

Sven-David Müller

Die Müller-Diät

Dauerhafte Ernährungsumstellung für die Idealfigur

schlütersche

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

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

ISBN 3-89993-504-7

Anschrift des Autors:

Sven-David Müller-Nothmann
Diätassistent/Diabetesberater DDG
Zentrum für Ernährungsberatung und -kommunikation
Viktoriastraße 8
52062 Aachen
Telefon: 02 41 / 40 99 408
Telefax: 02 41 / 40 99 409
Email: info@svendavidmueller.de
Internet: www.svendavidmueller.de

Fotos:

Ingo Wandmacher: 5, 35, 42–82, 84–100, 102–104, 106–108, 110
MEV: 12–27, 32, 36, 38, 39, 83, 101, 105, 109
Corbis: Umschlag (links)
Kerker und Baum: Umschlag (rechts)

Legende:

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

© 2005 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: Richard Bretschneider GmbH, Braunschweig

Inhalt



7 Vorwort

9 Geleitwort

von Professor Hademar Bankhofer

10 Das Konzept der Müller-Diät

11 So funktioniert die Müller-Diät

11 Eine Kalorie ist eine Kalorie

11 Der Jojo-Effekt: So schlagen Sie der Evolution ein Schnippchen

13 Mit dem Glyx aus der Insulinfalle: die richtigen Kohlenhydrate

14 Eiweiß macht schlank und straff

15 Die Sache mit dem Fett

15 CLA – der Körpermanager

16 Zucker: Freund oder Feind?

17 Machen Vitamine, Mineralstoffe & Co. schlank?

19 Die Inhaltsstoffe unserer Nahrung

21 Wir essen uns dick

22 Tipps und Infos rund ums Schlankwerden

22 Zweifelhafte Schlankheitsmittel

23 Bin ich überhaupt zu dick?

25 Ist Übergewicht erblich?

25 Bewegung tut gut

28 Die acht besten Tipps zum Schlankbleiben

31 Die 60 besten Tipps zum Abnehmen

35 Jetzt geht's los: die Müller-Diät

36 Der Müller-Diät-Tag: So läuft es am besten

40 Die Umstellungsphase

43 Die Fatburning-Phase

101 Die Stabilisierungsphase

111 Die Einkaufslisten

117 Die größten Diätlügen

125 Rat und Tat

127 Autoreninfo

128 Register



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,



es gibt hunderte von Diätbüchern. Warum also noch einen weiteren Ratgeber schreiben? Weil anscheinend alle bisherigen Diäten nicht wirken: Die Menschen werden trotz Diäten immer dicker.

Wie oft haben mir Patienten erzählt, dass sie schon beim Anblick von Torte oder Leberwurst zunehmen. Und wie oft denken Übergewichtige, dass Sport die Oberschenkel durch Muskelwachstum noch dicker macht, obwohl doch Muskeln mager sind und Fett abbauen helfen! Wie oft habe ich von Diäten erzählt bekommen, die aus morgens einem halben Brötchen mit etwas Lätta, zwischendurch einer Tasse Luft, mittags einer klaren Brühe und abends einem Tomatensalat mit Knäckebrötchen bestehen – und trotzdem haben die Betroffenen nicht abgenommen, ihr Gewicht stieg sogar noch.

Seit 1989 betreue ich als Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft übergewichtige Menschen auf ihrem Weg zu einem schlankeren Gewicht; an der Universitätsklinik der RWTH Aachen sowie der ernährungsmedizinischen Beratung in Aachen habe ich mehr als 20.000 Patienten beraten. Während dieser Zeit habe ich begonnen, ein neues Konzept für die gesunde Gewichtsreduktion zu erarbeiten und zu prüfen: die Müller-Diät.

Einfach zu überwinden ist ein Gewichtsproblem zugegebenermaßen nicht,

denn sonst hätten 30 Jahre Brigitte-Diät, Weight Watchers und Legionen von Diätassistenten und Ernährungswissenschaftlern doch Erfolg haben müssen. Trotz – oder gerade wegen? – der Diätwelle werden die Menschen immer dicker und dicker. Was ist also wichtig? *Eine Reduktionskost muss sinnvoll und gesund sein. Abnehmen sollte Spaß machen und Sie müssen es wirklich wollen.*

Ich habe die Müller-Diät in enger Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern und Ernährungsmedizinern entwickelt. Sie ist wissenschaftlich nachprüfbar und funktioniert. Die Müller-Diät nach meinem Moderat-Prinzip ist ein Sechswochen-Programm zur dauerhaften Ernährungsumstellung. Sie ist mehr als eine Diät, sie ist ein Ernährungsprogramm, mit dem Sie garantiert 2 kg reines Fettgewebe in zwei Wochen abnehmen und lernen, gesund zu essen und Ihr Gewicht dauerhaft zu halten. Auch vor dem Jojo-Effekt müssen Sie keine Angst mehr haben, denn mit dem Müller-Konzept bleiben Sie dauerhaft schlanker. Sowohl meine Diät als auch die Produkte sind für Diabetiker geeignet. Im Zweifelsfall sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie die Müller-Diät beginnen.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen während Ihrer Müller-Diät haben, können Sie mich einfach kontaktieren. Ich helfe Ihnen gern auf Ihrem Weg zu einem schlankeren Gewicht!

Viel Gesundheit und Erfolg wünscht Ihnen
Ihr

Sven-David Müller

So funktioniert die Müller-Diät

Eine Kalorie ist eine Kalorie

Dieser Satz des renommierten Ernährungswissenschaftlers Prof. Berthold Gassmann widerspricht den Verfechtern der Atkins-, „Fit-durch-Fett-“ oder Glyx-Diäten, bei denen auf Kohlenhydrate, Eiweiß oder Fett mehr oder weniger verzichtet wird. Die aktuelle Ernährungsforschung zeigt nämlich: Einseitige Diäten funktionieren schlechter als die vielseitigen Ernährungsprogramme. Der Grund: Die Sättigung ist dann am höchsten, wenn eine Mahlzeit Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthält.

Fett kann nicht als Sündenbock für die Auswirkungen eines ungünstigen Lebensstils herhalten. Fett 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.

Übergewicht ist vielmehr die Folge eines Ungleichgewichtes 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 sollte folglich nicht extrem ge-

staltet werden, sondern moderat alle Lebensmittelgruppen beinhalten.

Deshalb enthält die Müller-Diät Deftiges und Süßes in jeder Mahlzeit. Grundsätzlich ist kein Lebensmittel verboten, denn ein Lebensmittel ist nicht an und für sich 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 kcal in Form von Fett oder Zucker würde man abnehmen. Gesund und sinnvoll wäre das aber nicht, da in vielen Fällen vorrangig Muskelmasse abgebaut würde, was zum gefürchteten Jojo-Effekt führt.

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

Der Jojo-Effekt: So schlagen Sie der Evolution ein Schnippen

Mindestens 75 % 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 darauf mehr davon als zuvor.

Dieser Jojo-Effekt ist eine Überlebensstrategie, die sich im Laufe der Evolution entwickelt hat und die noch heute funktioniert, inzwischen leider zu



Bei jeder Diät baut unser Körper zuerst Muskeln ab. Da hilft nur regelmäßige Bewegung!

unserem Nachteil. Denn wenn es unsere Vorfahren endlich geschafft hatten, große Energiereserven für Hungersnöte anzulegen, gab der Körper diese auch 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 in Frage 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 bedeutet längere Reserven. Dieses Vorgehen ist effizient, aber für eine Gewichtsabnahme 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 kaum möglich, ganz gezielt Fettgewebe abzubauen.

Den Jojo-Effekt kann man überwinden: mit eiweißreicher Kost und regelmäßiger Bewegung.

Der menschliche Stoffwechsel funktioniert wie ein Speicher!

Mit dem Glyx aus der Insulinfalle: die richtigen Kohlenhydrate

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

Nicht sättigende, reichlich Insulin produzierende Kohlenhydratträger, wie

Kohlenhydrate – die wichtigsten Schlank- und Dickmacher

Schlankmacher	Dickmacher
Gemüse	Traubenzucker
rohes Obst (mit Schale)	Zucker
Fruchtzucker	Brötchen
Hülsenfrüchte	Graubrot
Pilze	Baguette
grobes Vollkornbrot	Salzkartoffeln
Spaghetti oder Vollkornnudeln al dente	Kartoffelbrei
Basmatireis	Eierteigwaren weich gekocht
Vollkornreis bissfest	Parboiled Reis/weißer Reis
kleine Pellkartoffeln mit Schale	Fertigprodukte
abgekühlte Pellkartoffeln	Fastfood
Ballaststoffreiches	Ballaststoffarmes
natürliche, ballaststoffreiche Lebensmittel	industriell verarbeitete Lebensmittel

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, sind moderat.

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

Eiweiß macht schlank und straff

Bisher standen Kohlenhydrate und Fette im Mittelpunkt der Ernährungsempfehlungen. Dabei wurde das Eiweiß weitgehend vergessen. Aktuelle Studien beweisen aber, dass Eiweiß schlank machen kann, gut sättigt und bei der richtigen Auswahl ein echter Gesundbrunnen ist. Früher galt, dass nur Kohlenhydrate richtig satt machen. Aber das ist falsch. In letzter Zeit erregen eiweißreiche und kohlenhydratarme Diäten immer mehr Aufmerksamkeit.

Eiweiße sind für eine optimale Sättigung besonders wichtig. Außerdem muss bei einer Diät darauf geachtet werden, dass der Körper nicht zu viele Muskeln abbaut. Muskeln lassen sich am besten mit einer Diät erhalten, die 1200 und 1600 kcal enthält, die relativ eiweißreich ist und bei der täglich mindestens 15, besser 30 Minuten Ausdauersport betrie-

ben wird. Studien haben gezeigt, dass Eiweiß ein guter Fatburner ist. Aus Eiweißbausteinen bildet der Körper Botenstoffe, die Sättigung signalisieren. Eiweiß sättigt besser als Kohlenhydrate oder Fette. Zudem hat Eiweiß praktisch keinen Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel.

Eine aktuelle Studie zeigt, dass durch eine eiweißreichere Reduktionskost besonders viel Körpergewicht abgebaut wird. Im Rahmen einer Studie, die auf dem europäischen Adipositas-Kongress vorgestellt wurde, verglichen Ernährungsforscher eine eiweißreiche Diät mit einer kohlenhydratreichen Diät, die wenig Eiweiß enthielt. Die eiweißreiche Diät baute doppelt so viel Fett ab wie die kohlenhydratreiche.

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 mindestens 0,8 g Eiweiß pro Körperkilogramm aufgenommen werden. Das entspricht 72 g Eiweiß bei 90 kg Lebendgewicht.

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

Eiweiß macht schlank.

Die Sache mit dem Fett

Eine fettreiche Ernährungsweise ist grundsätzlich nicht gesund – insbesondere die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren. Eine sinnvolle Reduktionskost ist aber auch nicht fettarm. 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. Ganz besonders gut ist konjugierte Linolsäure (CLA), die als echter Bodyformer wirkt. Sie kann nämlich dazu beitragen, Körperfettmasse abzubauen bei gleichzeitigem Erhalt der Muskelmasse.

Wir nehmen zu wenig Omega-3-Fettsäuren auf.

CLA – der Körperformer

Milch liefert Mineralien, Vitamine und andere wichtige Nährstoffe. In der Milch steckt jedoch noch eine weitere Substanz: CLA, die konjugierte Linolsäure (Conjugated Linoleic Acid). In jüngster Zeit hat sich CLA als „Körperformer“ einen Namen gemacht. Klinischen Studien zufolge kann CLA den Körperfettanteil reduzieren und den Anteil fettfreier Körpermasse erhöhen. CLA ist einfach eine gesunde

Fettsäure, die bei der Optimierung der Körperzusammensetzung hilft.

CLA steckt vor allem im Fettanteil von Milch und Milchprodukten sowie in Fleisch von Wiederkäuern wie Kühen, Ziegen und Schafen. Ein Nebeneffekt unseres bewussteren Umgangs mit Fetten ist somit leider auch ein Rückgang der CLA-Aufnahme. Schätzungen zufolge werden im deutschsprachigen Raum nur etwa 0,3 bis 0,6 g pro Tag aufgenommen.

Aus Untersuchungen weiß man heute, dass rund 3 g CLA pro Tag eine optimale Wirkung gewährleisten. Diese Menge lässt sich nur über eine gezielte Anreicherung der Ernährung erreichen. Eine gute Möglichkeit dazu sind Präparate mit CLA aus pflanzlichen Quellen, wie zum Beispiel aus dem Öl der Färberdistel. Diese CLA-Form kommt jetzt in Deutschland unter dem Markennamen *Tonalin*® auf den Markt, dessen Sicherheit und Wirkungsweise in sieben klinischen Studien dokumentiert ist.

Dazu gehört eine norwegische Langzeitstudie, die im Juni 2004 im renommierten *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht wurde. Zwölf Monate lang erhielten 18 übergewichtige, gesunde Männer und Frauen zwischen 18 und 65 Jahren nach dem Zufallsprinzip täglich 3,4 g CLA oder die entsprechende Menge Olivenöl als Scheinpräparat (Placebo). Zu Studienbeginn und dann alle drei Monate wurden Gewicht, Body Mass Index (BMI) und Körperfett der Studienteilnehmer gemessen sowie mögliche Nebenwirkungen aufgezeichnet. Körperzusammensetzung und Blutproben wurden ebenfalls in regelmäßigen Abständen analysiert.

Zu Beginn der Untersuchung waren Gewicht, BMI sowie das Verhältnis zwi-

schen Körperfett und fettfreier Körpermasse in allen Teilnehmergruppen gleich. Nach sechs Monaten zeigte die CLA-Gruppe eine signifikante Reduzierung ihres Körperfettanteils, während die Placebo-Gruppe keine Veränderungen aufwies. Innerhalb der gesamten Studiendauer nahmen alle Teilnehmer täglich die gleiche Kalorienmenge auf, und auch die körperliche Bewegung war in beiden Gruppen gleich, so dass diese beiden Faktoren sehr wahrscheinlich keine Rolle bei der positiven Veränderung der Körperzusammensetzung in der CLA-Gruppe spielten.

CLA kann nicht nur den Körperfettanteil reduzieren. Die Datenlage weist darauf hin, dass sich das abgebaute Fett auch nicht wieder anlagert. Dadurch kann die konjugierte Linolsäure helfen, dem berüchtigten Jojo-Effekt entgegenzuwirken. CLA ist jedoch kein Wundermittel und kann weder eine gesunde Ernährungsweise noch den flotten Spaziergang oder die Aerobic-Stunde ersetzen. Sie kann jedoch zusätzliche Motivation für eine Ernährungsumstellung mit regelmäßiger Bewegung liefern, da die fettreduzierende Wirkung durch sportliche Ak-

tivitäten verstärkt wird. In einer weiteren Studie absolvierten die Teilnehmer dreimal wöchentlich ein moderates Fitnessprogramm und erhielten täglich CLA, was nach nur zwölf Wochen zu einer Reduzierung der Körperfettmasse um 20 % führte.

Zucker: Freund oder Feind?

Zucker wird häufig für die Entstehung von Übergewicht verantwortlich gemacht. Zucker selbst ist dafür aber sicher nicht allein verantwortlich. Zucker in Reinform nehmen wir relativ selten zu uns. Viel häufiger essen wir fetthaltige Süßigkeiten, die dann doch reichlich Kalorien liefern. Vor diesem Hintergrund sollten Sie Tee, Kaffee und Getränke ohne Zucker bevorzugen. Wenn Sie beispielsweise ein Jahr lang anstatt des gewohnten Liters Cola oder der Limonade 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 ein. Das entspricht dem Kaloriengehalt von 23 kg Fett.

Zucker selbst ist für Übergewicht meistens gar nicht verantwortlich, denn Zucker in Reinform nehmen wir relativ selten zu uns. Viel häufiger essen wir fetthaltige Süßigkeiten, die dann doch reichlich Kalorien liefern.



Natürlich macht die Verwendung von Süßstoff allein nicht schlank, denn Süßstoff ist eben kein schlankmachendes Medikament, sondern eine Substanz, die extrem süß schmeckt, dem Körper dabei aber praktisch keine Energie liefert. Aber Süßstoffe sind immerhin kalorien- oder praktisch kalorienfrei. 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.

Light-Lebensmittel 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 % 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 % bedeutet eben nicht, dass Sie davon so viel essen können, wie Sie wollen. In normalen Mengen gegessen, helfen Light- und kalorienreduzierte Lebensmittel bei der Gewichtsreduktion. Garantiert!

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

Machen Vitamine, Mineralstoffe & Co. schlank?

Vitamine, Mineralstoffe und so genannte 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 so genannten 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 Lebensmittel-Unverträglichkeitsreaktionen 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

Studien aus den USA haben gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Kalzium und einer verminderten Fettverbrennung oder einem niedrigeren Körperfettgehalt gibt. Kalzium aktiviert den Stoffwechsel, heizt die Verdauungsenzyme an und fördert die Verbrennung von Fettpolstern. Trinken Sie daher täglich drei Flaschen kalziumreiches Mineralwasser.

Zimt

Zimt enthält Aromastoffe, die den Blutzuckerspiegel, die Blutfette und das LDL-Cholesterin (das so genannte „böse“ Cholesterin, das Gefäßverkalkung begünstigt) senken und damit den Heißhunger auf Süßes bekämpfen. Diabetiker können mit Zimt ihren Blutzuckerspiegel

um bis zu 30 % senken. Eine Prise Zimt im Kaffee oder Essen reicht da schon aus. Oder Sie kaufen sich Zimtkapseln mit wässrigem Zimtextrakt aus der Apotheke.

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 Kohlenhydratverbrennung zuständig. Rezeptfreie Präparate erhalten Sie in der Apotheke.

Zink

Das 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. Ideal sind organische Zinkverbindungen wie Zinkhistidin oder Zinkgluconat, da sie eine hohe Biover-

Bei einer unzureichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen kann unser Stoffwechsel nicht optimal funktionieren. Achten Sie während einer Diät verstärkt auf eine ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen!



Register

- Alkohol 19, 31
- Aminosäuren 20
- Antioxidanzien 17

- Ballaststoffe 19, 29, 60
- Bewegung 25–27, 39
- BIA, bioelektrische Impedanz-Analyse 24
- Blutdruck 15
- Blutfette 15
- Blutzuckerspiegel 13, 18
- BMI, Body Mass Index 24

- Capsaicin 19, 38
- Chitosan 117
- Cholesterinspiegel 20, 62, 118
- Chrom 18
- CLA, konjugierte Linolsäure 15

- Diabetes mellitus Typ 2 20

- Eiweiße 14, 19, 21, 36
- Energiebedarf 12
- Entspannung 27, 37

- Fasten 118
- Fastfood 30
- Fatburner 14, 18–19
- Fette 15, 19, 21
- Fettsäuren 15, 20

- Gemüse 29, 57, 67
- Gewürze 28, 45
- Geschmacksverstärker 30
- Gicht 20

- Glyx, glykämischer Index 13, 17, 30
- Guarana 19

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen 20
- Hülsenfrüchte 14, 33

- Insulin, Insulinspiegel 13, 17, 25

- Jojo-Effekt 11, 16, 119

- Kaffee 19, 44
- Käse 17, 62
- Kalorie 11, 23
- Kalzium 18, 56
- Koffein 19, 44
- Kohlenhydrate 13, 19, 21, 37
- Kräuter 28

- Linolsäure, konjugierte (CLA) 15

- Mikronährstoffe 17
- Milch 15, 56
- Mineralien 17, 20
- Moderat-Diät 10
- Muskel, Muskelmasse 14, 21, 25

- Obst 14, 29, 68

- Radikale, freie 17

- Salz 28, 50
- Schlankheitsmittel 22
- Soja 14
- Sport 25–27, 39
- Stoffwechsel 14, 17
- Stress 27, 36
- Süßstoff 16, 93

- Tee 19, 44

- Vanille 33, 59
- Verstopfung 20
- Vitalizer 37
- Vitalstoffbedarf 17
- Vitamin C 19
- Vitamine 17, 20
- Voluminizer 37

- Wasser, Mineralwasser 38
- Wurst 17

- Zimt 18
- Zink 18
- Zucker 16