

## Medizinisch gesund abnehmen - Studie bestätigt den Ansatzpunkt von gesund & aktiv



Der Jo-Jo-Effekt macht jeden Diäterfolg zunichte. Schon nach kurzer Zeit sind die mühsam abgesteckten Pfunde wieder drauf. Was müssen Sie tun, um diesen Effekt zu verhindern?

Gerade hat man sich über über die verloren Kilos gefreut, sind sie auch schon wieder da. Dieser Effekt tritt insbesondere nach Radikaldiäten auf, in denen der Körper sehr wenig Energie zugeführt bekommt. In einer der größten europäischen Diätstudien, der Diogenes-

Studie, haben Wissenschaftler nach Lebensmitteln gesucht, mit denen das Gewicht auch nach einer Diät gehalten werden kann.

Bei dieser Studie machten über 600 Versuchspersonen mit. Alle hatten zuvor mit einer Reduktionsdiät an Gewicht abgenommen. Nun bestand die Aufgabe darin, über acht Wochen kontrolliert zu essen. Die Forscher teilten die Teilnehmer in fünf Gruppen ein, deren Nahrungsmittel unterschiedlich zusammengesetzt war.

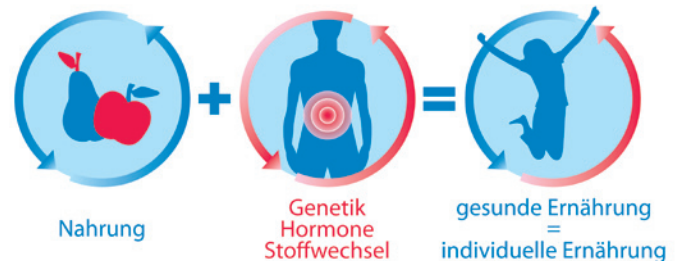
1. Gruppe: viel Eiweiß und Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index
2. Gruppe: viel Eiweiß und Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index
3. Gruppe: wenig Eiweiß und Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index
4. Gruppe: wenig Eiweiß und Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index
5. Gruppe: Dienste als Kontrollgruppe.

Das Ergebnis war eindeutig. Am besten schied die Gruppe zwei ab, deren Ernährungsplan aus viel Eiweiß und einem niedrigen glykämischen Index bestand. Sie ernährte sich zu einem Viertel aus Proteinen: mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Soja. Die Forscher raten nun, die Empfehlungen für die tägliche Aufnahme von Ei-

weiß zu ändern. Aktuell liegt die Empfehlung bei etwa zehn Prozent. Die Siegerdiät hatte auch die geringste Abbrecherquote. Das spricht für eine gewisse Zufriedenheit mit den angebotenen Nahrungsmitteln. Anmerkung: Die Ergebnisse der Studie wären noch besser ausgefallen, hätte man bei der Eiweißaufnahme die Genetik und die Stoffwechselaktivität mit berücksichtigt.

Damit werden die Untersuchungsergebnisse der Harvard Universität, die auch die Ernährungsbasis von gesund & aktiv ist, bestätigt. Die richtige „Mischung“ alleine macht jedoch noch keine gesunde Ernährung. Gesunde Ernährung ist individuelle Ernährung. Daher ist es wichtig, auch die Genetik, die Hormonaktivität und den Stoffwechsel mit zu berücksichtigen.

### Die gesund & aktiv - Formel



Mit Ihrem persönlichen Ernährungsplan von gesund & aktiv erhalten Sie nicht nur die richtige Eiweißmenge (wie es die Diogenes-Studie empfiehlt), sondern auch noch Eine Liste mit den Nahrungsmitteln, die optimal zu Ihrem Stoffwechsel passen.

Autor: Lothar Ursinus