



„Metabolic Balance“ (MB)

1. Was genau passiert beim MB - Ernährungsprogramm?

MB bedeutet, dass der Stoffwechsel durch eine Ernährungsumstellung in ein neues Gleichgewicht kommt. Jede/r Teilnehmer/in bekommt einen individuellen Ernährungsplan, der aufgrund persönlicher Daten und Laborbefunde aus dem Blut erstellt wird.

2. Warum muss ich mir zum Abnehmen Blut abnehmen lassen?

Wir wissen heute, dass auch bei streng reduzierter Kost nur ein Teil der Übergewichtigen wirklich abnimmt. Das liegt unter anderem daran, dass bei vielen Dicken der Körper nur noch einen Teil der Hormone, die für den Stoffwechsel eine Rolle spielen, selbst bildet. Bei der Blutuntersuchung werden 36 Parameter festgestellt, die Aufschluss darüber geben, welche Mineralstoffe, Elektrolyte und Vitamine dem Körper fehlen, damit er wieder alle wichtigen Hormone selbst produzieren kann. Der individuelle Ernährungsplan hilft dann dabei, diese Defizite auszugleichen, um wieder einen gut funktionierenden Stoffwechsel zu bekommen.

3. Wie läuft MB ab?

Das Programm hat mehrere Phasen. Die **erste Phase** dauert 2 Tage und bereitet den Körper auf die neue Ernährung vor. Dabei stehen entweder Reis, Kartoffeln, Obst oder Gemüse auf dem Speiseplan, die beim Entschlacken helfen.

Phase 2 ist die strenge Umstellung und dauert mindestens 2 Wochen. Dabei gibt es täglich 3 Mahlzeiten, zwischen denen jeweils 5 Stunden Pause liegen. Die letzte Mahlzeit muss vor 21.00 Uhr eingenommen werden. Ganz wichtig ist, mindestens 2 Liter Wasser am Tag zu trinken.

4. Was darf man in dieser strengen Phase essen?

Dreimal täglich gibt es Eiweiß in Form von magerem Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten kombiniert mit Obst und Gemüse. Fleisch und Fisch werden in den ersten Wochen in **fettfreier Gemüsebrühe** gedünstet oder **OHNE Fett angebraten**. Als Eiweißlieferanten sind auch Tofu, Bohnen oder Pilze, etwa für Vegetarier, möglich. Ergänzend sind auch individuell bis zu 7 Scheiben Roggenvollkornbrot gestattet. Auf allen Plänen stehen aber generell nur Lebensmittel, die einen niedrigen glykämischen Index haben, also nur einen geringen Anstieg des Blutzuckers bewirken.

5. Warum ist das so wichtig?

Jede Nahrung führt zu einem Anstieg des Blutzuckers und provoziert so die Ausschüttung des Hormons Insulin. Ist die Insulinausschüttung niedrig, hält das Sättigungsgefühl viel länger an, Heißhungerattacken bleiben aus. Außerdem wird im Körper kein Fett verbrannt, solange Insulin im Blut kreist. Besonders hoch ist die Insulinausschüttung übrigens bei Zucker und stärkehaltigen Lebensmitteln wie Nudeln, Reis, Weißmehlbrot und Kuchen.

6. Nimmt man schneller ab, wenn man eine Mahlzeit auslässt?

Ganz im Gegenteil. Um Fett zu verbrennen, braucht der Körper Eiweiß und gute, das heißt nicht stärkehaltige Kohlenhydrate. Lässt man eine Mahlzeit ausfallen, brennt das „Fettfeuer“ schwächer. Man nimmt also eher zu als ab. Jede Mahlzeit sollte übrigens immer mit ein paar Bissen der Eiweißportion beginnen.

7. Warum sollte jede Mahlzeit mit ein paar Bissen der Eiweißportion beginnen?

Das ist wichtig, damit zuerst die Verdauungsenzyme, die für die Eiweißaufspaltung notwendig sind, ihre Arbeit beginnen. Werden dann Kohlenhydrate verzehrt, kurbelt das die Insulinproduktion mit zeitlicher Verzögerung an, der Insulinspiegel steigt also langsamer an.

8. Was kommt nach der strengen Umstellungsphase?

Die dritte Phase bezeichnen wir als gelockerte Umstellungsphase. Dabei gibt es zwar nach wie vor die 3 Mahlzeiten mit Eiweiß und Kohlenhydraten, aber das Korsett lockert sich etwas. Bei einer Mahlzeit pro Tag sind dann auch wieder ungünstigere Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis oder Brot erlaubt, zudem Alkohol in Form von Wein oder Bier. Es gibt dann auch komplette „Schummeltage“ ohne Mengenbeschränkung und ohne 5 Stunden Pause.

9. Wie sieht es mit dem gefürchteten Jo - Jo Effekt aus?

Den gibt es bei MB nicht, denn unser Programm kurbelt ja den Stoffwechsel an. Außerdem empfehlen wir allen Teilnehmer/innen sich regelmäßig zu bewegen, das bringt die Fettverbrennung zusätzlich auf Trab.

email:

wohlbefinden@utanet.at