



Personal Trainer und Life Coach Nicole Quast aus Kiel

bietet Rat und Tat in den Bereichen Sport, Fitness, Psychologie und Ernährung.

3 Tipps für die Ernährung

VITALPOTENZIAL WECKEN UND ENTDECKEN

Hallo Nicole, ich habe im Fernsehen einen kurzen Beitrag über die Atkins-Diät gesehen und würde gerne mehr darüber erfahren. Ist diese Diät effektiv und wirklich empfehlenswert? Martina, Kiel-Friedrichsort

Die Atkins-Diät war eine Erscheinung in den 90er Jahren und basiert auf dem Low-Carb-Prinzip, d. h. sehr wenige Kohlehydrate sind erlaubt. Hauptenergieträger sind dabei Fette und Eiweiße. Erste Wahl sind Fleisch und Eier.

Die Atkins-Diet ist in 4 Phasen eingeteilt:

1. Strenge Abnehmphase mit max. 5 g Kohlehydrate am Tag
2. Leichtere Abnehmphase mit ca. 20 g Kohlehydrate am Tag
3. Gewichtsthaltephase mit so vielen Kohlehydraten, dass das Gewicht gehalten werden kann
4. Lebenslange Phase

Das Prinzip beruht darauf, dass der Körper Eiweiße im Gegensatz zu Kohlenhydraten nicht speichern kann und so zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel beiträgt – und so fühlt sich der Abnehmwillige dann auch: unterzuckert. Einige Studien belegen, dass tatsächlich Gewicht reduziert wird, und zwar weil der Körper ein Sättigungshormon produziert, wenn Eiweiße gegessen werden. Daher aßen die Probanden dann insgesamt einfach weniger. Es drohen aber Verstopfung und massive Unterversorgung mit lebenswichtigen Enzymen, Vitaminen, Antioxidanzien, Ballaststoffen etc. Deshalb empfiehlt Atkins auch das zusätzliche Einnehmen von Vitaminpräparaten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält diese Low-Carb-Diät für nicht empfehlenswert. Abgesehen davon, ist sie auch schwer durch zu halten: Oder möchten Sie sich täglich hauptsächlich von Fleisch und Eiern ernähren? Es wird sich schnell Heißhunger auf all die »guten Sachen« einstellen. Sollten Sie sich dazu entschließen, diese Form der Diät auszuprobieren, lassen Sie regelmäßig Blutdruck, Blutfettwerte und Blutzuckerspiegel ärztlich untersuchen.

UMSTELLUNG VEGETARISCH?

Ich spiele seit längerem mit dem Gedanken, auf vegetarische Ernährung umzustellen. Was muss ich beachten, um meinen Eiweißbedarf zu decken? Liebe Grüße, Ulrike, Kiel

Man weiß heute, dass bei einer ausgewogenen vegetarischen Ernährungsweise keine Eiweißmangelerscheinungen zu befürchten sind, es sei denn Sie werden ein »Puddingvegetarier«. Wir brauchen gar nicht übermäßig viel Eiweiß, z.B. enthält die Muttermilch nur 1,4-2,5 % Eiweiß und trotzdem entwickeln sich die Babys prima. Vegetarier müssen lernen, ihre Proteine aus den richtigen pflanzlichen Quellen zu bekommen und sinnvoll zusammen zu stellen. Hohe pflanzliche Eiweißlieferanten sind z.B. alle Hülsenfrüchte, Getreide, Pilze, grüne Blattgemüse, Nüsse, Soja. Manche Vegetarier essen auch Eier. In Indien, wo die Kuh heilig ist und nicht gegessen werden darf, sind Hülsenfrüchte ein großer Bestandteil der Ernährung. Und nebenbei: Es stirbt hier in Europa kaum einer an einer Eiweißunterversorgung, gerne aber an einer Eiweißübersorgung.

Wie viel Sport ist gesund, während man fastet? Swantje, Dänischenhagen

Wie viel Sport bei einer Fastenkur für den Einzelnen sinnvoll ist, hängt von der sportlichen Bewegung des Fastenden vor der Kur ab. Bewegung, am besten an frischer Luft, ist während einer Fastenkur wichtig, um den Kreislauf stabil zu halten. Körperliche Bewegung hält den Stoffwechsel in Schwung und die Gefahr, Muskulatur abzubauen, ist geringer. Dabei ist es das Ziel, ein individuelles Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhe zu finden. Blutzuckerspiegel und Säure-Basen-Gleichgewicht ändern sich bei einer Fastenkur. Moderate körperliche Bewegung kann dabei helfen, dass die Anpassung sanfter und schneller geschieht. Empfohlen werden tägliche Spaziergänge, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen aber auch leichte Gymnastik oder Yoga. Am besten verzichten Sie auf Schweißtreibenden Sport und bringen den Körper einfach sanft in Bewegung.

SPORT UND FASTEN?