

Programm zum Fettabbau:

Bitte besprechen Sie dieses Ernährungsprogramm bei gesundheitlichen Einschränkungen mit Ihrem Arzt!

Das Doc4Power- Ernährungskonzept: kurz und knackig

Wir werden für Klarheit sorgen und einen erfolgreichen Weg durch den Dschungel der widersprüchlichen Studien und Ratschläge im Ernährungsbereich schaffen.

Konzentrieren wir uns auf das Wesentliche. Diäten mit einer plötzlichen und restriktiven Umstellung der individuellen Ernährungsgewohnheiten bringen nur selten einen langfristigen Erfolg. Ernährungsumstellungen, die nur als Einschränkung empfunden werden, werden nur kurz durchgehalten. Deshalb verwenden wir beim Doc4Power-Abnehmkonzept ein Belohnungssystem, das von Ihren Vorlieben ausgeht.

Fangen wir mit den positiven Nachrichten an:

1. Sie lesen die richtige Seite.
2. Sie sind wahrscheinlich ein guter Futterverwerter. Das heißt, Sie gehören zu denen, die in der Natur die besten Überlebenschancen haben.
3. Bei uns finden Sie ein Konzept, das Ihre Vorlieben berücksichtigt und auch Schlemmer-Mahlzeiten zulässt

Wichtig ist, zuerst Ziele festzulegen. Wir zeigen den Weg zu einer Verringerung des Körperfettanteils, bei gleichzeitigem Erhalt der Muskulatur, so nähern Sie sich Ihrer Wunschfigur.

Um Ihre Ziele zu erreichen, müssen Sie im Wesentlichen drei Punkte beachten:

- Welche Lebensmittel (und in welchem Umfang) nehmen Sie zu sich?
- Wie kombinieren Sie die einzelnen Lebensmittel bei den Mahlzeiten?
- Wann führen Sie welche Lebensmittel zu?

Zur Auswahl haben wir in der Nahrung im Wesentlichen drei Energieträger:

Kohlenhydrate (Zucker)

Fett

Eiweiß

Energie kann aber auch mit anderen Stoffen wie zum Beispiel Alkohol zugeführt werden.

Der physiologische Brennwert von jeweils einem Gramm beträgt:

Fett: 9 kcal/g
Kohlenhydrate (Zucker): 4 kcal/g
Eiweiß: 4 kcal/g

Diese Werte stellen Richtlinien dar und sind für den einzelnen Menschen keine exakten Angaben.

Sie gehen nämlich nicht darauf ein, wie hoch der Anteil der Nährstoffe ist, der aus dem Verdauungstrakt aufgenommen werden kann und sie können auch nicht auf die hormonelle Situation

des Einzelnen eingehen. Die Berechnungen der täglichen Energiezufuhr abzüglich des Verbrauches (Bilanzierung) mit Kalorientabellen sind daher eine wagen Angelegenheit und können leicht in die Irre führen. Auch auf der Seite des täglichen Energieverbrauches ist man meist nur auf wagen Schätzungen angewiesen. So ist der Grundumsatz, das ist vereinfacht gesagt die Energie die man auch in Ruhe rund um die Uhr verbraucht und die bei Menschen mit sitzender Tätigkeit um die 70 % des gesamten Energieverbrauches ausmacht, nur mit technisch aufwendigen Verfahren genau festzustellen.

Bei unserem *Doc 4 Power* Konzept ersparen Sie sich daher mühsames Bilanzieren und tägliches Kalorienzählen!

In der Steuerung des Stoffwechsels spielt das Hormon Insulin, von der Bauchspeicheldrüse gebildet, die entscheidende Rolle. Es fördert die Umwandlung von überschüssigem Zucker in Fett und fördert auch die Auffüllung von Fettzellen. Stärkster Reiz für die Ausschüttung von Insulin ist der Anstieg des Blutzuckers. Längerkettige, höhermolekulare Kohlenhydrate werden langsamer aufgenommen als der kurzkettige Zucker und bewirken damit eine langsamere Insulinausschüttung durch die Bauchspeicheldrüse als durch kurzkettige Zucker ausgelöst. Außerdem führt die Aufnahme von einfachen, kurzkettigen Zuckern nur zu einem kurz andauernden Sättigungsgefühl, der Hunger kehrt bald zurück. Fette liefern zwar mehr als doppelt so viel Energie als Kohlenhydrate, erhöhen den Insulinspiegel im Blut aber nicht so stark. Des Weiteren bewirkt die Aufnahmen von Fett mit der Nahrung ein längeres Sättigungsgefühl. Eiweiß hat zwar den gleichen physiologischen Brennwert wie Zucker, lässt sich aber schwerer in Fett verwandeln und speichern. Es bewirkt eine lange Sättigung und bei der Verstoffwechselung von Eiweiß wird am meisten Wärme freigesetzt. Eiweiß ist in erster Linie Strukturbaustein und wegen des komplizierten Abbaus nur schlecht als Energielieferant brauchbar.

Für die Auswahl und richtige Kombination von Lebensmitteln sind zwei Kriterien ausschlaggebend:

1. Die Energiedichte: Sie drückt aus wie viel Energie Lebensmittel je 100 Gramm enthalten. Nehmen Sie möglichst viele Lebensmittel mit geringer Energiedichte zu sich. So können Sie große Portionen essen und sind entsprechend gesättigt. Lebensmittel mit geringer Energiedichte sind zum Beispiel Blattsalate, die meisten Gemüsesorten (Ausnahmen sind etwa Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen), aber auch die meisten Fischarten, Meeresfrüchte sowie mageres Fleisch.
2. Der glykämische Index (GLYX), der angibt wie stark Lebensmittel den Blutzuckerspiegel anheben. Lebensmittel mit hohem GLYX führen zu einer raschen und hohen Insulinausschüttung und sollten bei den meisten Mahlzeiten, vor allem beim Abendessen vermieden werden. Beim Frühstück und unmittelbar vor dem Training können sie zugeführt werden. Lebensmittel mit niedrigem GLYX sind die meisten Obst- und Gemüsesorten (eine Ausnahme sind z.B. Kartoffeln wegen des hohen Stärkegehaltes), sowie fettarme

Eiweißquellen wie mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte, die meisten Fischarten und Meeresfrüchte.

Aus den angeführten Kriterien ergeben sich folgende Regeln für Ihr erfolgreiches Ernährungskonzept:

1. Der Großteil der zugeführten Lebensmittel sollte eine geringe Energiedichte haben, so können Sie große Mengen zu sich nehmen und sich satt essen.
2. Vermeiden Sie möglichst die Kombination von Fett und (kurzkettigem) Zucker. Zucker ist der stärkste Reiz für die Insulinausschüttung und dieses Hormon führt dann zu einer hohen Fettspeicherung.
3. Der Großteil der zugeführten Lebensmittel sollte einen niedrigen GLYX haben, um die Insulinausschüttung zu vermindern. Sie können Lebensmittel mit einem höheren GLYX (meist Kohlenhydrate) dann zu sich nehmen wenn Sie sie bald nach der Mahlzeit verbrauchen. Zum Frühstück oder unmittelbar vor dem Training. Vermeiden Sie aber große Mengen an Kohlehydraten zum Abendessen und an Tagen an denen Sie sich körperlich wenig betätigen.
4. Bereiten Sie möglichst den Großteil Ihre Nahrung selbst zu. So haben Sie Kontrolle über die Zusammensetzung und Frische der zugeführten Lebensmittel. Vermeiden Sie industriell vorgefertigte Nahrungsmittel, die oft einen großen Anteil Zucker, Salz und auch Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe enthalten, deren Langzeitwirkung auf die Gesundheit nicht wirklich bekannt ist.
5. Bringen Sie Abwechslung in Ihre Ernährung: Wechseln Sie Phasen mit niedriger Energiezufuhr (Fasten) mit anderen, wo Sie reichlich Kalorien zuführen. Achten Sie generell auf eine abwechslungsreiche Ernährung. Sie soll den gesamten Bedarf an Nährstoffen abdecken, denken Sie dabei besonders an essenzielle Aminosäuren (Proteinbestandteil), essenzielle Fettsäuren, Vitamine, Elektrolyte, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe etc.
6. Planen Sie Ihre Mahlzeiten und Ihren Einkauf, so oft es geht. Stellen Sie für die nächste Woche oder zumindest für die nächsten Tage Mahlzeiten zusammen, die unseren Regeln entsprechen und Ihnen auch schmecken. Vermeiden Sie hungrig einkaufen zu gehen, da man sonst gerne unkontrolliert zugreift.
7. Wie oft soll man essen? Studien haben gezeigt, dass zu viele kohlenhydratreiche Mahlzeiten pro Tag einen effektiven Fettabbau verhindern. Daraus ergeben sich folgende Möglichkeiten für einen erfolgreichen Fettabbau:
 - Um die Insulinausschüttung niedrig zu halten sollte nicht zu oft gegessen werden, maximal drei Mal pro Tag.
 - Noch wirksamer ist es unter diesem Aspekt die (traditionelle) Mahlzeit zu ersetzen. Dieser Mahlzeitenersatz soll einen hohen Eiweißgehalt und einen niedrigen Fett- und Kohlenhydratanteil haben.

Diese Kriterien erfüllt zum Beispiel ein mageres Milchprodukt (Joghurt, Hüttenkäse, Quark/Topfen, etc.), das man geschmacklich aufpeppen kann, ohne viel Zucker, z.B. Hüttenkäse mit Kräutern, Joghurt mit Früchten.

Es kann aber auch eine traditionelle Mahlzeit durch einen Eiweißshake, möglichst mit wenig Zusatzstoffen und geringem Fettgehalt ersetzt werden. Wer unbedingt öfter essen will, muss darauf achten, dass seine Zwischenmahlzeiten möglichst eiweißreich und kohlenhydratarm sind. Mit unserem Fragebogen, den Sie weiter unten finden, können Sie auch Ihr derzeitiges Essverhalten analysieren und sich zu häufiges Essen abgewöhnen.

Eine hohe negative Energiebilanz, bei der mehr Energie verbraucht als zugeführt wird, führt zu einem raschen Gewichtsverlust. Bei diesem Gewichtsverlust geht allerdings überproportional Muskulatur verloren, wodurch der Grundumsatz sinkt. Bei einer anschließenden normalen Nahrungszufuhr mit neutraler oder positiver Energiebilanz kommt es dadurch wieder rasch zu einer Gewichtszunahme und einer Zunahme des Fettgewebes. Auch wenn Sie einen Fettabbau mittels einer Reduktionsdiät betreiben, sollten Sie vor dem Krafttraining ausreichend Nahrung zuführen, damit genug Energie zur Verfügung steht. Vor dem Training ist es sinnvoll, leicht verdauliche Kohlenhydrate zuzuführen. Wenn man lange Zeit vor dem Training nichts gegessen hat, kann man seine Energiespeicher (Glykogen) in der Muskulatur mit einfachen Zuckern rasch auffüllen. Das ist der richtige Moment für

Schokolade! Nach dem Krafttraining sollte eine Mahlzeit mit ausreichend hohem Eiweißgehalt, aber auch etwas Kohlenhydrate zugeführt werden. Die Kohlenhydrate haben hierbei einen „eiweißschützenden“ Effekt. Sie verhindern nämlich, dass das Eiweiß zur Energiegewinnung verwendet wird.

Trinken Sie genug, um Ihren Körper beim Fettabbau zu unterstützen (1.5-2 Liter pro Tag), der Flüssigkeitsbedarf steigt bei intensiver körperlicher Tätigkeit (Training) und bei höheren Umgebungstemperaturen. Des Weiteren ist er vom Salz – und Flüssigkeitsgehalt der festen Nahrungsbestandteile abhängig.