

Frühstücken wie ein König?

2 Gruppen von Testpersonen mussten über mehrere Tage unterschiedliche Frühstücke essen. Einmal ein leckeres Müsli mit Milch, etwas Früchten dazu und ein paar Nüsse.

Bei der zweiten Gruppe lag ein klassisches Omelette mit Tomaten und Spinatfüllung und etwas Obst auf dem Teller. Die Kalorienbilanz war bei den Frühstücken gleich, ebenso gab's immer eine Tasse Kaffee mit etwas Süßstoff dazu.

Postprandiale Messungen des Blutzuckerspiegels zeigten bei den Müsliessern einen rasanten Anstieg der Werte mit hohen Spitzen. Bei den Omelette-Essern waren die Kurven deutlich flacher, also die Insulinausschüttung wesentlich geringer. Welchen Einfluss hatten die unterschiedlichen Frühstücke auf die nachfolgenden Stunden, wie groß war der Appetit am Mittag, am Nachmittag und am Abend? Die Ergebnisse überraschten sogar die Tester, denn die Müsli-Esser haben im Tagesverlauf um 80% mehr gegessen als die Omelette-Esser.

Die Zusammenstellung des Frühstücks beeinflusst den Hunger über den ganzen Tag. Somit ist ein falsch zusammengestellter Start in den Tag für die gesamte Kalorienzufuhr entscheidend. Das klassische deutsche Frühstück mit Toast, Semmel, Marmelade und Orangensaft zählt zu den echten Dirckmachern. Auch zuckerhaltige Müslis sind absolut keine schlanken Alternativen.

Die Moral der Geschichte

Wer abnehmen möchte oder auch nur eine Gewichtskonstanz anstrebt sollte besonders aufs Frühstück achten und schnelle Kohlenhydrate tunlichst meiden. Nur so bleibt der Insulinspiegel in gemäßigten Regionen und das Essverhalten über den Tag beherrschbar. Hungeranfälle und Essattacken sind die Folge von stark schwankenden Blutzuckerwerten. Das Abnehmkonzept „figurscout“ berücksichtigt diese Erscheinungen komplett und sieht durch diese Untersuchung das Konzept wiederum bestätigt.

Ein Wunsch wird wahr?

Schnell abnehmen ist der Wunschtraum vieler Deutschen. Über ein Wochenende oder zumindest binnen 2 Wochen sollte das Übergewicht verschwinden. Dafür wird gehungert und gefastet, gejoggt und gewalkt.

In jedem Kilogramm Fett sind 7000 kcal an Energie gespeichert. Will man 1 kg Fett abnehmen, muss diese Energiemenge verbraucht werden. Energie kann nicht verschwinden, verpuffen oder verdampfen, sie kann weder aufgesaugt noch ausgeschieden werden. Wir müssen diese in uns gespeicherte Energie verbrauchen.

Unser Verbrauch setzt sich zusammen aus Grund- und Leistungsumsatz. Alles zusammen kommen wir je nach Beruf, Bewegung und Sport auf 2000 bis 2500 kcal pro Tag. Nur körperlich sehr hart arbeitende Menschen und Sportler haben einen höheren Verbrauch pro Tag. Für viele ist es jetzt faszinierend, das Essen komplett einzustellen, um so schnell die Fettringe zu minimieren. Eine Nulldiät muss her. Rein rechnerisch wäre so alle 3 Tage 1 kg weniger Fett an Bauch und Hüften.

Der Körper reagiert auf eine solche Ausnahmesituation mit dem Hungerstoffwechsel: Zunächst wird die Körpertemperatur abgesenkt, dann der Glukosebedarf des Gehirns reduziert. Im Extremfall lassen sich auf diese Weise 50 % (!!) des Grundumsatzes einsparen. Noch dramatischer ist es, dass der Körper während dieser Hungerphase vermehrt auf Proteine zur Energiegewinnung zurückgreift. Als Konsequenz wird Muskelmasse abgebaut und der Energiebedarf so langfristig abgesenkt. Die Grundlage des Jo-Jo-Effekts. Da hilft kein Arzneimittel, keine Globuli, kein eisener Wille.

Studien aus Finnland zeigen eindrucksvoll, dass langfristig die besten Abnehmerfolge mit einer eiweißbetonten Ernährungsumstellung erzielt werden, deren Energiegehalt in etwa auf der Höhe des Grundumsatzes liegt. Der „figurplan“ setzt genau hier an und sichert die Erfolge Ihrer Kunden.

Leckeres Obstbrot

Zutaten für 1 Portion:

1 Scheibe	Vollkornschrotbrot
50 g	Magerquark
½	Banane
100 g	Erdbeeren oder Apfelscheiben
	Balsamico Creme

Zubereitung:

Den Quark auf das Brot streichen, die Banane in Scheiben schneiden, die Erdbeeren oder Äpfel waschen, halbieren und mit den Bananenscheiben auf dem Brot verteilen und mit der Balsamico Creme beträufeln.



305 kcal • 2 g Fett
56 g Kohlenhydrate • 15 g Eiweiß
12 g Ballaststoffe • 1 mg Cholesterin

Pro Portion