und Dickmacher

Schlankmacher	Dickmacher
Gemüse	Traubenzucker
rohes Obst (mit Schale)	Zucker
Vollkornbrot	Weißmehlbrötchen
Hülsenfrüchte	Graubrot
Pilze	Baguette
Pellkartoffeln	Salzkartoffeln, Kartoffelbrei
Spaghetti oder Vollkornnudeln <i>al dente</i>	Eiernudeln
Basmatireis	weißer Reis
Vollkornreis	Fertigprodukte
natürliche, ballaststoffreiche Lebensmittel	industriell verarbeitete Lebensmittel

Ballaststoffe sind Satt- und Schlankmacher

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenfasern, die vor allem in Vollkornprodukten, aber auch in Hülsenfrüchten, Frischobst mit Schale und Gemüse enthalten sind. Diese Fasern sind Gesundheit pur: Sie senken den Cholesterinspiegel, führen zu einem langsamen Blutzuckerspiegelanstieg – haben also einen niedrigen Glyx – und machen dauerhaft satt. Außerdem fördern sie auf natürliche Weise die Verdauung und beugen damit Verstopfung und Darmträgheit vor.

Da die Pflanzenfasern reichlich Flüssigkeit im Magen binden, führt dies dort zu kräftigen Impulsen auf die Dehnungsrezeptoren, die dauerhaft das Signal „satt“ bekommen – und wer schneller satt ist, isst weniger.

Die Sache mit dem Fett

Eine fettreiche Ernährungsweise ist grundsätzlich nicht ungesund – insbesondere die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren. Eine sinnvolle Reduktionskost kommt auch nicht ohne Fett aus.

Da das Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren in der durchschnittlichen Ernährung durch den viel zu geringen Fischkonsum und eine falsche Speisefettauswahl schlecht ist, sollten deutlich mehr Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden. Quellen dafür sind Fischöle, Fischölkapseln, Omega-3-Fettsäuren aus Algen oder Rapsöl. Omega-3-Fettsäuren verbessern die Insulinwirkung, senken also die Blutfette und den Blutdruck. Außerdem helfen sie bei der Behandlung von Entzündungen. Ein kom-

pletter Verzicht auf Fett ist also hochgradig gefährlich.

Ganz besonders gut ist konjugierte Linolsäure (CLA), die in der Milch enthalten ist und als echter Bodyformer wirkt. Sie kann dazu beitragen, Körperfettmasse abzubauen bei gleichzeitigem Erhalt der Muskelmasse. CLA kann nicht nur den Körperfettanteil reduzieren, das abgebaute Fett lagert sich auch nicht wieder an. Dadurch kann die konjugierte Linolsäure helfen, dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt entgegenzuwirken. CLA ist jedoch kein Wundermittel und kann weder eine gesunde Ernährungsweise noch den flotten Spaziergang ersetzen. Sie kann jedoch für eine Ernährungsumstellung mit regelmäßiger Bewegung helfen, da die fettreduzierende Wirkung durch sportliche Aktivitäten verstärkt wirkt.

Eiweiß macht schlank und straff

Bisher standen Kohlenhydrate und Fette im Mittelpunkt der Ernährungsempfehlungen. Dabei wurde das Eiweiß weitgehend vergessen. Aktuelle Studien beweisen, dass Eiweiße für eine optimale Sättigung besonders wichtig sind. Muskeln lassen sich am besten mit einer Diät erhalten, die zwischen 1200 und 1600 kcal enthält, die relativ eiweißreich ist und bei der täglich mindestens 15, besser 30 Minuten Ausdauersport betrieben wird. Eiweiß sättigt besser als Kohlenhydrate oder Fette. Zudem hat Eiweiß praktisch keinen Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel.

Mittlerweile wissen die Ernährungswissenschaftler, dass durch eine eiweißreiche Reduktionskost besonders viel Körpergewicht abgebaut wird.

Ganz wichtig ist, dass das Eiweiß möglichst fettarm ist, damit der Körper nicht zu viele Kalorien erhält. Ziel ist, dauerhaft das Verhältnis von Muskelmasse zu Körperfett zu verändern. Mehr Muskeln und weniger Fett machen gesund und lassen das Problem Übergewicht dauerhaft verschwinden. Jedes Gramm Fettgewebe, das Sie abbauen, und jedes Gramm Muskeln, das Sie nicht abbauen, macht Sie gesünder und hilft Ihnen, dauerhaft schlank zu bleiben.

Bei einer Diät sollten Sie mindestens 0,8 g Eiweiß pro Körperkilogramm aufnehmen, das entspricht beispielsweise 72 g Eiweiß bei einem Mann von 90 kg Gewicht.

Fettarmes Eiweiß verändert das Verhältnis von Muskelmasse zu Körperfett. Mehr Muskeln und weniger Fett machen gesund und lassen das Problem Übergewicht dauerhaft verschwinden.



Machen Vitamine, Mineralstoffe & Co. schlank?

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sowie einige andere Substanzen werden unter dem Oberbegriff Vitalstoffe zusammengefasst. Ernährungswissenschaftler sprechen bei Vitaminen und Mineralstoffen von Mikronährstoffen. Um optimal zu funktionieren, ist der Stoffwechsel unseres Körpers auf eine Vielzahl von Helfern – fast immer Vitalstoffe – angewiesen. Bei einer unzureichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen können Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel nicht optimal funktionieren. Viele andere Vitalstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Obst erfüllen ebenfalls wichtige Aufgaben in der Nährstoffverwertung.

Der Vitalstoffbedarf steigt während einer Diät. Das ist auf erhöhte Verluste über den Urin zurückzuführen. Zudem enthält eine Kost mit weniger Kalorien in der Regel auch weniger Vitalstoffe als eine kalorienreiche Kost. Der Organismus wird insbesondere während der Gewichtsreduktion von sogenannten freien Radikalen bedroht, und der Antioxidanzien-Bedarf steigt. Auch der Abbau von Fett führt zu einem Mehrbedarf an antioxidativen Stoffen wie Vitamin C und E, Zink oder Selen. Ernährungsmedizinisch bewiesen ist, dass Übergewicht auch eine entzündungsfördernde Komponente hat, und dass viele Übergewichtige einen hohen Cortisolspiegel und auch Lebensmittelunverträglichkeitsreaktionen haben. Das erhöht den Bedarf an entzündungshemmendem Zink und erfordert mehr Antioxidanzien, um freie Radikale abzuwehren.

Um während einer Reduktionskost keine Unterversorgung an lebenswichtigen Vitalstoffen zu erleiden, sollten Sie die Müller-Diät täglich um einige Nahrungsergänzungsmittel ergänzen.

Kalzium

Kalzium aktiviert den Stoffwechsel, heizt die Verdauungsenzyme an und fördert die Verbrennung von Fettpolstern. Trinken Sie daher täglich drei Flaschen kalziumreiches Mineralwasser, das 150 mg Kalzium/Liter haben sollte.

Zimt

Zimt enthält Aromastoffe, die den Blutzuckerspiegel, die Blutfette und das LDL-Cholesterin (das sogenannte „böse“ Cholesterin, das Gefäßverkalkung begünstigt) senken und damit den Heißhunger auf Süßes bekämpfen. Diabetiker können mit Zimt ihren Blutzuckerspiegel um bis zu 30 Prozent senken. Eine Prise Zimt im Kaffee oder Essen reicht da schon aus.

Chrom

Chrom verbessert die Wirkung des Insulins. Der Blutzuckerspiegel stabilisiert sich, und die Fettverbrennung wird aktiviert. Chrom ist am Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel beteiligt. Es hilft gegen Heißhunger, erhöht die Fettverbrennung und ist für die Kohlenhydratverwertung zuständig.

Zink

Zink ist ein echter Fatburner und beugt Blutzuckerschwankungen und insulinbedingtem Hunger vor. In Deutschland liegt häufig Zinkmangel vor, daher sollten Sie täglich 12 bis 15 mg Zink zu sich nehmen. Zink können Sie beispielsweise reichlich über Rindfleisch aufnehmen.

Fatburner – nützliche Helfer, die es wirklich gibt

In der Presse wird viel über Fatburner berichtet. Gibt es die wirklich? Ja! Die Natur bietet uns viele natürliche Kalorienkiller, die zusammen mit Sport das Abnehmen leichter machen.

Fatburner sind Substanzen, die zu einem höheren Energiebedarf führen. Dazu gehören beispielsweise Capsaicin und Koffein. Nehmen Sie möglichst zu jeder Mahlzeit Fatburner auf, am besten 30 Minuten nach der Mahlzeit.

Vitamin C

Das Wundermittel der Models: Regelmäßig eine geschälte Zitrone vor dem Schlafen gehen – und man hat weniger Figurprobleme. Mithilfe von Vitamin C wird der Nervenreizstoff Noradrenalin im Körper produziert. Dieses Hormon sorgt nicht nur dafür, dass wir Stress besser bewältigen können, sondern auch dafür, dass dabei besonders viel Fett verbrannt wird. Noradrenalin gelangt blitzschnell über die Nervenbahn in die Fettzelle, um dort das Fett abzubauen. Vitamin C aus Obst und Gemüse ist zum Abnehmen ideal!

Koffein

Koffein ist als „Wachmacher“ bekannt. Tatsächlich hat Koffein eine anregende und stimulierende Wirkung. Zudem bewirkt es beim Sport während der ersten 15 bis 20 Minuten einen Anstieg der freien Fettsäuren im Blut; diese können von trainierten Ausdauersportlern als Energiequelle genutzt werden – sie wird nicht bei Belastungsbeginn aufgebraucht, sondern steht für einen späteren Zeitpunkt zur Verfügung. Bei einer 60 kg schweren Person reichen schon drei bis vier Tassen Kaffee. Koffein kann auch bei kürzeren intensiven Belastungen zu einer Leistungssteigerung beitragen. Die anregende Substanz ist nicht nur in Kaffee, sondern auch in schwarzem und grünem Tee, Colagetränken, Energy-Drinks und Kakao enthalten.

Capsaicin

Der „Scharfmacher“ aus Paprika und Chili fördert den Fettabbau durch die Mobilisierung von Fettreserven. Ideale Capsaicinlieferanten sind Tabasco, Chilischoten und andere scharfe Gewürze und spezielle Nahrungsergänzungsmittel.



Zucker: Freund oder Feind?

Zucker wird häufig für die Entstehung von Übergewicht verantwortlich gemacht. Zucker selbst ist dafür aber sicher nicht allein verantwortlich, denn Zucker in Reinform nehmen wir relativ selten zu uns. Viel häufiger essen wir fetthaltige Süßigkeiten, die reichlich Kalorien liefern. Vor diesem Hintergrund sollten Sie Tee, Kaffee und Getränke ohne Zucker bevorzugen. Ein Beispiel: Wenn Sie ein Jahr lang anstatt des gewohnten Liters Cola oder Limonade pro Tag einen Liter Cola Light oder süßstoffgesüßte Limonade trinken und den Kaffee anstatt mit Zucker mit Süßstoff süßen, sparen Sie die kaum fassbare Summe von 215 350 kcal im Jahr ein. Das entspricht dem Kaloriengehalt von 23 kg Fett.

Natürlich macht die Verwendung von Süßstoff allein nicht schlank, denn Süßstoff macht ja nicht dünn, sondern ist einfach nur eine Substanz, die extrem süß schmeckt, dabei aber keine Kalorien hat. Wissenschaftlich nachgewiesen ist,

dass Süßstoffe grundsätzlich keinen Einfluss auf den Insulinspiegel haben. Es stimmt also nicht, dass Süßstoffe Appetit oder gar Hunger machen, denn Süßstoffe haben einen Glyx von null.

Grundsätzlich gilt, dass es nicht sinnvoll ist, sich den Geschmack durch zu viel Süßes zu verderben. Setzen Sie Süßstoffe also in Maßen ein, dann haben Sie nur Vorteile und keine Nachteile.

Lightlebensmittel oder kalorienreduzierte Lebensmittel können Ihnen helfen, viele Kalorien einzusparen. Achten Sie immer auf den Kaloriengehalt und kaufen Sie solche Lebensmittel nur, wenn Sie mit dem Hinweis „Enthält xy Prozent weniger Kalorien“ ausgestattet sind. Natürlich ist es sinnvoll, fettreduzierten Käse, fettreduzierte Wurst oder andere Produkte zu verzehren. Nur eines dürfen Sie nicht tun: die doppelte Menge davon essen. Denn eine Kalorieneinsparung von 40 Prozent bedeutet eben nicht, dass Sie davon so viel essen können, wie Sie wollen. In normalen Mengen gegessen, helfen Lightprodukte und kalorienreduzierte Lebensmittel bei der Gewichtsreduktion.

Viel Zucker macht zwar glücklich – aber auch dick! Süßstoffe verursachen keinen Heißhunger und helfen beim Abnehmen.



Tipps und Infos rund ums Schlankwerden

Die größten Diätlügen

Abnehmen funktioniert sowieso nicht

Falsch: Jeder Mensch kann abnehmen. Dafür muss nur eine negative Energiebilanz erreicht werden. Übergewicht entsteht, wenn wir mehr Kalorien essen als verbrauchen. Wichtig ist, dass keine muskelabbauende Crashdiät durchgeführt wird, damit es nicht zum Jo-Jo-Effekt kommt. Vielmehr ist es wichtig, das Essverhalten dauerhaft, das heißt für immer, zu verändern. Zudem ist es notwendig, den Energiebedarf durch mehr Alltagsbewegung und auch sportliche Aktivität zu steigern.

Sinnvoll ist es, wöchentlich zwischen 1 und 1,5 kg Körperfett abzubauen. Das Körpergewicht sinkt dann durch gleichzeitige Flüssigkeitsverluste und leichten Muskelabbau um mindestens 2 kg ab. Ein Gewichtsverlust von mehr als 300 g pro Tag ist immer auf einen Wasserverlust oder Muskelabbau zurückzuführen und nicht auf Fettgewebsabbau.

Alkohol macht schlank

Falsch: Darauf spekulieren wahrscheinlich nur diejenigen, die so viel Alkohol konsumiert haben, dass sie ihren Mageninhalt oral entleeren müssen. Eine in jeglicher Hinsicht ungesunde Methode. Alkoholische Getränke sind ganz im Gegenteil wahre Kalorienbomben. Entgegen gängiger Behauptungen bremst Alkohol sogar die Fettverdauung.

Ballaststoffe sind überflüssig

Falsch – im Gegenteil: Ballaststoffe, genauer: Nahrungsfasern sind überlebenswichtig. Ohne Nahrungsfasern kann die Verdauung nicht funktionieren. Zudem fördern Nahrungsfasern auch das Kauen und binden im Darm anfallende Giftstoffe, die dann über den Darm ausgeschieden werden.

Nahrungsfasern hemmen den Kohlenhydratabbau und die Aufnahme der Kohlenhydratbausteine ins Blut. Dadurch reduzieren Nahrungsfasern den Glyx von anderen Speisen. Selbst haben Nahrungsfasern keine für den Menschen direkt verfügbaren Kalorien. Im Gegenteil, denn Nahrungsfasern binden nicht nur Gifte und cholesterinreiche Gallensäuren, wodurch sie den Cholesterinspiegel deutlich senken, sie binden auch kleine Mengen Nahrungsfett, das dann nicht zu B(a)uche schlägt.

Diäten machen dick

Falsch: Eine Reduktionskost hilft beim Abnehmen. Es ist sinnvoll, eine Reduktionskost mit einem Bewegungsprogramm zu kombinieren, damit der Körperfettverlust gesteigert werden kann. Lediglich Crashdiäten oder (Heil-)Fasten sind ungeeignet, da sie den Jo-Jo-Effekt hervorrufen. Eine gesunde Reduktionsdiät führt zu einem Gewichtsverlust von 1 bis 1,5 kg wöchentlich.

Wichtig ist, dass während der Reduktionsphase ein neues Essverhalten erlernt wird, sodass das Gewicht dauerhaft erniedrigt bleibt! Wer nach der Diät wieder in sein altes Verhaltensmuster zurückfällt, bleibt nicht schlank, sondern

1. Tag

Frühstück

Vollkornbrötchen mit Kirschkonfitüre und Mortadella auf Tomatenscheiben sowie Apfel- Zimt-Quark



Zutaten

	g	kcal
1 1 Vollkornbrötchen	50	111
1/2 TL Halbfettmargarine	3	11
2 EL kalorienreduzierte Kirschkonfitüre	25	17
Geflügelmortadella	30	52
1 Tomate	50	9
Senf, Basilikumblätter		
2 Magerquark	125	94
1 mittelgroßer Apfel	130	67
2 EL Mineralwasser		
1 TL Zitronensaft		
Zimt, Vanillemark oder -aroma, flüssiger Süßstoff		
3 2–3 Tassen Kaffee mit Kondensmilch		
1 Flasche kalziumreiches Mineralwasser		

Zubereitung

1 Schneiden Sie das Vollkornbrötchen in zwei Hälften und toasten Sie beide. Bestreichen Sie eine Hälfte mit wenig Halbfettmargarine sowie Konfitüre und die andere mit Senf, und legen Sie Tomatenscheiben, Basilikum sowie die Geflügelmortadella darauf.

2 Rühren Sie den Quark mit Mineralwasser glatt und mischen Sie ihn mit geraffeltem Apfel, den Sie sofort mit Zitronensaft beträufeln. Schmecken Sie den Apfelquark mit flüssigem Süßstoff, Vanillemark und Zimt ab.

3 Trinken Sie zum Frühstück den Kaffee und im Laufe des Vormittags eine Flasche kalziumreiches Mineralwasser.

Varianten

3. Woche: Verwenden Sie anstelle des Apfels eine Birne.

5. Woche: Verwenden Sie anstelle des Apfels 130 g Kirschen.

Tipps & Hinweise

Wenn Sie keinen Kaffee mögen oder vertragen, können Sie auch schwarzen oder grünen Tee trinken. Dieser enthält ebenfalls den Fatburner Koffein.

8. Tag

Frühstück

Himbeer-Haferflocken mit Apfel-Joghurt-Soße sowie ein Ei mit Senf

Zutaten			
		g	kcal
1	Haferflocken	50	174
	Kefir (entrahmt)	150	57
	1/2 Apfel	65	34
	Himbeeren	125	42
	1 EL Zitronensaft flüssiger Süßstoff und Zimt		
2	1 Hühnerei	50	77
	Salz, Senf		
3	2–3 Tassen Kaffee mit Milch		
	1 Flasche kalziumreiches Mineralwasser		

Zubereitung

- 1 Kefir mit Apfelspalten, Zimt, Süßstoff und Zitronensaft pürieren. Die Himbeeren über die Haferflocken verteilen und den Apfeljoghurt darübergießen.
- 2 Dazu ein Ei kochen und mit Senf und Salz würzen.
- 3 Trinken Sie zum Frühstück den Kaffee und im Laufe des Vormittags eine Flasche kalziumreiches Mineralwasser.

Varianten

4. Woche: Verwenden Sie anstelle von Himbeeren Erdbeeren.

6. Woche: Nehmen Sie anstelle von Himbeeren Johannisbeeren oder Blaubeeren.

Anstatt Senf können Sie auch Ketchup, Meerrettich oder Tomatenmark verwenden, um das Ei zu würzen.

Tipps & Hinweise

Verwenden Sie für den Kaffee grundsätzlich teilentrahmte Milch (1,5 Prozent Fett) oder 4-prozentige Kondensmilch, keine Kaffeesahne.

Ballaststoffe senken nicht nur den Glyx, sie regulieren auch die Verdauung. Viele Menschen leiden im Rahmen einer Reduktionskost unter Verstopfung. Dieser können Sie leicht durch reichlich Ballaststoffe und viel Flüssigkeit und Bewegung entgegenwirken.



Beispiel- tag 1

Frühstück

Vollkornbrötchen mit Konfitüre und Schinken sowie Fruchtjoghurt und Orangensaft



Zutaten

		g	kcal
1	2 Vollkornbrötchen	100	222
	2 TL Halbfettmargarine	10	36
	2 EL Heidelbeerkonfitüre	25	68
	1 Scheibe gekochter Schinken	30	34
2	1 Fruchtjoghurt (fettarm)	150	124
3	1 Glas Orangensaft	200 ml	90
	2–3 Tassen Kaffee mit Milch		
	1 Flasche kalziumreiches Mineralwasser		

Zubereitung

- 1** Die Vollkornbrötchen toasten und belegen.
- 2** Dazu den Fruchtjoghurt essen.
- 3** Trinken Sie zum Frühstück den Kaffee sowie den Orangensaft sowie im Laufe des Vormittags eine Flasche kalziumreiches Mineralwasser.

Varianten

Anstatt Vollkornbrötchen können Sie auch zwei Scheiben Vollkornbrot oder vier Scheiben Knäckebrötchen essen.

Anstelle des Obstsaftes können Sie auch jedes Frischobst nehmen.

Anstatt Vollkornbrötchen, Margarine, Konfitüre und Schinken können Sie auch 350 kcal in Form von Müsli essen.