

Hungern adé - Beim Abspecken auf Gesundheit achten

Ob Ananas-Diät, Glyx-Faktor oder FdH: Jede zweite Frau in Deutschland ist bereits diäterfahren. Jede Fünfte hat sogar schon mehr als fünf Mal versucht abzunehmen. Dies sind die Ergebnisse einer neuen repräsentativen Studie der DAK.

Gründe für eine Diät gibt es viele – doch die meisten Frauen (82 Prozent) fanden sich schlichtweg zu dick. Die Herren nehmen ihr Erscheinungsbild nicht ganz so wichtig. Nur 69 Prozent der diäterfahrenen Männer gaben als Grund Unzufriedenheit mit ihrem Äußeren an.

Der anstehende Urlaub und die passende Bikinifigur sind der DAK-Studie zufolge ebenfalls eher weibliche Gründe, um abzunehmen. Knapp jede vierte Frau, aber nur neun Prozent der Männer haben deswegen eine Diät begonnen. 59 Prozent der sonst als Gesundheitsmuffel bekannten Männer speckten ab, weil sie Krankheiten vorbeugen wollten oder den Rat ihres Arztes befolgten. Bei den Frauen waren das immerhin noch 32 Prozent.

Übergewicht und Diabetes sind eng miteinander verknüpft. Ursache ist ein erhöhter Insulinspiegel, der die Fettverbrennung behindert. Trennkost kann dabei zum dauerhaften Idealgewicht verhelfen. Die Trennkost ist eine Ernährungsform, bei der berücksichtigt wird, dass für die Verdauung von Kohlenhydraten und Eiweiß unterschiedliche Verdauungsenzyme wirksam werden. Die Verdauung von Kohlenhydraten, zum Beispiel Brot beginnt bereits durch den Speichel im Mund, während für die Eiweißverdauung Verdauungssäfte erforderlich sind, die erst im Magen zur Verfügung stehen.

Die Trennkost nach Dr. Pape sieht zum Beispiel morgens eine Kohlenhydrat-Mahlzeit, bestehend aus Brot oder Müsli, Obst und Nüssen, Margarine oder Butter vor. Etwas Konfitüre, Honig oder Zucker sind ebenfalls zulässig. Eiweiß ist zum Frühstück verboten, darunter fällt auch Milch. Erlaubt aber ist Sahne in den Kaffee. Mittags gibt es bei dieser Trennkost-Methode ganz normale Mischkost. Abends sind hingegen ausschließlich



Eiweiße vorgesehen. Sie besteht aus einer Kombination von Fleisch oder Fisch, Ei, Käse, Quark oder Joghurt mit Gemüse. Erlaubt sind keine Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte oder Mais, keine stärkehaltigen Soßen, kein süßes Obst, keine Süßigkeiten und keine Limonaden oder Obstsaft. Zwischen den drei Mahlzeiten soll nichts gegessen werden, damit die Bauchspeicheldrüse zur Ruhe kommt und kein Insulin ausschütten kann.

Mit mezzo wieder lesen können.

Die Großflächenlupe mezzo ist die perfekte Vergrößerungshilfe – zu Hause oder im Beruf.

In den eigenen vier Wänden macht die platzsparende Großflächenlupe z.B. Schriften auf Lebensmittel-Verpackungen deutlich sichtbar. Im beruflichen Kontext kann mezzo u.a. mit hochgekipptem Monitor als Lesepult bei Präsentationen dienen.

Entscheiden Sie, wie Sie die akkubetriebene Großflächenlupe nutzen möchten. Dank des praktischen Klappmechanismus lässt sich mezzo an Ihrem Wunschort leicht auf- und abbauen.

