



MEHR PROTEIN IM ESSEN

„Die Anti Bauchfett Formel - Das Kochbuch“ ist das neueste Werk von Dr. Heike Niemeier, Ökotrophologin und Gründerin der Hamburger Praxis essenZ (Bild rechts), das sie gemeinsam mit dem Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse veröffentlicht hat. Bauchfett gehört neben Bluthochdruck, erhöhten Blutzuckerwerten und ungünstigen Blutfettwerten zu den Risikofaktoren des berüchtigten metabolischen Syndroms. Warum vor allem Proteine bei der Reduktion des Bauchfetts eine große Rolle spielen, erklärt Dr. Heike Niemeier im Interview.



Gummibärchen und Cola sind also „leere Kalorien“?

Ja, weil sie neben Zucker wenig anderes enthalten. Und auch andere kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brötchen, Nudeln oder Reis liefern primär Kohlenhydratenergie. Und das führt direkt zu einer Ausschüttung von Insulin. Insulin hat den Nebeneffekt, dass es den Fettabbau hemmt und den Fettaufbau fördert. Wenn man viele Kohlenhydrate isst, steigt der Blutzuckerspiegel, Insulin wird ausgeschüttet und hemmt den Fettabbau. Die Rezepte im Buch sind darauf ausgelegt, dass man sich lange satt fühlt, obwohl man weniger Kalorien isst. Das gelingt, wenn man statt der Kohlenhydrate Proteine zu sich nimmt.

Frau Niemeier, als Ökotrophologin entwickeln Sie Rezepte für eine gesunde Ernährung. Kam es deswegen zur Zusammenarbeit mit dem Sportwissenschaftler Ingo Froböse?

Heike Niemeier: Ja, genau. Ingo Froböse wollte zu seinem Ratgeber „Die Anti Bauchfett Formel“ auch ein Kochbuch veröffentlichen. Als er mich fragte, ob ich nicht die Rezepte schreiben wolle, dachte ich: Das passt ja ganz wunderbar. Bauchfett ist in unserer Praxis ein Riesenthema und wir leisten viel Aufklärungsarbeit dazu. Die 60 Rezepte im Buch haben wir daher sehr gern entwickelt.

Muss man das Buch von Ingo Froböse kennen, oder kann man das Kochbuch unabhängig davon nutzen?

Das Buch ist eine gute Ergänzung. Wir leiten nochmal generell ins Thema ein und man erfährt so, dass es nicht um Kalorien allein geht, sondern auch um die richtige Kombination von guten Lebensmitteln. Die

Leserinnen und Leser finden Tipps, wie sie Schritt für Schritt ihr Verhalten ändern können.

Muss man Kalorien zählen?

Wenn man abnehmen will, spielt die Kalorienreduktion eine Rolle. Aber Kalorien zählen ist nicht so sinnvoll wie die Energiedichte der Mahlzeiten. Dabei schaut man darauf, wie viel Gewicht ein Essen hat und wie viel Kalorien darin stecken. Sättigend für Menschen mit wenig Bewegung ist meist eine Mahlzeit von 500 bis 750 Gramm Gewicht bzw. Volumen. Diese Menge und Dehnung des Magens löst das Sättigungssignal aus – und das trotz möglichst wenig Kalorien. Um lange Zeit gut gesättigt zu sein, ist die Art der Kalorien entscheidend. Ein Beispiel: Jemand, der am Tag nur eine Cola trinkt und Gummibärchen isst, nimmt zwar sehr wenig Kalorien zu sich, aber die falschen – vor allem Zucker. Der Effekt ist, er ist nicht lange satt. Das geht besser.

Wieso machen Proteine satt?

Wenn der Körper ausreichend Proteine gegessen hat, werden Sättigungshormone wie z.B. GLP-1 ausgestoßen. Diese Hormone werden auf natürliche Art und Weise ausgeschüttet, wenn in unserem Darm Protein und Ballaststoffe – beispielsweise aus Gemüse – ankommen. Sie signalisieren: Man ist satt.

Fortsetzung S. 8

PROTEIN-POWER

In diesen Lebensmitteln stecken viele Proteine. Pro 100 Gramm verzehrfertiges Produkt sind es aufgerundet:

Erdnüsse



Garnelen



Erbsen



Das Buch

Viel Gemüse, Eiweiß und gesunde Fettsäuren stecken in den 60 Rezepten von „Anti-Bauchfett-Formel – Das Kochbuch“, Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Heike Niemeier, erschienen im Riva Verlag, 22 Euro. Zwei enthaltene Wochenpläne erleichtern den Einstieg in die Anti-Bauchfett-Ernährung.



Wie entsteht Bauchfett?

Überschüssige Energie wird in Form von Fett eingelagert. Das subkutane Fett, das sich unter der Haut befindet, ist vom Bauchfett zu unterscheiden. Dieses sitzt zwischen den Organen in der Bauchhöhle. Die meisten Männer speichern von ihrer Genetik her weniger subkutan Fett ein, dafür aber eher in der Bauchhöhle. Bei einigen Frauen ist das auch der Fall. Bei manchen Menschen kommt es auch zu einem sogenannten ‚Overspill‘ unter der Haut: Die Fettzellen unter der Haut sind einfach voll und so sucht der Körper nach einer weiteren Einlagerungsmöglichkeit – zum Beispiel in der Bauchhöhle.

Kann man das Bauchfett messen?

Der Goldstandard wäre eine MRT-Untersuchung, die aber teuer ist. Viel alltagstauglicher ist eine BIA-Messung (die Red.: Bioelektrische Impedanzanalyse), die man in einer darauf spezialisierten Einrichtung (Ernährungsberatungs- oder Arztpraxis) durchführen kann. Sie bestimmt den Körperfettanteil und das Bauchfett, die Muskelmasse und das Körperwasser.

Warum ist Bauchfett so bedenklich?

Früher dachte man, es ist nur eine träge Masse. Mittlerweile weiß man, dass es ein stoffwechselaktives Organ ist. Es sendet Botenstoffe aus, die irgendwo im Körper zu Entzündungen führen können, zum Beispiel am Zahnfleisch, im Darm, auf der Haut, oder in den Gelenken. Wenn man Bauchfett dagegen abbaut, senkt man das Entzündungsrisiko.

Welche Rolle spielt dabei die Leber?

Vom Darm aus erreichen alle Nährstoffe die Leber. Erhält die Leber zu viele Kohlenhydrate, genauer Glukose, die der Körper aber nicht benötigt, wandelt sie diese in Fett um. Ingo Froböse erklärt in seinem Buch ‚Die Anti Bauchfett Formel‘, dass wir Muskulatur brauchen, um möglichst viel Glukose zu verbrennen. Wenn also Sport und Bewegung fehlen, hilft sich die Leber, indem sie das Zuviel an Glukose in Fett umwandelt. Bei kohlenhydratreicher Ernährung wird auch vermehrt Insulin ausgeschüttet, das wie ein Masthormon wirkt und den Fettaufbau zusätzlich fördert. Solange die Leber verfettet ist, kann man das Bauchfett also nicht reduzieren.

Wie entlastet man seine Leber?

Das geht auf verschiedene Wege, unter anderem auch durch das sogenannte Leber-

fasten nach Dr. Worm. Dafür werden zwei Wochen lang hochwertige Proteinshakes eingesetzt. Dazu gibt es zweimal am Tag auch Salat oder Gemüse. Im Laufe der nächsten Wochen ersetzt man einen Proteinshake durch eine Mahlzeit. Schließlich geht man auf zwei Mahlzeiten hoch und irgendwann sollte man sich mediterran antientzündlich ernähren. In den ersten zwei Wochen des Leberfastens wird die Leber angeregt, ihr Fett abzugeben. Die Shakes enthalten Proteine und Ballaststoffe, die satt machen, aber wenig Kalorien haben.

Wie gelingt eine proteinreiche Ernährung?

Man kann tierische oder pflanzliche Proteine zu sich nehmen, je nach Präferenz. Aus rein sachlicher Sicht sind tatsächlich viele tierische Lebensmittel besser, weil sie proteinreich sind und gleichzeitig viel Wasser enthalten. Das heißt, sie haben wenig Kalorien und gleichzeitig sehr viel Protein. Fleisch besteht zum Beispiel zu 20 Prozent aus Protein und der Rest ist fast nur Wasser. Gute Proteinquellen sind auch Quark und Hüttenkäse. Pflanzliche, proteinreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Nüsse haben den Vorteil, dass sie uns gleichzeitig Ballaststoffe mitliefern, die sättigen. Generell ist es besser, nur zu essen, wenn man hungrig ist. Außerdem ist es gut, Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten, in denen die Fettverbrennung auf Hochtouren kommt.

Wie findet man einen erfolgreicher Einstieg in eine gesunde Ernährung?

Man muss ein Ziel vor Augen haben, das realistisch ist, also nicht fünf Kilo in drei Tagen! Unser Körper lässt Fett nicht gerne los, deswegen muss man sich auf eine längere Zeit einstellen. Am besten sucht man sich anfangs eine Mahlzeit am Tag aus, die man umstellt. Nach ein paar Wochen die zweite und schließlich nach einiger Zeit auch die dritte.

Es geht also um kleine Schritte?

Ja, so banal es klingt. Es sollten kleine Schritte sein, da alles andere zum Scheitern verurteilt ist. Und man sollte Meilensteine feiern, indem man sich belohnt, zum Beispiel mit einem Konzert oder Buch etc. Nach dem Züricher Ressourcenmodell ist es wichtig mit inneren Bildern zu arbeiten. Am besten stellt man sich Dinge vor, die man wieder mit anderen unternehmen kann, wenn man abnimmt – zum Beispiel mit den Enkelkindern zu toben oder mit Freunden zu wandern.

Die Fragen stellte Karin Stei