

Die Flexi-Diät: Effektiv abnehmen – und erfolgreich das Gewicht halten!



Mit Low-Carb-Ernährung zum Wunschgewicht.

Der Münchner Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Nicolai Worm hat in seinem neuen Ratgeber eine Abnehmformel vorgelegt, die als wissenschaftlich abgesichert gelten kann und nach heutigem Wissensstand für betroffene Konsumenten tatsächlich den grössten Erfolg erwarten lässt: die Flexi-Diät. Das Abspeck-Konzept kombiniert individuell zugeschnitten und flexibel anwendbar die beiden nachweislich wirksamsten diätetischen Ansätze zur Gewichtskontrolle: mediterrane Low-Carb-

Ernährung und proteinreiche Formula-Mahlzeiten im Sinne des Mahlzeiten-Ersatzkonzepts (Meal Replacement).

Mediterrane Low-Carb-Diät

Eine Diät mit niedrigem Kohlenhydrat- und erhöhtem Proteinanteil hilft bekanntlich während der Reduktionsdiät, Hunger oder Appetit zu minimieren und die Muskeln zu erhalten, was das Abspecken beschleunigt. Eine mediterran ausgerichtete Variante mit eiweiss- und vitaminreichen Mahlzeiten verbindet dabei Abspeck-Effektivität mit den bekannten gesundheitlichen Vorteilen der mediterranen Ernährung. Hierbei gelten die sechs goldenen Regeln:

1. Gemüse ist das A und O
2. Obst in Massen
3. Genügend hochwertige Proteine – vor allem Milchproteine
4. Wasserreiche und naturbelassene Lebensmittel bevorzugen
5. Ausreichend vom richtigen Fett
6. Vorsicht bei Kohlenhydraten

Zur Umsetzung der mediterranen Low-Carb-Ernährung wurde die mediterrane Low-Carb-Pyramide mit einer Basis und 5 Stufen geschaffen. Sie ist auf der Grundlage von vier klar definierten und einfach nachvollziehbaren Kriterien aufgebaut, die gleich gewichtet werden: Energiedichte, Nährstoffdichte, glykämische Last und Verarbeitungsgrad. Die Nahrungsmittel, die alle diese Vorgaben am besten erfüllen, bilden die Basis der Pyramide, und jene, die am wenigsten punkten, stehen an ihrer Spitze. Eine Ausnahme stellen die Reinfette dar: Sie würden bei diesen Vorgaben auf die Spitze gelangen – was eine völlig falsche Botschaft vermitteln würde. Denn einige Fette erhöhen nicht nur den Genuss, sondern fördern die Gesundheit.



Die Basis der Pyramide bilden wasser- und ballaststoffreiche, natürliche Lebensmittel mit vielen Nährstoffen wie Gemüse, Salat, Pilze und zuckerarmes Obst. Sie gehören zu jeder Mahlzeit. In der Stufe 1 werden drei Portionen naturbelassene Milchprodukte pro Tag sowie dreimal pro Woche Fisch empfohlen. Eier und unterschiedliche, möglichst wenig verarbeitete und schonend gegarte Fleischsorten gelten ebenso als wertvolle Nährstofflieferanten. Auf der 2. Stufe liegen zusätzliche wertvolle Eiweissquellen und gesundheitlich vorteilhafte Fettsäuren. Auch Hülsenfrüchte und zuckerreicheres Obst haben hier ihren Platz. In die 3. Stufe gelangen kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit höherem Ballaststoffgehalt (Beispiele: Kartoffeln, Süsskartoffeln, Mais, Haferflocken, Trockenfrüchte, Vollkornprodukte). In Stufe 4 werden raffinierte Kohlenhydratquellen und andere stark verarbeitete Lebensmittel (Beispiele: Pizza, Pommes frites, Weissbrot, Teigwaren aus Weismehl, weisser Reis, Schokolade, Kuchen) platziert. An der Pyramidenspitze, quasi auf Stufe 5, gesellen sich Zucker und andere Süssungsmittel, die nur sehr sparsam und gezielt verwendet werden sollten.

Ausserhalb der Pyramide werden, neben den empfehlenswerten Reinfetten, drei weitere wesentliche Lebensstilfaktoren für die erfolgreiche Gewichtskontrolle gezeigt: Sport, genügend Schlaf und ausreichend Sonnenlicht.

Formula-Diät

Eine starke Kalorienreduktion zum schnellen und effektiven Fettabbau gelingt mit Formula-Diäten nicht nur am besten, sondern sie ist, wie viele neue Studien beweisen, auch bei entsprechend hohem Anteil an hochwertigem Protein und ausreichend essenziellen Nährstoffen für die meisten Menschen leichter durchzuhalten. Zudem ist sie von wesentlich weniger Muskelabbau begleitet als sehr niedrigkalorische Diäten auf Basis natürlicher Nahrungsmittel. Vor allem wenn ein hoher Anteil an Molkenprotein eingesetzt wird, wird die Muskelmasse erhalten. Zudem werden viel seltener unerwünschte Nebenwirkungen, wie sie bei allen Diäten auftreten können, beobachtet.

«Mischen possible»

Der Einsatz von hochwertigen Proteinshakes als Mahlzeitenersatz ist insbesondere in der Anfangsphase empfehlenswert. Diese können flexibel eingesetzt und mit natürlichen Nahrungsmitteln kombiniert werden. Wer abzunehmen gedenkt, sollte es wenigstens einmal mit einem Shake als Mahlzeitenersatz probieren. Besonders empfehlenswert sind die mit Molkenprotein angereicherten Produkte, wenn sie mit Milch statt auf Wasserbasis zubereitet werden. An stressreichen Tagen, wenn die Zeit zum Kochen fehlt, ist es besonders praktikabel, auf Formula umzusteigen.

Das Mischen beider Strategien – natürliche Lebensmittel und Formula – kann auf alle Fälle die Umsetzung der Flexi-Diät unterstützen. Durch die Verbindung dieser beiden Strategien erleichtert die Flexi-Diät das Abnehmen und führt – dauerhaft angewendet – zum Wunschgewicht. Ob mit oder ohne Formula – die Flexi-Diät lässt sich an individuelle Wünsche individuell anpassen. Im Buch erfahren die Leserinnen und Leser, wie sie ihre Ernährung und ihren Lebensstil perfekt aufeinander abstimmen.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Rezepte und Praxistipps

Die Ko-Autorinnen Heike Lemberger und Franca Mangiameli verfügen über langjährige Erfahrung in der Ernährungsberatung von «essteam» in Hamburg. Als Kolleginnen von Nicolai Worm haben sie mit ihm bereits am LOGI-Konzept mitgearbeitet. Dem Buch «Die Flexi-Diät» steuern sie über 50 mediterrane Low-Carb-Rezepte, viele Praxistipps für die Zubereitung und Wochenpläne mit oder ohne Mahlzeitenersatz bei. Zusätzlich helfen Lifestyle-Tipps und die Darstellung der wichtigsten Fitnessübungen, die dem Muskelerhalt guttun und Spass machen, das neue Gewicht zu halten und dauerhaft schlanker und gesünder zu leben!



ISBN Print 978-3-7423-0346-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-849-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-848-6

Literatur

Die Literatur ist im Buch zu finden.

Für weitere Informationen

www.nicolai-worm.de/flexidiaet

Dr. Nicolai Worm ist Oecotrophologe und Buchautor. Er ist als Dozent und selbstständiger wissenschaftlicher Berater tätig und berät unter anderem auch Swissmilk.

Newsletter für Ernährungsfachleute April 2018



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch