

# Gesund und nachhaltig Abnehmen



Nach aktuellen Zahlen der Eurostatistiker war im Jahre 2014 bereits jeder sechste erwachsene EU Bürger adipös (15,9 %). Mit einem zu hohen Körpergewicht fällt uns aber nicht nur die Bewegung schwer. Wir sind auch häufiger krank, fühlen uns weniger attraktiv und sind mitunter nicht so leistungsfähig.

Unser Körper speichert überschüssige Nahrungsenergie als Fett in den Zellen. Mit neun Kilokalorien (kcal) pro Gramm hat Fett die höchste Energiedichte. In Zeiten, als wir noch Jäger und Sammler waren, machte das Sinn. Nur so konnten wir in Phasen schlechter Nahrungsversorgung überleben. Heute, mit unserem Überangebot an Lebensmitteln, bräuchten wir die Fettzellen als Energiespeicher kaum mehr. Die Fettzellen an sich können wir aber nicht verlieren. Doch es ist möglich, sie von überschüssig eingelagertem Fett zu befreien.

## DIE NEGATIVE ENERGIEBILANZ

Wenn wir mehr Energie verbrauchen als wir zuführen, sprechen wir von einer negativen Energiebilanz. Eine tägliche Reduktion von 500 – 800 kcal ist sinnvoll.

Um das zu erreichen, sollten wir Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte aber wenig Kalorien essen wie zum Beispiel Gemüse und Salat – allesamt vitamin- und ballaststoffreiche Lebensmittel. Ernährungsexperten sprechen hier von einer ausgewogenen, kalorienreduzierten Mischkost. Wir können den Energieverbrauch aber auch erhöhen, indem wir Sport treiben. Wenn wir eine verminderte Energiezufuhr mit einem erhöhten Energieverbrauch kombinieren, können wir am effektivsten abnehmen und dabei viel für unsere Gesundheit tun.

## WICHTIGES EIWEISS

Wichtig während einer Reduktionsdiät ist, mindestens 50 Gramm hochwertiges Eiweiß am Tag zu sich zu nehmen. Tun

wir das nicht, wird Muskelmasse abgebaut. Das wiederum hat zur Folge, dass unser Grundumsatz (= der tägliche Kalorienverbrauch) sinkt. Essen wir nach der Diät wieder „normal“, nehmen wir aufgrund des Muskelabbaus schneller an Gewicht zu, die Fettzellen füllen sich rascher, als sie geleert wurden. Bekannt ist dieses Phänomen auch als Jo-Jo-Effekt.

## JO-JO-EFFEKT VERHINDERN

Bei einer Reduktionsdiät mit weniger als 1.500 kcal empfehlen Ernährungswissenschaftler die zusätzliche Einnahme von Multivitamin-Präparaten, wie beispielsweise das Regulatpro® Slim Beauty, um potenziellen Defiziten vorzubeugen. Wichtig ist also, eine realistische, kontinuierliche Gewichtsreduktion anzustreben und keine Crash Diäten zu machen. Diese versprechen viele Kilogramm Gewichtsabnahme in kürzester

Zeit. Hier verlieren wir aber hauptsächlich Wasser, was sich zwar schnell auf der Waage bemerkbar macht, aber höchst ungesund ist und letztlich keine nachhaltige Gewichtsreduktion nach sich zieht.

## ABNEHMPRODUKTE MIT GLUCOMANNAN

Unterstützend zur ausgewogenen, kalorienreduzierten Mischkost wirken Abnehmprodukte mit Glucomannan. Glucomannan ist eine stärkeähnliche Substanz, die nicht verdaut werden kann. Es gilt als wertvoller Ballaststoff und wirkt positiv auf die Darmgesundheit. Diese rein natürliche Substanz wird in der asiatischen Küche seit ca. 1.500 Jahren verwendet. Gewonnen wird Glucomannan aus der Teufelszunge, auch Konjakwurzel genannt. Sie ist in der Lage, die 50-fache Wassermenge seiner Eigenmasse zu binden und quillt sehr stark auf. Sie eignet sich also ideal, die Sättigungswirkung in diätetischen Produkten zu erhöhen. Da ausreichend positive Studien mit Glucomannan vorliegen, hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) die gewichtsreduzierende Wirkung als wissenschaftlich gerechtfertigt beurteilt.

Glucomannan hilft,  
das Körpergewicht  
nachhaltig zu reduzieren.