

# 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).