
Die 5 Ernährungsregeln nach LOGI (**LOW Glycemic and Insulinemic-Diät**)

1. **Senken Sie die Energiedichte Ihrer Mahlzeiten!**

Dadurch werden Sie mit weniger Kalorien satt. Eigentlich eine Binsenweisheit: Abnehmen können Sie nur, wenn Sie weniger Kalorien aufnehmen als Sie verbrauchen. Der Magen hat aber am Eingang keinen Kalorienzähler. Er „spürt“ lediglich über die Dehnung der Magenwand, ob er voll oder leer ist und vermittelt seinen Füllungszustand über das Hormon Ghrelin an das Gehirn. Mit 600-700 g Essen bei einer Mahlzeit wird man in der Regel gesättigt sein. Wie viele Kalorien man bis dahin aufgenommen hat, hängt entscheidend von der Energiedichte der Nahrung ab (in Kilokalorien pro 100 g Nahrung). Die durchschnittliche Energiedichte einer Fast-Food-Mahlzeit liegt bei 260 kcal/100 g (=1120 kcal in 700 g), die der LOGI-Methode im Mittel bei < 125 kcal/100 g (=700 kcal in 700 g). Erreichen können Sie eine niedrige Energiedichte durch einen **hohen Anteil an wasser- und ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Salat, und Obst**. Dies enthalten auch reichlich lebenswichtige Vitamine und Mineralien.



100 g Pommes = 290 kcal = 1,6 kg Karotten

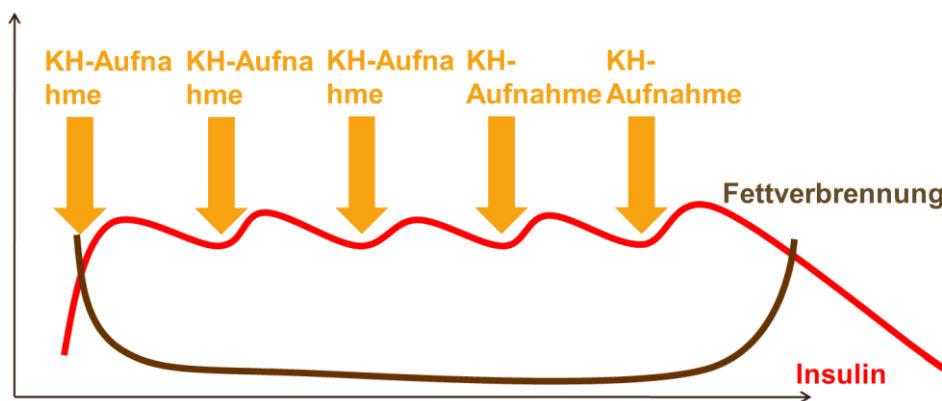
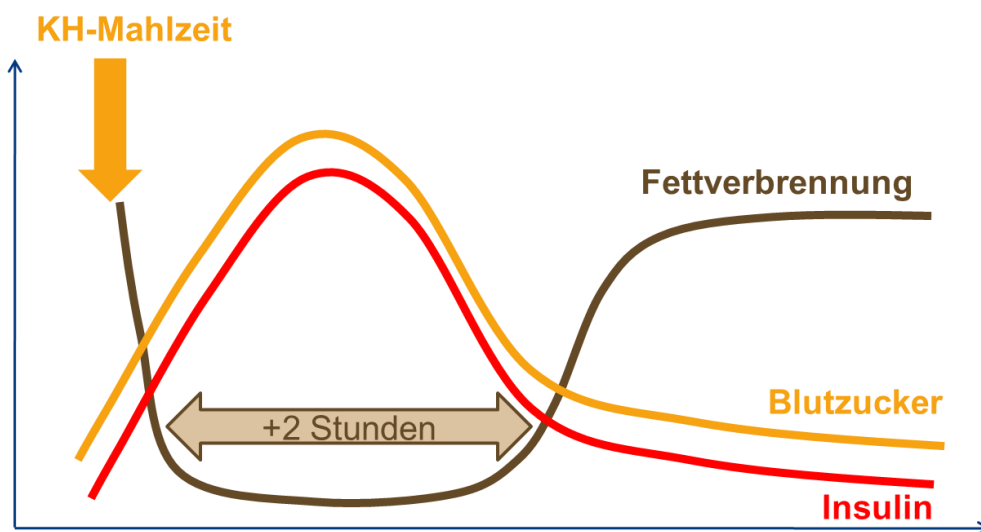


100 g Vollkornbrot = 230 kcal = 1,35 kg Tomaten

2. Ernähren Sie sich eiweißreich!

Ein hoher Eiweißanteil sorgt für lang anhaltende Sättigung, denn Eiweiß verzögert die Magenentleerung und bewirkt die Ausschüttung von „Sattmacherhormonen“. Deshalb bleiben Sie wesentlich länger satt, wenn Sie 500g Salat mit 200g Fischfilet oder Steak, anstatt nur 700g Salat essen. Gute Eiweißquellen sind: Fisch, Geflügel, mageres Fleisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen.

Kohlenhydratmahlzeiten belasten die Bauchspeicheldrüse und hemmen den Fettabbau!



Snacks

morgens

mittags

abends

statt Mahlzeiten? Wann

kommen Sie in die Fettverbrennung?

3. Reduzieren Sie den Kohlenhydratanteil der Mahlzeiten!

Eine hohe Kohlenhydratzufuhr, v.a. aus solchen Produkten die zu stark Blutzuckerschwankungen führen, regt den Hunger und Appetit an. Dies kennen Sie v. a. von Süßigkeiten, süßen Getränken, Weißbrot oder Pommes frites. Die hohe Insulinausschüttung, die dadurch ausgelöst wird, führt typischerweise nach ca. 2 Stunden zu einem starken Blutzuckerabfall, der wiederum Hunger auslöst und den Appetit bei der nächsten Mahlzeit vergrößert. Insulin ist als anaboles (aufbauendes) Hormon in der Lage den „Schalter“ im Körper auf Fettspeicherung zu stellen. **Die Fettverbrennung wird bei hohen Insulinspiegeln blockiert.** Jede süße Zwischenmahlzeit rächt sich deshalb doppelt: Sie bremst stundenlang den Fettabbau und steigert den Appetit bei der nächsten Mahlzeit.

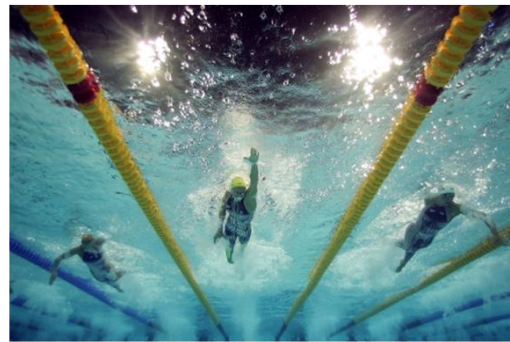


Fleisch, Fisch, Geflügel: kalorienarme Sattmacher

Fleisch, Fisch, Geflügel	Energie (kcal/100g)
Schweineschnitzel	107
Rumpsteak (ohne Fettrand)	110
Rinderfilet	100
Rindergulasch	140
Hähnchenbrust	110
Putenbrust	150
Garnelen	100
Lachsfilet	210 (aber gutes Fett)
Hering	165
Zander	83

5. Steigern Sie Ihren Kalorienverbrauch

Der beeinflussbare Anteil Ihres täglichen Grundumsatzes (=Kalorienverbrauch in Ruhe) hängt zu einem großen Teil von der Muskelmasse ab, die Sie haben- *oder nicht haben*. Deshalb ist das Krafttraining zum Muskelaufbau und zur Gewichtsreduktion enorm wichtig. Insbesondere die Stabilisierung einer einmal erreichten Gewichtsreduktion wird dadurch erleichtert. Zweimal 20 Minuten intensives Krafttraining pro Woche reichen aus, um Ihre Muskeln effizient aufzubauen. Um den Kalorienverbrauch ausreichend hoch zu halten, sollten Sie außerdem möglichst an allen Tagen der Woche 30 Minuten aktiv sein. Dazu zählen



flotte Spaziergänge ebenso wie Treppensteigen oder Gartenarbeit. Ideal ist es, wenn Sie mindestens dreimal pro Woche für 30-45 Minuten ein pulskontrolliertes Ausdauertraining betreiben.

Sie haben noch Fragen? Wir helfen gerne weiter. Vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Beratungstermin im Prävent Centrum.

Ihr Ärzteteam des Prävent Centrums