

Doris Muliar



Die *Stoffwechsel* DIÄT

Die Fettverbrennung ankurbeln
und erfolgreich abnehmen

Mit über
80
Rezepten

riva



Doris Mular

Die
Stoffwechsel
DIÄT

Doris Mular

Die
Stoffwechsel
DIÄT

Die Fettverbrennung ankurbeln
und erfolgreich abnehmen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Vorderseite oben: JOAT/Shutterstock.com, mama_mia/Shutterstock.com, unten: nadianb/Shutterstock.com; Rückseite oben: Kolpakova Svetlana/Shutterstock.com, nelea33/Shutterstock.com, unten: artem evdokimov/Shutterstock.com

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunkttwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1480-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1153-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1154-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

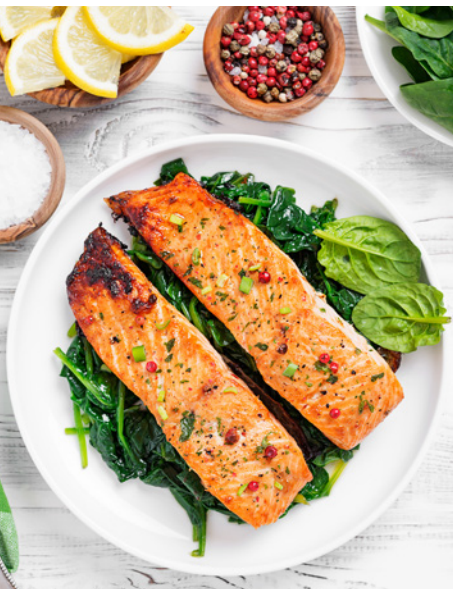


Inhalt

8	Vorwort
9	Zum Umgang mit diesem Buch
10	Wie funktioniert der Stoffwechsel?
17	Die bekanntesten Stoffwechsel-Diäten im Überblick
21	Was schwächt den Stoffwechsel?
25	Was stärkt den Stoffwechsel?
27	Wie kann man den Stoffwechsel zusätzlich aktivieren?
30	Die richtigen Nährstoffe und Lebensmittel
36	Stoffwechsel-Turbo
41	14-Tage-Stoffwechselkur
44	Allgemeine Tipps
45	Nützliche Küchentipps

47 *Drinks und Smoothies*

48	Spinat-Apfel-Smoothie
50	Matcha-Latte
52	Radieschen-Smoothie mit Kresse
54	Rote-Bete-Smoothie mit Mandeln
55	Feigen-Mandel-Smoothie
56	Salat-Smoothie mit Spargel und Avocado
58	Birnenmilch mit Zitrone und Ingwer
60	Macchiato mit Mandeln und Zimt
62	Chili-Kakao
64	Stoffwechsel-Booster
64	Apfelessig mit Ingwer und Kurkuma
66	Apfelessig mit Zitrone und Petersilie
67	Apfelessig mit Zimt und getrockneten Äpfeln
68	Ingwer-Limonade
69	Golden Milk
70	Beeren-Smoothie mit Banane
72	Molke-Shakes
72	Erdbeersshake
74	Orangenshake
74	Schokoshake



75 Frühstück

- 76 Porridge mit Apfel und Walnüssen
- 78 Chia-Pudding mit Feigen und Beeren
- 80 Overnight Oats mit Leinsamen und Beeren
- 82 Quarkcreme mit Orangen und Walnüssen
- 84 Quinoa-Porridge mit Kakao und Leinsamen
- 86 Geschichtete Erdbeeren mit Joghurt
- 87 Omelett mit Pilzen und Ziegenkäse
- 88 Hüttenkäse-Auflauf mit Heidelbeeren
- 90 Eier-Muffins
- 91 Geraspelte Möhren mit Rosinen
- 92 Avocado mit Banane und Erdmandelflocken
- 94 Erdmandel-Porridge mit Beeren

95 Hauptgerichte

- 96 Gebratene Hähnchenbrust mit Paprika und Bohnen
- 98 Geflügelcurry mit Apfel in Kokossoße
- 100 Hähnchen mit Grünkohl und Süßkartoffeln
- 102 Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat
- 103 Paprikahähnchen aus dem Ofen
- 104 Zucchininudeln mit Garnelen
- 105 Vollkornspaghetti mit Lachs
- 106 Auberginenröllchen mit Käsefüllung
- 107 Provenzalischer Fischeintopf
- 108 Couscous mit Garnelen
- 110 Kabeljau auf Paprikapüree mit Sprossen
- 112 Bulgur mit Lachs und grünem Gemüse
- 114 Gebratener Lachs mit Zitronenspinat
- 116 Süßkartoffeln mit knusprigen Kichererbsen und Spinat
- 118 Kürbisragout
- 120 Süßkartoffeln mit Grünkohlchips
- 122 Hirsotto mit Brokkoli und Möhren
- 124 Quark-Pizza
- 126 Blumenkohlcurry mit Kürbis und Spinat
- 128 Kabeljau auf Zucchini-Feldsalat
- 130 Pak Choi mit Kräuterseitlingen



131 *Kleinere Gerichte und Salate*

- 132 Linsen-Dal mit Spinat
- 134 Ofen-Blumenkohl mit Joghurt
- 136 Scharfe Süßkartoffeln mit Sesam
- 137 Süßkartoffel mit Guacamole und Rucola
- 138 Gefüllte Auberginen
- 140 Avocados mit Thunfischsalat
- 142 Sauerkrautpuffer mit Erdmandelflocken
- 143 Weißkohlsalat mit Sellerie und Orangen
- 144 Pikante Paprika-Tomaten-Suppe mit Garnelen
- 146 Spinat-Avocado-Creme
- 148 Lauchcreme mit Cajun-Garnelen
- 150 Rote-Bete-Creme mit Birnen
- 152 Erdbeer-Avocado-Salat mit Garnelen
- 154 Quinoa-Avocado-Salat mit Bohnen und Mais
- 156 Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren
- 158 Lachssalat mit Rucola und Honigdressing
- 160 Rote-Bete-Rucola-Salat mit Orange
- 162 Gebratene Kräuterseitlinge auf Radieschensalat
- 164 Grüner Salat mit Petersilie und Radieschen
- 166 Feigensalat mit Roter Bete und Mozzarella
- 168 Spinat-Lachs-Rolle
- 170 Lachstatar auf Sprossensalat

171 *Süßes*

- 172 Matcha-Muffins
- 174 Schoko-Avocado-Creme
- 176 Kokospudding mit Erdbeersoße und Pistazien
- 178 Schokopudding mit Mandeln
- 180 Avocado-Quark-Kuchen
- 182 Quarkcreme mit Orangenjelly
- 184 Jelly-Shot mit Brombeeren
- 186 Apfelkompott mit Ingwer
- 187 Zutatenregister

Zum Umgang mit diesem Buch

Bitte achten Sie darauf, für wie viele Portionen das jeweilige Rezept gedacht ist – meist sind es zwei. Auch wenn Sie nur für sich allein kochen, können Sie zwei oder vier Portionen zubereiten. Denn vieles eignet sich gut zum Einfrieren, manches können Sie zum Mitnehmen vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Meal Prep, also das Vorkochen von Mahlzeiten, spart Zeit und Energie!

Gemüse wird in unseren Rezepten grundsätzlich gedämpft, da beim Kochen in Wasser, das weggeschüttet wird, viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Wir verwenden dafür einen sogenannten Dampfgareinsatz, auch als Gemüse-dämpfer oder Dämpfkorb im Handel. Er passt sich der Topfgröße an und wird in Aluminium oder Kunststoff für wenig Geld in Kaufhäusern, Supermärkten und im Internet angeboten.

Einige grundsätzliche Dinge, die für alle Rezepte gelten, werden hier zusammengefasst:

- Wenn Milch und Joghurt verwendet werden, sind die Produkte mit 3,5 % Fettgehalt gemeint. Die fettreduzierten Varianten enthalten mehr Kohlenhydrate.
- Auch für Quark und Frischkäse gilt: Wählen Sie – selbst wenn Sie abnehmen wollen – die höheren Fettstufen. Die Lightprodukte weisen mehr Kohlenhydrate auf und außerdem oft Emulgatoren.
- Die Mengenangaben bei Gemüse und Obst beziehen sich auf ungeputzte Ware.
- Mit Zwiebel ist ein Exemplar von 100 g gemeint. Eine kleine Zwiebel hat etwa 75 g, eine große 150 g.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche, 1 TL mit 5 g.

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. »Kcal« steht hierbei für Kilokalorien, »E« für Eiweiß, »F« für Fett und »KH« für Kohlenhydrate.

Wie funktioniert der Stoffwechsel?

Unter Stoffwechsel versteht man nicht nur den Verdauungsvorgang in unserem Organismus. Der Metabolismus, wie Stoffwechsel wissenschaftlich bezeichnet wird, umfasst alle biochemischen Prozesse, die in unseren Zellen ablaufen. Diese Prozesse sorgen dafür, dass Nahrungsstoffe in die Zellen gelangen, sie regulieren den Energiebedarf und -verbrauch, sie regen Wachstum und Erneuerung an, lenken die Verdauung, verarbeiten und recyceln abgestorbene Zellen. Der Stoffwechsel schützt vor Erkrankungen und setzt Heilungsprozesse in Gang. All diese Funktionen dürfen nicht einzeln betrachtet werden – erst ihr reibungsloses Zusammenspiel führt zu einem ausbalancierten Stoffwechsel.

Dabei spielt die Ernährung eine große Rolle. Auch hier kommt es auf das Zusammenwirken der einzelnen Elemente an. Es werden täglich etwa 50 Nährstoffe gebraucht, um alle Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten. Die wichtigsten davon finden Sie im Kapitel »Die richtigen Nährstoffe und Lebensmittel« ab Seite 30 beschrieben.

Man unterscheidet verschiedene Gruppen des Stoffwechsels. Die größte Gruppe stellt der Energiestoffwechsel dar mit seinen Untergruppen Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel. Von großer Bedeutung – auch wenn nur winzige Mengen benötigt werden – ist der Mine-

ralstoffwechsel. Wie wichtig die Hormone – nicht nur die Sexualhormone – für unser gesamtes Leben sind, merkt man erst, wenn sie aus dem Ruder laufen. Sie sind ebenfalls einem eigenen Stoffwechsel unterworfen.

Diese komplexen Vorgänge beginnen in der Mundhöhle, beim Zerlegen unserer Nahrung in die einzelnen Bestandteile durch das Kauen, und setzen sich im Darm bei der Verdauung fort. Dort werden alle Nahrungsbestandteile in ihre kleinsten Einheiten zerlegt und durch die Darmwand in das Blut abgegeben, das sie dorthin transportiert, wo sie gebraucht und weiterverarbeitet werden. Daher sind ein gesunder Darm und eine gute Verdauung Grundvoraussetzungen für einen funktionierenden Stoffwechsel.

Dem Stoffwechsel wird gern die Schuld in die Schuhe geschoben, wenn es mit dem Abnehmen nicht klappt. Beliebte ist der Spruch: »Ich muss ein Stück Torte nur ansehen, um zuzunehmen.« Die Ausreden vom langsamen oder schnellen Stoffwechsel gelten aber nicht: Wenn Ihr Stoffwechsel nicht so recht funktioniert, sind Sie in den allermeisten Fällen selbst schuld und brauchen ihn »nur« auf Vordermann zu bringen. Das allerdings erfordert etwas Geduld. Was Sie dafür unternehmen können, wird im Kapitel »Wie kann man den Stoffwechsel zusätz-

lich aktivieren« ab Seite 27 erklärt. Es geht dabei nicht darum, einen »langsamen« in einen »schnellen« Stoffwechsel zu verwandeln! Das Ziel ist, dem eingeschlafenen Stoffwechsel mit ein paar Kicks wieder auf die Beine zu helfen – dann klappt es auch mit dem Abnehmen.

Ein gut arbeitender Stoffwechsel beeinflusst so ziemlich alle unsere Lebensfunktionen: das Zusammenspiel der Zellen, Hungergefühle, Hormonhaushalt, Entgiftung, Krankheitsrisiko, Altersprozesse, Energie, Müdigkeit und nicht zuletzt natürlich auch das Gewicht.

ENERGIESTOFFWECHSEL

Alle Energie dafür kommt ursprünglich von der Sonne und ist in den pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln gespeichert. Sie muss in unserem Körper wieder in Energie für Muskelbewegung, Gehirntätigkeit, Organarbeit und Körpertemperatur umgewandelt werden. Diese Umwandlung bezeichnet man als Energiestoffwechsel.

Dabei gibt es zwei Gruppen, den katabolen und den anabolen Stoffwechsel, die jeweils nacheinander von Hormonen, Enzymen und Mineralstoffen geregelt werden.

Beim **katabolen** Energiestoffwechsel wird die Nahrung in die einzelnen Moleküle zerlegt und in Energie verwandelt. Einfaches Beispiel: Alle Kohlenhydrate, ob aus Zucker, Mehl, stärkehaltigem Gemüse oder Obst, werden in Glukose umgewandelt. Und diese wird wiederum,

wenn die Energie nicht durch Bewegung oder Organtätigkeit verbraucht wird, in Fett- oder Muskelzellen gespeichert.

Beim **anabolen** Energiestoffwechsel erfolgt der Aufbau: Glukose, Fett oder Proteine bauen oder reparieren die Zellen. Das ist bedeutend für Wundheilung, Muskelaufbau oder allgemeine Zellerneuerung.

Männer haben grundsätzlich aufgrund ihrer größeren Muskelmasse einen höheren Energiestoffwechsel. Leider verlangsamt sich der Stoffwechsel, ob bei Mann oder Frau, im Alter, weshalb wir in dieser Lebensphase, wenn wir gleich viel essen wie in der Jugend oder Lebensmitte, meist zunehmen.

Gesteuert wird das Ganze von der Schilddrüse, die mit den Hormonen T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin) den Stoffwechsel reguliert. Bei einer Unterfunktion verlangsamen sich die Stoffwechselvorgänge, bei einer Überfunktion laufen sie beschleunigt ab. Beides sind ernst zu nehmende Erkrankungen, die vom Arzt mittels Blutuntersuchung festgestellt und dann behandelt werden müssen. Schilddrüsenmedikamente, die bei diagnostizierter Unterfunktion den Stoffwechsel beschleunigen, sind nicht zum Abnehmen geeignet! Sie würden dadurch den ohnehin schon geschädigten Stoffwechsel noch weiter aus dem Gleichgewicht bringen.

Was den Energiestoffwechsel tatsächlich anregt, ist eine Steigerung der Herzfrequenz durch Bewegung und Sport. Und damit werden auch alle anderen Sparten des Stoffwechsels in Schwung gebracht.

KOHLENHYDRATSTOFFWECHSEL

Die Kohlenhydrate aus der Nahrung werden in Zuckermoleküle zerlegt und in der Leber zu Glukose (Traubenzucker) umgewandelt. Von dort gelangt sie durch die Blutbahn zu den Körperzellen, wo sie verbraucht, d. h. verbrannt wird. Übrige Glukose wird zunächst als Glykogen in den Muskelzellen und der Leber gespeichert, langfristig aber in Fett umgewandelt und in den (uns lästigen) Depots eingelagert.

Wenn die Verwertung und Verteilung der Nährstoffe aus Kohlenhydraten aus dem Ruder läuft, können Krankheiten wie Diabetes entstehen.

FETTSTOFFWECHSEL

Das Fett in der Nahrung wird zu Fettsäuren und Glycerin aufgespalten. Ein Teil davon wird verbraucht, ein anderer Teil in den Fettzellen, unseren größten Energiespeichern, eingelagert. Normalerweise bevorraten wir ca. 80 000 bis 100 000 kcal in diesen Speichern. Das sind etwa 8 bis 10 kg Fett. Genetisch wäre unser Organismus darauf programmiert, praktisch unbegrenzt Fettspeicher anzulegen – als Reserve für Hungerperioden. Bei stark übergewichtigen Menschen können das 50 oder mehr kg Fett sein.



Aber: Fett muss nicht immer schlecht sein. Wir haben weiße Fettzellen, die dafür da sind, Fett für Notsituationen einzulagern, was sie theoretisch unbeschränkt machen. Daneben gibt es aber auch die braunen Fettzellen, von denen Neugeborene noch sehr viele haben, die aber im Laufe der Zeit immer weniger werden. (Die bräunliche Farbe kommt von den vielen Mitochondrien*, die sich dort befinden.) Dieses braune Fettgewebe dient der Energiegewinnung, kann Säuglinge oder Tiere im Winterschlaf von innen wärmen. Da wäre es doch schön, weiße Fettspeicherzellen dazu anzuregen, sich wie braunes Fett zu verhalten, also keine Energie mehr einzulagern, sondern im Gegenteil, sie zu verbrauchen. Ein Stoffwechsel im Turbo-Modus verbraucht nicht nur Speicherfett, sondern wandelt es auch in braunes Fett um und baut es damit weiter ab. Das passiert natürlich nicht von heute auf morgen. Neben Kälte und Sport wird diese Umwandlung von einigen Stoffen beeinflusst, die in Nahrungsmitteln enthalten sind, die Sie so oft wie möglich in Ihren Speiseplan einbauen können. Das

* Mitochondrien sind winzige Zellorgane, die zu Tausenden in jeder Zelle vorhanden sind. In einem ständigen Prozess wachsen, vermehren und verbrauchen sie sich. Je größer der Energiebedarf, desto mehr Mitochondrien werden aus Fett und Kohlenhydraten gebildet. Sie werden auch als »Kraftwerke der Zellen« bezeichnet. Sie produzieren Adenosintriphosphat (ATP), welches eine Art Zwischenspeicher für Energie darstellt, aus dem sich alle Zellen bei Bedarf bedienen können.

sind z. B. Curcumin in Kurkuma, Piperin in Pfeffer oder Pektin in einigen Obstsorten. Weitere wichtige Nährstoffe finden Sie ab Seite 30 im Kapitel »Die richtigen Nährstoffe und Lebensmittel«.

PROTEINSTOFFWECHSEL

Die Proteine der Nahrung werden im Darm in kleine Bausteine, die Aminosäuren, zerlegt. Eiweiß wird kaum als Brennstoff, wie Fett und Kohlenhydrate, sondern als Baustoff für Körpergewebe gebraucht.

Störungen in diesem Teil des Stoffwechsels können Muskelabbau zur Folge haben und den Regenerationsprozess im Organismus verlangsamen oder gar stoppen. Speicher für Eiweiß gibt es in unserem Körper nicht, es muss also täglich zugeführt werden. Wird das zu oft vernachlässigt, werden die körpereigenen Eiweißträger, die Muskeln, abgebaut. Daher ist eine optimale Eiweißversorgung unerlässlich zur Verbesserung der Stoffwechsel- und Leistungsqualität. Im Abschnitt »Proteine« ab Seite 33 finden Sie die besten Eiweißquellen.

MINERALSTOFFWECHSEL

Eine Vielzahl von Mineralstoffen und Spurenelementen (das sind auch Mineralstoffe, aber in nur ganz winzigen Mengen) ist für das Funktionieren unseres Stoffwechsels nötig. Manche nur einzeln, wie etwa Jod zur Produktion der Schilddrüsenhormone, andere wirken zu zweit als Mit- oder Gegenspieler. Zum Beispiel ist das Zusammenspiel von Calcium und Phosphat

wichtig für den Knochenaufbau. Calcium wird auch gemeinsam mit Magnesium für die Muskelarbeit benötigt und arbeitet dort mit Kalium zusammen, damit die Reizübertragung funktioniert. Magnesium reguliert zudem die Natrium-Kalium-Pumpe – ebenfalls ganz wichtig für die Muskeln, insbesondere für den Herzmuskel.

Auch unser Wasserhaushalt wird von Mineralstoffen gesteuert. Natrium, Kalium und Chlorid sind dafür verantwortlich, dass die Gewebespannung aufrechterhalten bleibt. Dabei binden Natrium und Chlorid Wasser im Gewebe, Kalium sorgt dafür, dass es wieder ausgeschwemmt wird. So wie zu viel Natrium (Kochsalz) schädlich sein kann, so würde zu wenig davon den Kohlenhydratstoffwechsel behindern.

An diesen kleinen Beispielen können Sie sehen, wie wichtig der richtige Mix ist, der individuell ganz verschieden sein kann. Bei falscher Ernährung können sich Mineralstoffe und Spurenelemente gegenseitig behindern. Das gilt auch, wenn Sie sich eigentlich gesund ernähren und zusätzlich Präparate einnehmen. Setzen Sie daher auf jeden Fall auf natürliche Ernährung statt auf Nahrungsergänzungsmittel. Aus der Nahrung holt sich Ihr Körper nämlich genau die Stoffe in genau der Menge, die er braucht. Übrigens: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung betont, dass »der Vitamin- und Mineralstoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel in den letzten 50 Jahren nicht abgenommen hat«. Es gibt also – außer bei schwerwiegenden Erkrankungen – keinen Grund dafür, zu ergänzenden Tabletten, Säften oder speziell angereicherten Lebensmitteln zu greifen.

In der Tabelle sehen Sie die für den Stoffwechsel wichtigsten Mineralstoffe, deren Vorkommen und Wirkung auf einen Blick:

Die wichtigsten Mineralstoffe				
	Erwachsene/ pro Tag*	Vorkommen	Bedeutung	Anmerkung
Calcium	1000 mg	Quark, Hartkäse, grünes Gemüse, Sesam, Feigen (frisch und getrocknet), Bananen	Das »Knochenmineral« aktiviert auch Hormone und Enzyme. Neuerdings wird sein Potenzial zum Abnehmen gepriesen – dafür muss viel Quark gegessen werden.	Jugendliche in der Wachstumsphase sollten 1200 mg täglich, Schwangere bis zu 1300 mg zu sich nehmen. Zu viel Calcium wirkt sich schädlich auf das Herz-Kreislauf-System aus – Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln! Höhere Dosierung bei Osteoporose muss vom Arzt verordnet werden.
Chlorid	2300 mg	als Natriumchlorid in Kochsalz; in verarbeiteten Lebensmitteln	Sorgt für den richtigen osmotischen Druck in den Zellen. Teil des Magensafts. Wirkt zusammen mit Natrium auf den Blutdruck.	Die durchschnittliche Salzzufuhr liegt in Deutschland deutlich über den empfohlenen Werten. Inwieweit das Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System hat, ist wissenschaftlich unklar. Besser mehr Lebensmittel mit geringem Chloridgehalt essen: Gemüse, Obst, ungesalzene Nüsse.
Chrom	30–100 µg	Bierhefe, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Innereien	Beeinflusst die Verwertung von Kohlenhydraten, besonders von Zucker, und verbessert den Fettstoffwechsel.	Bei zucker- und fettreicher Ernährung erhöhter Chrombedarf. Wird dieser nicht gedeckt, sind jedoch keine Mangelercheinungen bewiesen. Ein Zusammenhang mit Diabetes und Arteriosklerose wird vermutet.
Eisen	10 mg	Eisen aus Fleisch, Fisch und Eigelb wird besonders gut verwertet. Pflanzliches Eisen (Hülsenfrüchte, Haferflocken) wird schlechter aufgenommen.	Wird für die Blutbildung benötigt. Die roten Blutkörperchen binden mithilfe des Eisens Sauerstoff, damit dieser überall hin transportiert werden kann.	Eisenmangel (wird vom Arzt festgestellt) hängt meist mit unzureichender Zufuhr über die Nahrung zusammen; Vitamin C unterstützt die Aufnahme von Eisen. Vegetarier und Veganer müssen sorgfältig auf den Eisengehalt ihrer Nahrung achten. Alkohol behindert die Eisenaufnahme.
Jod	150–200 µg	Fisch, Meeresfrüchte, Algen, jodiertes Speisesalz	Jod reguliert (zusammen mit Selen und Eisen) die Schilddrüsenhormone und damit einen Großteil des Stoffwechsels.	Eine zu hohe Nitratbelastung in der Nahrung behindert den Transport von Jod in die Schilddrüse. Deutschland galt mal als Jodmangelnd – das hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verbessert.

Die wichtigsten Mineralstoffe

	Erwachsene/ pro Tag*	Vorkommen	Bedeutung	Anmerkung
Kalium	4000 mg	Aprikosen, Avocado, Bananen, Kohlrabi, Möhren, Tomaten, Nüsse, Bitterschokolade, Dinkel, Buchweizen	Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks, Leitung von Nervenimpulsen für Muskeln, Herz und Blutdruck. Wichtig für Wachstum, da zusammen mit Enzymen an der Bildung von Proteinen beteiligt.	Mangel nur bei Unterernährung. Einnahme von Kaliumpräparaten nur unter ärztlicher Aufsicht.
Kupfer	1–1,5 mg	Fische, Schalentiere, Innereien, Nüsse, Kakao, Sonnenblumenkerne	Kupfer ist ein Antioxidans, schützt vor freien Radikalen, dient der Energiegewinnung und zusammen mit Eisen der Blutbildung (rote Blutkörperchen).	Bei ausgewogener Ernährung keine Mangelerkrankungen. Rauchen behindert die Kupferaufnahme. Zu viel Kupfer, z. B. durch schadhafte Wasserleitungen, kann schädlich sein.
Magnesium	300–350 mg	Vollkornprodukte, Quinoa, Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Trockenfrüchte, Hülsenfrüchte	Zink und Magnesium steuern zusammen mehr als 450 Stoffwechselvorgänge. Wichtig für Muskel- und Nervenfunktion. Außerdem: Aufbau von Knochen. Muss eng mit Calcium und Kalium zusammenarbeiten.	Magnesiummangel kann Muskelkrämpfe und Hungerattacken auslösen.
Natrium	1500 mg	Kochsalz, verarbeitete Lebensmittel	Mit Chlorid und Kalium für Elektrolythaushalt zuständig. Reguliert Wasserhaushalt, Säure-Basen-Balance und Blutdruck.	Kein Mangel. Mit ca. 3500 mg durchschnittlich täglich eher zu viel.
Phosphor	700 mg	Getreide, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier	Ein wichtiger Baustein für Knochen und Zähne. Energielieferant für die Mitochondrien in den Zellen. Wirkt auch als Puffer im Säure-Basen-Haushalt.	Kommt im Körper hauptsächlich in Verbindungen als Phosphat vor. Kein Mangel bei Gesunden bekannt. Zu viel Phosphor wird ausgeschieden.
Selen	60–70 µg	Fisch, Innereien, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse, vor allem Paranüsse	Das Halbmetall aktiviert die Schilddrüsenhormone, ist an der Bildung vieler Enzyme beteiligt und stärkt das Immunsystem. Haare, Leber, Herz und Augen profitieren von Selen.	Nur drei Paranüsse täglich sichern die Versorgung mit Selen. Alkoholkonsum vermindert die Aufnahme. Als Nahrungsergänzung nicht gleichzeitig mit Zink einnehmen. Zu hohe Selenwerte im Blut können zu Vergiftungserscheinungen führen.
Zink	7–16 mg	Geflügel, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Getreide, Nüsse	Aktiviert mehr als 100 Enzyme, die für den Stoffwechsel von Bedeutung sind. Besonders gut für Haut, Haare und Nägel. Das Spurenelement unterstützt außerdem das Immunsystem und die Wundheilung.	Zusammen mit Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten optimale Versorgung. Überdosierung durch Ernährung kaum möglich, wohl aber durch Nahrungsergänzungsmittel.

* lt. Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

HORMONSTOFFWECHSEL

Nur wenn Ihre Hormone in Balance sind, klappt es auch mit den meisten Lebensvorgängen. Egal, ob Sie schwanger werden oder abnehmen wollen, ob Sie Alterungsprozessen vorbeugen oder Muskeln aufbauen wollen, ob Sie traurig oder gestresst sind – bei all diesen und vielen anderen Vorgängen sind Hormone beteiligt. Ein ausbalanciertes Zusammenspiel der wichtigsten Hormone Östrogen, Testosteron, Insulin, Cortisol und aller anderen ist daher wichtig.

Durch die allgegenwärtigen Umweltgifte in unserer nächsten Umgebung (Kunststoffe, Pestizide, Luftbelastung) und leider auch durch unpassende Ernährung mit zu viel Zucker, dem Hauptverursacher vieler Störungen, gerät unser Hormonsystem ins Straucheln.

Außer bei schwerwiegenden, vom Arzt diagnostizierten Fehlfunktionen lassen sich die Störungen allerdings mit geeigneten Nahrungsmitteln meist lindern oder beheben.

Geeignet sind Leinsamen und Leinöl, Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler (alle grünen Kohlsorten, vor allem Brokkoli, auch Blumenkohl und Sauerkraut) und kleine Mengen dunkler Schokolade (über 70 % Kakaoanteil!).



VERDAUUNG

Wer sich mit einem funktionierenden Stoffwechsel beschäftigt, muss eigentlich bei der Verdauung beginnen. Durch die Verarbeitung in Mund, Magen und Darm werden die Inhaltsstoffe unserer Nahrung so zerlegt und aufbereitet, dass die Zellen sie aufnehmen können. Im wichtigsten Teil, dem Dünndarm, werden die Nährstoffe mithilfe von Enzymen aus Galle, Bauchspeicheldrüse und Leber in einzelne Moleküle aufgespalten. Denn nur so können sie von den Kraftwerken in den Zellen, den Mitochondrien, verwertet werden und nur so wird auch der Turbo für Ihren Stoffwechsel gezündet. Denn selbst wenn Sie alles essen, was als gut für den Stoffwechsel gilt, die Nährstoffe müssen für den Transport erst zerkleinert und dorthin gebracht werden, wo sie gebraucht werden. Das schafft die Verdauung mit ihren Billionen kleinen Helfern, den Bakterien in der Darmflora und einer Reihe von Enzymen. Grundvoraussetzung ist eine ausgewogene Ernährung ohne die allgegenwärtigen Nahrungsgifte, die den Darm schädigen, wie Zucker und industriell hergestelltes Essen mit Konservierungs- und künstlichen Zusatzstoffen. Nur ein gesunder Darm bereitet die Nahrungsbestandteile vollständig für die Aufnahme in Ihren Organismus auf. Wenn Sie also Ihrem fleißigen Darm besondere Streicheleinheiten gönnen wollen: 2 EL Naturjoghurt jeden Morgen sorgen für die Vermehrung der »guten« Bakterien. Sauerkraut, Chicorée und Artischocken fördern ebenfalls eine gesunde Darmflora.





Die bekanntesten Stoffwechsel-Diäten im Überblick

Sie haben jetzt gelesen, wie der Stoffwechsel funktioniert, und werden gleich erfahren, was ihn schwächt und was ihn stärkt. Wenn Sie die in diesem Buch empfohlenen Verhaltens- und Ernährungsweisen (»Was stärkt den Stoffwechsel?« ab Seite 25) berücksichtigen, sollte es langsam, aber sicher wieder mit dem Stoffwechsel und damit auch mit Abnehmen, Fitness und Wohlbefinden klappen.

Trotzdem sollen Sie hier noch über einige spezielle Stoffwechselkuren informiert werden, bei denen verschiedene Untersuchungen oder Präparate zum Einsatz kommen. Ausgangsbasis dieser meist strengen Diäten ist immer, dass jeder Mensch seinen individuellen Stoffwechsel hat und deshalb eine genau auf ihn zugeschnittene Ernährung benötigt, um gesund und schlank zu sein. Die Diätpläne enthalten auffallend wenig Kalorien, versprechen schnellen und dauerhaften Gewichtsverlust und sind meist mit Kosten für Analyse und Nahrungsergänzungsmittel verbunden.

Eine ganz allgemeine Stoffwechsel-Diät – wie hier im Buch – setzt hingegen auf natürliche Nahrungsmittel, die den Stoffwechsel ganz grundsätzlich – egal welcher Typ Sie sein mögen – anregen.

BLUTGRUPPEN-DIÄT

Der Naturheilkundler Dr. D'Adamo hat diese Diät in den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts »erfunden« und damals einen Hype ausgelöst. Mittlerweile ist es eher ruhig geworden um die »vier Blutgruppen«, die sich auf die Evolutionsgeschichte berufen. Danach wären Menschen mit der Blutgruppe 0 (die entwicklungsgeschichtlich älteste Blutgruppe) immer noch die Jäger, die sich hauptsächlich von Fleisch ernähren sollen. Die zweitälteste Blutgruppe A aus der Jungsteinzeit wäre nach dieser Theorie der Vegetarier, der auch ab und zu Fisch essen darf. Die Blutgruppe B, entstanden vor etwa 15000 Jahren durch veränderte klimatische Verhältnisse und Völkerwanderungen, soll Geflügel, die meisten Hülsenfrüchte sowie Weizen- und Roggenprodukte meiden. B-Typen dürfen aber Kuhmilch trinken. AB schließlich, die modernste Blutgruppe, die sich in den letzten 1000 Jahren herausgebildet hat, kann Weizen vertragen, Käse, Fisch und Fleisch in kleinen Mengen.

Grundlage dieser Theorie ist, dass je nach Entwicklungsstufe der Eiweißstoffwechsel unterschiedlich angepasst ist, was bis heute in den Organismen der entsprechenden Blutgruppen nachwirkt.

Allerdings gibt es keine Studie, die diese Theorie beweist. Der aktuelle Stand der Forschung legt zudem nahe, dass die Theorie von der Entstehung der Blutgruppen falsch ist: Danach existieren alle Blutgruppen schon seit Millionen von Jahren.

GENOTYP-DIÄT

Grundlage für diese Diät ist eine Genanalyse aus einer Speichelprobe. Eine daraus im Labor vorgenommene Genotypisierung untersucht einen Teil der etwa 20 Genvarianten und leitet daraus Ernährungsempfehlungen ab. Je nach Anbieter sind die untersuchten Gene unterschiedlich und die daraus abgeleiteten Vorschläge ebenfalls. Für 200 bis 300 Euro erfährt man, ob Fett, Kohlenhydrate oder Proteine zu meiden sind. Dazu gibt es noch Empfehlungen, je nach Genotyp bestimmte Nahrungsergänzungen als Aktivatoren einzunehmen. Derzeit sieht es aber so aus, dass diese Genvarianten nicht sehr aussagekräftig sind und die Analyse eher Experimentcharakter hat. Bei weiterer Forschung könnte die Genotypisierung für vorbeugende Maßnahmen, z. B. bei Diabetes, angewendet werden. Jedoch sind Genanalysen für die Präventivmedizin derzeit Zukunftsmusik und gesellschaftlich umstritten.

HCG-DIÄT

Das Schwangerschaftshormon hCG (humanes Choriongonadotropin) wird als Tropfen oder Globuli eingenommen, soll

appetitbremsend wirken und die Fettverbrennung anregen. Dazu kommen sehr strenge Vorschriften: In der Diätphase von 21 Tagen sind täglich 500 bis 700 kcal erlaubt, die hauptsächlich aus Proteinen bestehen. Kohlenhydrate, Milch, Zucker und Fette sind mehr oder weniger verboten. Darüber hinaus sollen jedoch Nahrungsergänzungsmittel – vor allem Omega-3-Fettsäure – eingenommen werden, um das Nährstoffdefizit auszugleichen.

Bei so wenigen Kalorien nimmt man natürlich ab. Genauso natürlich wird man aber auch wieder zunehmen (Jo-Jo-Effekt), wenn man nach der Diät normal isst. Ob es wirklich sinnvoll ist, mit einem Hormon in den Stoffwechsel einzugreifen, ist zumindest umstritten.

Die Tropfen und alles, was dazugehört, gibt es in Apotheken und als Pulver oder Kapseln bei verschiedenen Anbietern im Internet.

METABOLIC BALANCE®

Das Ernährungskonzept des Ehepaares Birgit und Dr. Wolf Funck bezieht Blutwerte, Erkrankungen und persönliche Vorlieben in die Analyse mit ein. Es geht davon aus, dass sich jeder Mensch individuell auf seinen Stoffwechsel abgestimmt ernähren soll. Heilpraktiker, Ärzte, Apotheken und speziell geschulte Ernährungsberater (auch im Internet) erstellen die Empfehlungen. Die Kosten schwanken je nach gewählter Dauer und Art der Betreuung zwischen 300 und 900 Euro.