

Wichtige Information zum Fettabbau / Glykämischer Index

Um den optimalen Erfolg beim Abbau von Fett zu gewährleisten, sollten Sie folgende Tipps beachten:

1. Ernährung:

Meiden Sie größere Mengen Fett, speziell tierisches. Meiden Sie Alkohol, Zucker, Bananen, helle Nudeln, Kartoffeln, geschälten Reis, Weißbrot und alle Lebensmittel, die mehrfach verarbeitet wurden. Diese Produkte haben einen hohen glykämischen Index und erzeugen eine starke Insulinausschüttung. Insulin ist ein starkes anaboles (aufbauendes) Hormon, das im Körper alles für Notsituationen speichert (Fette und Kohlenhydrate, die, wenn Sie nicht zur Energieversorgung gebraucht werden, auch in körpereigenes Fett umgewandelt werden). Während dieser Insulinausschüttung greift der Körper nicht auf seine eigenen Fettreserven zur Energiegewinnung zurück – und das möchten Sie ja ganz bestimmt nicht. Essen Sie genügend tierisches Eiweiß = 2 g pro kg Körpergewicht täglich (pflanzliches hat zum Erhalt Ihrer Muskulatur nicht annähernd den gleichen Stellenwert. Bitte beachten Sie auch die Rückseite), aufgeteilt auf 5 Mahlzeiten. Dabei sollten Geflügel (ohne Haut), mageres Fleisch, Fisch und Magermilchprodukte bevorzugt verzehrt werden. Wenn Sie gerne Eier mögen, können Sie unbesorgt das Eiklar essen (z.B. als Rührei mit Pilzen oder Zwiebeln). Um Ihren Energiebedarf abzudecken sollten Sie sich nach Möglichkeit niedrigglykämisch mit Gemüse, Vollkornnudeln, Naturreis und Vollkornbrot ernähren. Zum Süßen sollten Sie Süßstoff oder Fruchtzucker nehmen (siehe auch nachfolgende Tabelle – die Werte unterliegen Schwankungen und können leicht variieren) . Wichtig: trinken Sie über den Tag verteilt 2-3 Liter Wasser.

Nicht empfehlenswert, mit hohem glykämischen Index

Bier	110
Glucose	100
Weißer Rüben	95
Bratkartoffeln	95
Pommes frites	95
Reismehl	95
Modifizierte Stärke	95
Kartoffelpüree	90
Chips	90
Weißes Brot	85
Honig	85
Puffreis	85
Gekochte Karotten	85
Cornflakes	85
Kartoffelbrei	80
Gekochte Saubohnen	80
Wassermelone	75
Kürbis	75
Cola	70
Baguette	70
Ravioli	70
Vollmilchschokolade	70
Salzkartoffeln	70
Rosinen	65
Rüben	65
Pellkartoffeln	65
Weißer Gries	60
Banane	60
Naturreis	55
Sandgebäck	55

Empfehlenswert, mit niedrigem glykämischen Index

Vollkornnudeln	50
Mais	50
Basmatireis	50
Haferflocken	50
Süßkartoffeln	50
Erbsen aus der Dose	50
Vollkorn- oder Kleiebrod	50
Spaghetti (al dente)	45
Vollkorngetreideflocken ohne Zucker	40
100% Vollkornbrot	40
Orangen	40
Rote Bohnen	40
Frischer Fruchtsaft	40
Pumpernickel	40
Äpfel	40
Feigen	35
Joghurt	35
Wildreis	35
Quinoa (Mutterkorn)	35
Rohe Kartoffeln	30
Fruchtaufstrich (ohne Zuckerzusatz)	30
Milchprodukte	30
Fleisch	30
Schwarze Schokolade	22
Grüne Linsen	22
Trockenerbsen	22
Fruchtzucker	20
Grünes Gemüse, Tomaten	15
Auberginen, Zucchini	15
Frische Aprikosen	15

2. Training:

Neuesten Forschungen zufolge werden bei einem Training mit hoher Intensität mehr körpereigene Fettsäuren freigesetzt als bei einem Training mit mäßiger Intensität. Das heißt für Sie, dass Sie unbedingt ein forciertes Gewichtstraining betreiben sollten. Als Alternative bleibt ein Training auf dem Fahrradergometer oder auf dem Stepper, bei dem Sie ca. 80% der maximalen Herzschlagfrequenz (220-Lebensalter X 0,8) erreichen. Sagte man früher, dass ein Training mit mäßiger Intensität nach ca. 20-30 min. Fett zur Energieverbrennung nutzt, so hat man inzwischen festgestellt, dass neben einem erhöhten Kalorienverbrauch bis zum nächsten Tag und einem besseren Erhalt der Muskulatur durch intensives Training schneller Fett abgebaut wird (auch bei reduzierter Kalorienzufuhr).