

Endlich schlank!

Zählen Sie jedes Gramm Fett, nehmen aber trotzdem nicht ab? Dann könnte die revolutionäre neue LOGI-Methode genau das Richtige für Sie sein!

Seit Jahren gilt für Diät-Pläne und Ernährungsempfehlungen als unumstößliches Gesetz: Nur Fett macht fett, stattdessen gibt's Kohlenhydrate satt. Doch dauerhaft schlank geworden sind trotz aller LowFat-Anstrengungen die wenigsten. Jetzt kommen neue Studien zu dem Schluss: Der fehlende Erfolg liegt nicht an Disziplinmangel, sondern hat System. Denn unser Stoffwechsel ist noch auf den Speiseplan unserer Vorfahren aus der Steinzeit eingestellt, also auf Fleisch, Fisch, Nüsse, Beeren, Gemüse. Der Ackerbau dagegen ist – evolutionsgeschichtlich gesehen – erst gerade eben erfunden worden. Das bedeutet: Mit großen Mengen von Brot, Nudeln, Kartoffeln usw. ist unser Organismus meist schlichtweg überfordert.

Schon wieder eine neue Außenseiter-Diät?

Die für die meisten völlig überraschende Skepsis Kohlenhydraten gegenüber kommt nicht von irgendwo, sondern von Wissenschaftlern der renommierten Harvard Medical School. Dort wurde ein ganz neuer Ernährungsplan ausgearbeitet, der die bisherigen Empfehlungen auf den Kopf stellt: die LOGI-Methode (siehe Ernährungs-Pyramide rechts). LOGI steht für „Low Glycemic Index“

(niedriger glykämischer Index). In der Praxis bedeutet das: Die Basis des Speisezettels bilden reichlich Obst, Gemüse und Salat (mindestens 500 g pro Tag), zubereitet mit gesundem Öl (z.B. Oliven- oder Rapsöl). Eiweißspender wie mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte kommen regelmäßig auf den Teller, kohlenhydratreiche Produkte wie Nudeln, Reis oder Vollkornbrot dagegen nur in Maßen, und Süßigkeiten, Weißbrot und Kuchen ganz, ganz sparsam.

Sind Kartoffeln jetzt plötzlich ungesund und schädlich?

Kein Lebensmittel an sich ist ungesund. Was zählt, ist immer die Menge! Darauf kommt es an: Nicht mehr zu jeder Gelegenheit Brötchen, Brezel, Müsliriegel, Kekse, Pizza, Kartoffeln, Reis und Nudeln zu vertilgen, diese lieber durch reichlich Beeren, Broccoli & Co. auszutauschen und z.B. mit Quark, Käse oder Huhn anzureichern. Dann nimmt der Stoffwechsel auch kleinere Zucker- oder Stärke-Schlemmereien nicht übel. Die in Harvard auf „Low Carb“ (wenig Kohlenhydrate) gesetzten Patienten jedenfalls stellten fest: Sie hatten weniger Hunger, fühlten sich nach dem Essen nicht mehr schlapp. Sie nahmen spielend ab und verbesserten ihre Blutwerte deutlich. Probieren Sie es einfach mal aus!

Buchtipps

Alle Hintergrund-Infos, Praxis-Tipps und viele Rezepte finden Sie in: „LOGI-Methode“ von Dr. Nicolai Worm, (19,90 Euro, Systemed Verlag).

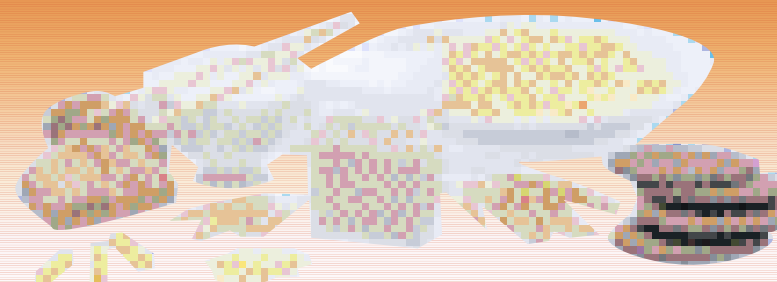


Weißmehlprodukte, Kartoffeln, Süßigkeiten lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen – **sparsam genießen**



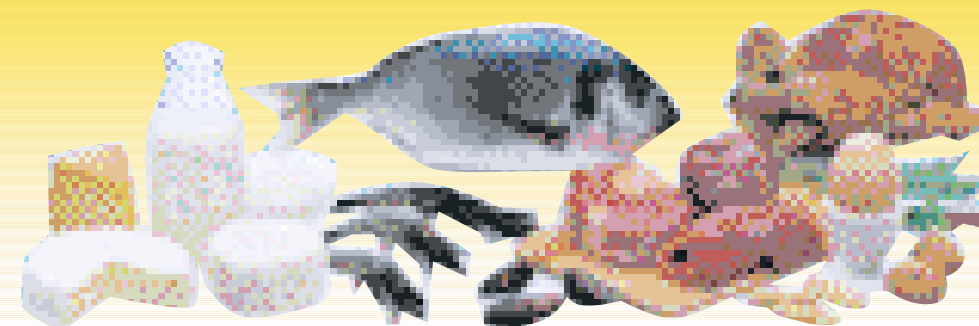
selten

Vollkorn, Nudeln, Reis enthalten viele komplexe Kohlenhydrate – je nach Verträglichkeit in **geringen Mengen**



wenig

Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel, Nüsse, Hülsenfrüchte bringen wertvolles Eiweiß – **regelmäßig**



häufig

Obst und Gemüse, zubereitet mit etwas Raps- oder Olivenöl, stecken voller Biostoffe – **mehrfach täglich!**



oft

Fotos: Systemed