

Spezial Abnehmen

Pfunde runter, damit die Zuckerwerte sinken: 88 Prozent aller Typ-2-Diabetiker würden das gern schaffen.

Keine einfache Sache, wie auch **Prominente berichten**. Aber es gibt viel Neues – die Aussichten sind besser denn je



Salma Hayek, Schauspielerin, bekam in der Schwangerschaft Diabetes, nahm mehr zu als geplant. Nach der Geburt von Tochter Valentina pendelten sich die Werte ein, Pfunde verlor sie durch eine lange Diät.



Alec Baldwin, Schauspieler, hörte auf den Warnschuss seines Arztes: Abnehmen, sonst droht Insulinpflicht. In zehn Monaten waren 15 Kilo weg und die Werte okay.



Hella von Sinnen, TV-Komikerin, hatte sich nach der Typ-2-Diabetes-Diagnose mit dem Alkohol erst mal zurückgehalten. Musste aber entdecken, dass sie deutlich weniger aß, sobald sie ein Glas Alkohol trank. Und die Blutzuckerwerte sich daraufhin verbesserten.



Sir Peter Ustinov, Schauspieler, hatte bis zu seinem Tod 2004 mit diabetischem Übergewicht zu kämpfen. Kalorien zählen half ihm nicht.

Ganz einfach schlank!

Der Weg zum **Wunschgewicht** führt über sechs überraschende Diätfakten. Wer sie kennt und befolgt, kann seinen Traum wahr machen

1

Insulin: Das Hormon mit Fettabbau-Bremse

Abnehmen und das Gewicht halten fällt den meisten Menschen schwer. Weil der Körper gern behält, was er hat, falls Notzeiten drohen. Eine tückische Abnehmbremse ist auch das Insulin. Dieses Hormon wird ausgeschüttet, wenn

der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit steigt. Insulin schleust diese Energie aus dem Blut in die Körperzellen, wo sie verwertet wird.

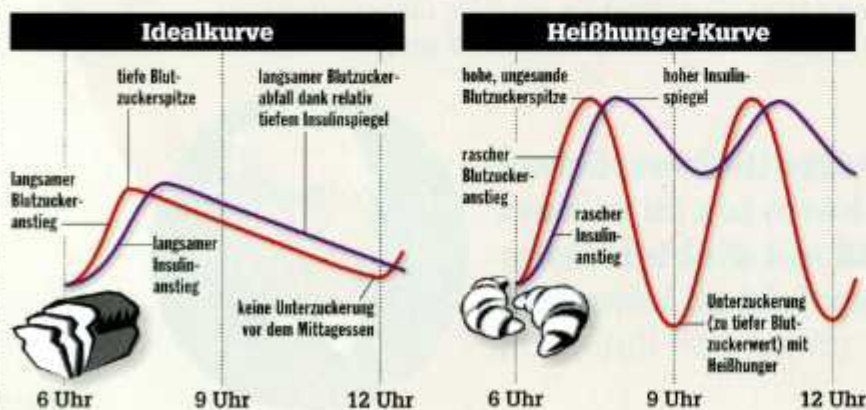
Isst man Weißmehlprodukte oder Süßigkeiten, steigt der Zuckerspiegel besonders rasant. Entsprechend mehr Insulin ist notwendig. Dadurch rauscht der Blutzuckerspiegel aber in die Tiefe. Heißhungerattacken folgen, wieder insbesondere auf Süßes und Kohlenhydratreiches. Gibt man diesem Verlangen nach und befriedigt es mit einem Schokoriegel, Croissant

oder Stück Pizza, schnellt der Zuckervwert wieder extrem hoch, man produziert viel Insulin. Und das macht schnell wieder hungrig – ein Teufelskreis. Das andauernde Auf und Ab von Blutzucker und Insulin macht nicht nur dick, sondern begünstigt auch die Entstehung von Typ-2-Diabetes. Ist er bereits nachweisbar, sind Blutzucker und Insulin dauerhaft entgleist. Abnehmen wird immer schwieriger, da man von einer Heißhungerattacke in die nächste schlittert.

Weitere schlechte Nachricht: Solange Insulin im Blut schwimmt, wird der Fettabbau gedrosselt. Kohlenhydrate, die den Blutzucker stark erhöhen, behindern für Stunden das Entleeren der Fettzellen. Es kommt also darauf an, die schädlichen Spitzenwerte zu vermeiden.

Warum Croissants nicht satt halten

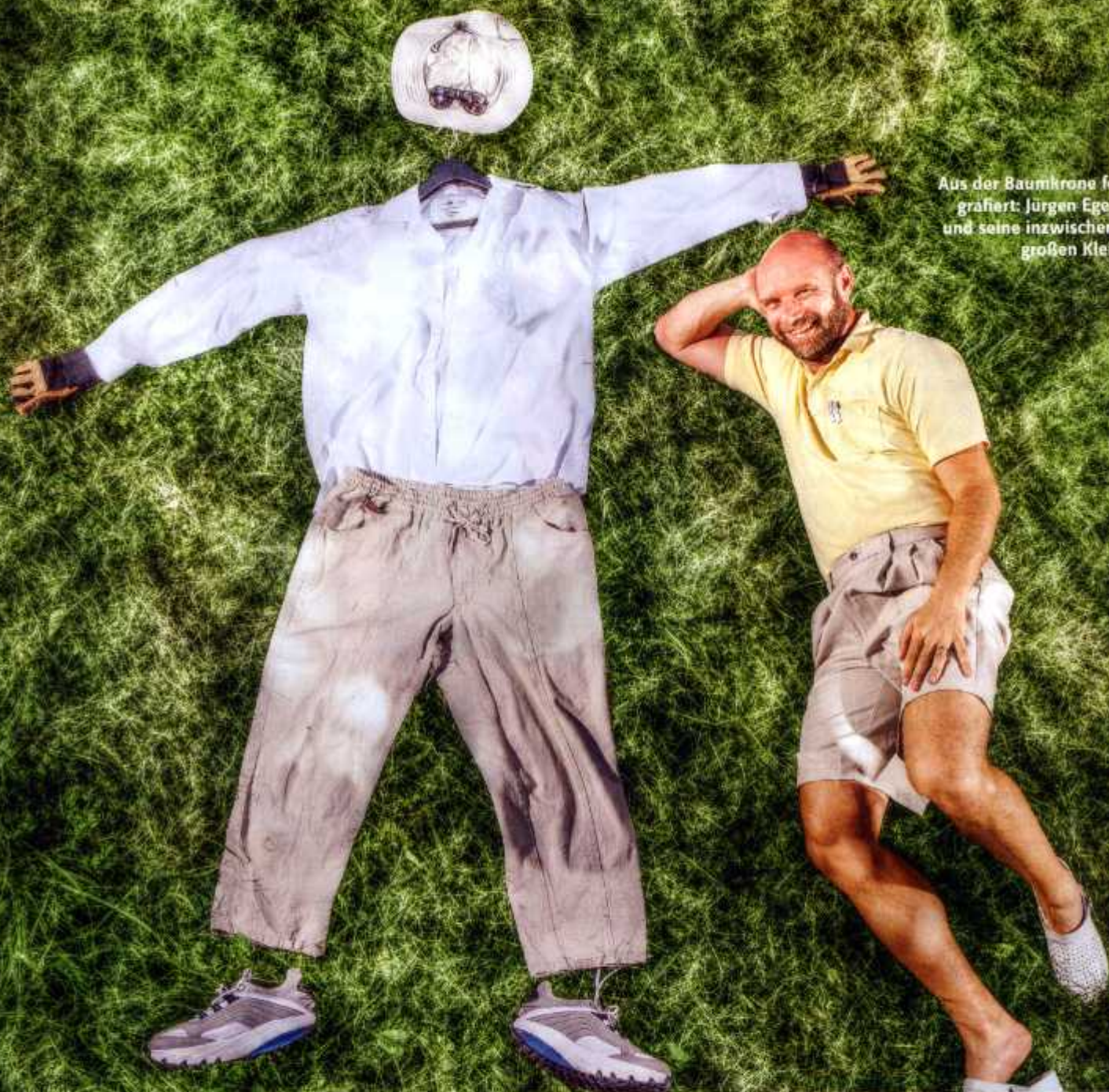
Wer morgens glyxniedrig isst, z. B. Vollkornbrot, hält bis mittags problemlos durch. Glyxhohes wie Croissants hingegen macht schnell wieder hungrig.



2

Abnehmen: Raus aus der Insulinfalle

Lebensmittel, die diese Achterbahnfahrt von Blutzucker und Insulin auslösen, haben einen hohen glykämischen Index (Glyx). Low Carb, also die Bevorzugung von Nahrung mit niedrigem glykämischen Index wie Gemüse, Salat, Fisch,



Aus der Baumkrone fotografiert: Jürgen Egeling und seine inzwischen zu großen Kleider

Jürgen Egeling, 46, Geschäftsführer, Typ-2-Diabetes

In 20 Jahren kann sich eine Figur ganz schön verändern. Jürgen Egeling aus Karlsruhe zeigt das mit der Kleidung von einst. Schleichend sind die Pfunde gekommen, jedes Jahr ein paar mehr, bis die Waage 125 Kilo anzeigte. Gegen Bluthochdruck und hohe Blutfettwerte schluckte der IT-Fachmann Pillen. 2009 wird der Arzt energisch: „Sie haben Typ-2-Diabetes entwickelt. Abnehmen,

unbedingt!“ Er empfiehlt die Glyx-Diät. „Ich war total skeptisch, allein der Name“, gibt Egeling zu. Er startet unter verschärften Bedingungen, mit der Familie im All-you-can-eat-Urlaub auf Djerba. Macht zwei Wochen ums Nachtisch-Büfett einen Bogen, bedient sich an Glyxniedrigem wie Fisch, Geflügel, Gemüse, Salat, doppelt und dreifach. „Ich war sicher, diese

Schlemmerei führt mich in die andere Richtung.“ Die heimische Waage zeigt aber eindeutig sechs Kilo weniger an. Ab jetzt wird nur noch nach Glyx eingekauft. Nach drei Jahren sind 33 Kilo weg, die Blutwerte im grünen Bereich, die Medikamente unnötig. „Ich bin fit wie ein Leistungssportler.“ Hat er sich übrigens gerade von der Sporthochschule Köln attestieren lassen.

Käse, Fleisch oder Vollkorn, stoppt die starken Schwankungen. Man nimmt automatisch ab. Wichtig ist, dass dennoch eine breite Nahrungsmittelauswahl gewährleistet bleibt. Extreme Diäten schränken die Zufuhr von Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis zu stark ein, einige verbieten sogar stärkehaltige Gemüse. Das ist nicht nur gesundheitsschädlich, sondern programmiert den Jo-Jo-Effekt. Ökotrophologin Marion Grillparzer: „Essen muss Spaß machen. Und satt. Sonst ist jede Diät zum Scheitern verurteilt.“ Bei der von ihr entwickelten Glyx-Diät wird frische, hochwertige Kost empfohlen: hoher Eiweißanteil, viel Gemüse, Salat, Kräuter, fruchtzuckerarmes Obst, reichlich gesunde Fette und Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index. Dazu etwas muskelaufbauende Bewegung und Entspannung (www.die-glyx-diaet.de).

Auch zum Gewicht halten scheint es ideal zu sein, viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate zu essen. Das ergab die große europäische Diogenes-Studie. Andreas Pfeiffer, Leiter des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam: „Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass eine proteinreiche Low-Carb-Ernährung den Jo-Jo-Effekt verhindern kann.“ Die Forscher raten, die Diättempfehlungen dieser Erkenntnis anzupassen.

3

Fett: Doch nicht der Stoff, aus dem die Pfunde sind?

In den meisten Diabetes- und Adipositaszentren kommen jedoch die bisherigen Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Einsatz. Diese entsprechen dem Low-Carb-Prinzip nur bedingt: Glyxniedrige Lebensmittel wie Gemüse, Salate und Vollkornprodukte werden zwar ebenfalls empfohlen. Allerdings liegt der Gesamtanteil an Kohlenhydraten, also Brot, Müsli oder Vollkornnudeln, höher. Dafür gibt es von Eiweißhaltigem wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Käse weniger. Und möglichst in



Genussvolles Sattessen ist erlaubt! Es kommt nur auf die richtige Mischung an

Marion Grillparzer, Ernährungsexpertin und Buchautorin

der fettärmsten Variante. Ziel ist hier, die Kalorienzahl auch durch Fettreduktion nach unten zu drücken. Viele Übergewichtige kommen mit dieser Methode sehr gut zurecht, weil sie ihr bisheriges Essverhalten nicht rigoros ändern müssen, sondern auf kalorienarme Light-Alternativen umsteigen können. Die Hauptsache ist schließlich: Man kann eine Ernährungsumstellung langfristig durchhalten und nimmt so dauerhaft ab.

Doch die neueste Erkenntnis der Wissenschaft stimmt etwas nachdenklich: Viel Fett während einer Diät soll nicht nur unschädlich, sondern im Hinblick auf die

Zuckerwerte sogar nützlich sein! Eine aktuelle Studie der schwedischen Universität Linköping zeigt, dass eine fett- und proteinreiche Diät (50 % Fett, 30 % Eiweiß, 20 % Kohlenhydrate) günstiger ist als eine fett- und proteinreduzierte (30 % Fett, 15 % Eiweiß, 55 % Kohlenhydrate). Beide Gruppen verloren in sechs Monaten etwa vier Kilo Körpergewicht. Der Blutzuckerlangzeitwert (HbA1c-Wert) verringerte sich aber nur bei denjenigen, die sich kohlenhydratarm, dafür protein- und fettreich ernährten. Diese Ernährungsform bewirkte auch einen Anstieg des „guten“ HDL-Cholesterins im Blut. Das senkt das Risiko für Atherosklerose und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Und: Patienten dieser Gruppe benötigten im Verlauf der zweijährigen Studie immer weniger Insulin, um ihren Blutzucker zu kontrollieren.

Das ist jedoch kein Freibrief für einen unkontrollierten Fettkonsum! Arzt oder Diätberater wissen, welche Fettdosis die individuell geeignete ist. Generell empfohlen werden Sorten mit hohem Gehalt an lebenswichtigen ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (siehe Abbildung rechts). Gesättigte Fette sollten nur sparsam verzehrt werden. Sie finden sich überwiegend in tierischen Produkten wie Butter, Sahne, Käse, Wurst und Fleisch. Ernährungsexpertin Grillparzer: „Besonders ungünstig ist die Kombination von Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index mit tierischen Fetten, z. B. Pizza mit Schinken und Käse, Nudeln mit Sahnesoße, Currywurst mit Pommes. Solche Gerichte machen auf Dauer nicht nur dick. Langfristig kann das auch zur Insulinresistenz führen.“

Die Finger lassen sollten Ernährungs-bewusste von künstlich gehärteten Fetten, die sich in einigen Margarinen, vielen industriell hergestellten Backwaren, Süßigkeiten sowie unzähligen Fertigprodukten verstecken. Sie können gesundheitsschädliche Transfettsäuren enthalten.



PFLANZLICHE FETTE: Besonders reich an ungesättigten Fettsäuren sind Avocados, Nüsse und Samen



FISCHÖL: Aal, Hering, Makrele, Thunfisch, Lachs, Sardinen sind optimale Omega-3-Fettsäuren-Lieferanten



TIERISCHE FETTE: Bioware enthält mehr als doppelt so viel Omega 3 wie konventionelle Lebensmittel



PFLANZLICHE ÖLE: Am idealsten sind kaltgepresste Produkte aus Leinsamen, Olive, Haselnuss oder Raps

4

Einstieg: Aller Anfang kann so leicht sein

Um den Körper auf die neue Ernährung vorzubereiten und beflügelnd schnell die ersten Kilos zu verlieren, können die ersten Wochen als Umstellungsphase genutzt werden. Beispielsweise mit einer modifizierten Fastenkur. Werner Zancolo, ärztlicher Leiter des Gesundheitshotels „Spanberger“ in Gröbmügg, Österreich: „Eine milde Ableitungsdiät fördert die Entschlackung, regeneriert den Darm und hat positiven Einfluss auf den Stoffwechsel.“ Gefastet werden darf aber nur unter ärztlicher Aufsicht (www.fxmayr.com). Weitere Möglichkeit: eine bis zwei

50

Kalorien verbrennen pro Kilo Muskelmasse **jede Nacht**. Schlank im Schlaf!

Mahlzeiten durch hochwertige Eiweißdrinks ersetzen. Diabetologen können Tipps für geeignete Produkte geben.

5

Auszeiten: Die braucht der Stoffwechsel

Nicht nur im Alltag, auch beim Essen sind Entspannungspausen wichtig. Wer nur dreimal täglich isst, gibt seinem Körper genug Zeit zum Verdauen, Verstoffwechseln und Fettabbau. Wer zwischendurch doch etwas braucht, sollte proteinreiche Snacks wählen, die sättigen, ohne den Blutzuckerspiegel und den Fettabbau-Bremser Insulin hochzujagen. Beispielsweise ein Stück Käse, ein hartgekochtes Ei, eine Hand voll Oliven oder Nüsse snacken. Das nimmt sofort Lust auf Süßes!

Achtung: Auch zuckerhaltige Getränke wie Cola, Orangensaft, Smoothies, Apfelschorlen oder alkoholhaltige Drinks können den Fettverbrennungsprozess für Stunden ausbremsen. Zwischen den Mahlzeiten deshalb lieber Wasser mit Limettenscheiben, ungesüßten Kräutertee oder Kaffee trinken.

6

Schlaf: Abnehmen im Land der Träume

Wer zu wenig schläft, isst am nächsten Tag deutlich mehr als Ausgeschlafene. Studien haben gezeigt: Schon nach einer Nacht, in der man zu spät ins Bett kam oder zu früh rausmusste, steigt die Aktivität der Hirnregionen, die unsere Essenslust steuern, signifikant an. Die Forscher empfehlen daher, für eine regelmäßige achtstündige Nachtruhe zu sorgen. Außerdem verbrennen unsere Muskeln selbst im Schlaf überschüssiges Körperfett: Pro Kilo Muskelmasse schmelzen über Nacht etwa 50 Kalorien dahin. Ganz ohne Anstrengung, wirklich wie im Traum.

Carola Engler