

Rezept zum schnellen Abnehmen

25.07.2011, 12:57 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Pater Lingen*

Die derzeit vielleicht schwerste Epidemie, i.e. das Übergewicht, nimmt weiter zu. Trotzdem besteht bei vielen noch Gleichgültigkeit und Verwirrung bzgl. einer gesunden Ernährung. Deshalb hier exemplarisch ein typischer Diätplan mit Angaben zu Kalorien (kcal) sowie den Prozentsätzen an Kohlenhydraten (KH), Fett (F) und Protein (P); von Protein außerdem auch die Menge in Gramm:

Die Mahlzeiten

Frühstück: 50g Weizenkleie, 50g zuckerarmes Vollkornmüsli ("Basis-Müsli", also *ohne* z.B. Früchte oder Schokolade), 500ml Sojadrink, 1 Apfel

606 Kcal, 42,3% KH, 26,9% F, 21,7% P, 32,9g P

Mittagessen: 15g Walnusskerne, 15g Mandelkerne, 15g Kürbiskerne, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Ei, 2 Äpfel

717 Kcal, 37,6% KH, 48% F, 14% P, 25g P

Abendessen: 15g Haselnusskerne, 15g Sonnenblumenkerne, 250g Magerquark, 500g Tomaten, 1 Apfel

527 Kcal, 33,1% KH, 35,9% F, 30,8% P, 40,5g P

Über den Tag verteilt sind zusätzlich ca. zwei Liter Wasser zu trinken.

Summe: 1850 kcal, davon 98,4g P.

Mögliche Einwände gegen diesen Diätplan:

1. "Die Kalorienmenge spielt für das Abnehmen / Zunehmen nur eine untergeordnete oder gar keine Rolle."

Es gibt mehrere große Studien, bei denen die Testpersonen die gleiche Kalorienmenge eingenommen haben, allerdings mit unterschiedlichen Anteilen an KH, F und P. Ergebnis: Für das Gewicht sind die Kalorien von entscheidender Bedeutung.

2. "Nicht immer lassen sich die Kalorien exakt zählen, und nicht immer lässt sich der Kalorienbedarf exakt bestimmen."

Beides stimmt. Aber beides kann man immerhin ungefähr einschätzen. Die Beachtung der Parameter wie Geschlecht, Körpergröße und Tätigkeit erlaubt Berechnungen des ungefähren Kalorienbedarfs, und daran sollte man sich eben auch ungefähr halten.

3. "Mit dieser hohen Kalorienmenge kann man nicht abnehmen."

Oft liegt der Tagesbedarf für Männer bei 2.500 kcal und für Frauen bei 2.000 kcal. Bei einem angenommenen Tagesbedarf von 2.500 kcal beträgt hier also das Energiedefizit 650 kcal. Das Energiedefizit pro Woche sollte insgesamt max. 3.500 kcal betragen, entsprechend einem halben Kilo Körperfett. Bei einem größeren Energiedefizit können Komplikationen verschiedenster Art auftreten.

4. "Der Anteil an [KH / F / P] ist zu hoch / zu niedrig."

Von der bloß ideologischen, d.h. von der unwissenschaftlichen bzw. antiwissenschaftlichen Befürwortung oder Ablehnung von - je nachdem - KH / F / P einmal abgesehen: Viele Menschen kommen mit einem Kalorienverhältnis von 40% KH, 40% F und 20% P gut zurecht. Der absolute Anteil von P pro Tag sollte allerdings normalerweise zwischen 0,8g und 1,2g pro kg Körpergewicht liegen, d.h. z.B. bei einem Gewicht von 80kg zwischen 64g und 96g.

5. "Die Unterscheidung von KH / F / P ist viel zu ungenau."

Das stimmt - und wurde auch bei diesem Plan berücksichtigt. Es gibt Zucker und komplexe Kohlenhydrate. Es gibt gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte (essentielle) Fettsäuren. Es gibt essentielle und nicht essentielle Aminosäuren. Z.B. sollte Zucker möglichst vermieden werden, und die Fettsäuren sollten überwiegend ungesättigt sein. Die Verbraucher sollten auf möglichst genaue Nährwertangaben achten und sich auch nicht mit einer ungenauen Informationspolitik abfinden.

6. "Der Körper braucht auch Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe usw."

Das stimmt - und wurde ebenfalls bei diesem Plan berücksichtigt. Nahrungsergänzungsmittel sind ein Thema für sich.

7. "Auch Sport ist wichtig."

Das stimmt - schließlich geht es ja nicht eigentlich um Verlust von Gewicht, sondern von überschüssigem Körperfett, v.a. von Bauchfett. Knochen und Muskeln sollen nicht schwinden, sondern gestärkt werden. Aber auch Sport ist ein Thema für sich.

8. "Eier erhöhen den Cholesterinspiegel."

Erfahrungsgemäß können Eier sogar den Cholesterinspiegel senken. Gerade hier lohnt der Selbstversuch: Man kann z.B. in einer Apotheke die Cholesterinwerte aktuell und nach drei Monaten mit täglichem Eierkonsum messen lassen.

9. "Die Ernährung nach diesem Plan ist ungenießbar."

Geschmäcker sind verschieden - und können sich ändern. Erfahrungsgemäß führt ein permanentes Überangebot von Salz und Zucker zur Abstumpfung des Geschmacksempfindens und v.a. des Sättigungsempfindens. D.h. es wird fast nur noch verzuckertes und versalzenes Essen als "schmackhaft" empfunden und dementsprechend bevorzugt, und obendrein wird dieses verzuckerte und versalzene Essen überreichlich konsumiert. Der Körper setzt dadurch überschüssiges Fett an, von möglichen sonstigen negativen Folgen der permanenten Überdosis aus Salz und Zucker ganz abgesehen. Allerdings führt der Wechsel zu einer normalen Ernährung erfahrungsgemäß auch zu einem Geschmackswandel, weg von Salz- und Zuckerbomben hin zu Obst und Gemüse.

10. "Mittags muss / will ich im Büro essen."

Speziell das Mittagessen ist bei diesem Plan leicht transportabel.

11. "Gesundes Essen ist teuer, Einkauf und Zubereitung sind sehr umständlich und zeitaufwändig."

Es ist wohl teurer und aufwändiger, beim nächsten Fast-Food-Anbieter zu essen, als sich nach diesem Plan zu ernähren. Und über die unterschiedlichen Folgekosten, über die unterschiedlichen Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden ist erst recht nicht zu schauen.

Abschließend: Weder muss man sich von Ernährungsmythen verwirren lassen, noch muss man sein Übergewicht mit dem Hinweis verteidigen, dass sich viele Ernährungsideologien widersprechen. Statt dessen kann man die heute weitgehend bestehenden hervorragenden Möglichkeiten nutzen, sich über gesunde Ernährung zu informieren und sich daran zu orientieren.

Portrait

Rolf Hermann Lingen, geb. 1967 in Recklinghausen, begann nach Abitur 1986 (1,6) und Bundeswehr 1987 (Obergefreiter) das Studium "katholische Theologie für das Priesteramt" in Bochum; 1995 machte er das "Diplom katholische Theologie" mit dem Prädikat "sehr gut" in Chur.

1996 empfing er von Bischof Georg Schmitz in VS-Schwenningen die Priesterweihe; seitdem veröffentlichte er zahlreiche Artikel in unterschiedlichen Medien und Internetpräsentationen und zählt zu den aktivsten und bekanntesten sedisvakantistischen Priestern. Zu seinen Tätigkeitsschwerpunkten zählt der von ihm 1997 gegründete katholische Informationsdienst "Kirche zum Mitreden".

News-ID: 556936 • Views: 1596 (Stand: 31.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/556936/Rezept-zum-schnellen-Abnehmen.html>