

Kohlenhydrate: Sind sie die ‚Dickmacher‘?



Ernährungskonzepte, die auf eine Reduktion der Kohlenhydratzufuhr setzen, liegen im Trend der Zeit. These: Nicht die Fette machen dick, sondern ein hoher Konsum von Kohlenhydraten.

Die Basis der Ernährung sollte aus Obst und Gemüse bestehen. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralien und v.a. wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Zudem sollte der Proteinanteil angehoben und gleichzeitig die Kohlenhydrataufnahme reduziert werden.

Kohlenhydrate führen zu einer Anhebung des Insulinspiegels. Insulin bewirkt, dass Blutzucker aus der Blutbahn in die Muskelzellen gelangt und sie mit Energie versorgt.

Der Nachteil: Es hemmt gleichzeitig die Fettverbrennung und fördert die Fetteinlagerung. Sehr stärke- oder zuckerhaltige Nahrungsmittel verursachen problematische Blutzuckerschwankungen und wirken somit eher als Dickmacher. Über die Regulation des Insulinspiegels ist es daher sehr gut möglich, sein Körpergewicht zu verringern und stabil zu halten, ohne sich bewusst einschränken zu müssen. Das lästige Kalorienzählen ist dabei überflüssig. Über die Aufnahme der richtigen bzw. das Weglassen ‚falscher‘ Lebensmittel stellt sich mittelfristig der Erfolg ein.

Für eine langfristige Gewichtsreduktion spielt neben der Ernährung auch Sport eine entscheidende Rolle. Häufig ist das Sportprogramm allerdings bei den Abnehmwilligen falsch aufgebaut - z.B. auf ein moderates Ausdauertraining beschränkt. Dabei ist insbesondere ein intensives Ausdauer- sowie Krafttraining ein gutes Mittel, Gewicht zu verlieren. Geeignete Ausdauersportarten sind z.B. Nordic Walking, Joggen oder Schwimmen. Wichtig ist jedoch die richtige Technik und die richtige Dosierung von Intensität und Trainingsumfang. Durch ein ausgewogenes Training verbrennt man viele Kalorien, steigert den Energieumsatz über die Muskeltätigkeit und erhöht sogar den Muskelanteil. Viele Muskeln bedeuten hohen Energieverbrauch - und das erleichtert das Abnehmen bzw. das Halten des Gewichts.

**Informationen und Kontakt: Körperarbeit, Alexander Schischek & Tobias Zamhöfer GbR,
Witteringstr. 18, 45130 Essen, Tel.: 02 01 / 8 36 99 59, info@koerper-arbeit.com, www.koerper-arbeit.com**