

Wie du deine Wachstumshormonproduktion anregen kannst, den Turbo für Fettabbau und Anti-Aging:

Zu einem meiner letzten Newsletter, warum denn Abnehmen mit 20 leichter fällt als in späterem Alter, sind einige Fragen nach der Aktivierung von Wachstumshormon aufgetaucht.

Hier nun ein paar Tricks, um dieses Hormon zu aktivieren:

- Was ist bzw. was macht eigentlich dieses **Wachstumshormon** – in Fachchinesisch auch **HGH** Human Growth Hormone oder **STH** Somatropes Hormon genannt?

Es ist

- die beste **Angi-Aging**-Substanz in unserem Körper,
 - für die Regeneration der **Zellen**,
 - den **Muskelaufbau** und
 - den **Abbau von Fettpölstern** verantwortlich
- HGH wird in der Leber zu IGF-1 umgewandelt und fördert so Wachstum und Knochendichte

Und wie kannst du es aktivieren?

Hier einige Punkte, die du beachten solltest:

- **Intermittent Fasting** – das heißt zwischen den Mahlzeiten mind. 5 Stunden Pause machen (keine Snacks, keine Naschereien, einfach 5 Stunden NICHTS essen).
- Die **Softvariante** von Intermittent Fasting ist eine Alternative.

Das bedeutet **keine Kohlenhydrate am Abend** zu dir zu nehmen.

Bei Umstellung der Essensgewohnheiten auf diesen Zyklus wird der Insulinspiegel gesenkt – solange der Insulinspiegel nämlich hoch ist, blockiert der Körper die

Wachstumshormonproduktion und den Fettabbau.

Intermittent Fasting (aber auch die Soft-Variante) können die Vorstufe bzw. Begleiterscheinung von Typ II Diabetes – die **Insulinresistenz** heilen.

Außerdem wird das Gehirn ermuntert, Wachstumshormone auszuschütten, eines unserer mächtigsten **fettabbauenden Hormone**.

Weitere Schritte zur Steigerung des Wachstumshormones:

- Intensives **Körperliches Training**, besonders **HIIT** (High Intensity Intervall Training)
- Ausreichend **erholbarer Schlaf** von mind. 7 Stunden

Wie funktioniert HIIT?

darüber mehr in einem meiner nächsten Blogs

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Umsetzen und freue mich auf deine Erfolgsmeldungen.

Dr. Veronika Königswieser

Was sind FODMAPs?

FODMAP steht für “fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols” – auf Deutsch: fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole – und sind genau genommen vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie auch mehrwertige Alkohole. Sie gehören zur Gruppe der Kohlenhydrate und mehrwertigen Alkohole, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen.

Bei einer entsprechenden **Unverträglichkeit** handelt es sich um eine Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität.

Eine klinischen Studie, die 2010 veröffentlicht wurde,

beschreibt die positive Wirkung einer FODMAP-armen Ernährung, die vor allem Darmerkrankungen (z.B. **Reizdarmsyndrom** RDS) vorbeugen soll.

Dabei wurden Patienten mit Reizdarmproblemen untersucht, an denen festgestellt werden konnte, dass sich deren Symptome bei Einhalten einer FODMAP-armen Ernährungsweise reduzierten.

Das FODMAP-Konzept beruht auf der Annahme, dass die funktionellen Magen-Darm-Beschwerden bei RDS unter anderem auf **Blähungen** im Darmbereich zurückzuführen sind.

Da **FODMAPs im Dünndarm nur schlecht resorbiert werden, wandern sie rasch in den Dickdarm, wo sie von Bakterien fermentiert (vergoren) werden.**

Dabei werden Gase (z.B. Wasserstoff) freigesetzt, die zu den bereits genannten Beschwerden führen.

FODMAPs in der Ernährung

Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Fruktane und Galaktane sowie Polyole (z.B. Sorbitol, Mannitol, Xylitol und Maltitol) zählen zu den FODMAPs, welche in unterschiedlichen Nahrungsmitteln vorkommen:

- Fruktose ist in den meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten, allerdings in unterschiedlichen Fruktosegehalten, weshalb sie auch bei Fruktosemalabsorption unterschiedlich gut vertragen werden.

So haben beispielsweise Äpfel 5,9 g Fruktose/100 g, Gurken nur 0,865 g/100 g.

Ein entscheidender Faktor für die Verträglichkeit von Obst oder Gemüse ist unter anderem auch das **Verhältnis von Glukose und Fruktose**:

Ein Lebensmittel zählt als "gut verträglich" , wenn dieses **Verhältnis größer/gleich 1** ist.

Gut verträglich ist z.B. Beerenobst.

- Laktose ist das dominierende Kohlenhydrat der Milch und somit in allen herkömmlichen Milchprodukten zu finden. Auch hier unterscheidet sich der Zuckergehalt bei verschiedenen Produkten: Während Kondensmilch 9–13 g Laktose/100 g enthält, sind es bei Hartkäsesorten nur 0–0,4 g/100 g.
- Sorbitol (Sorbit) sowie weitere Zuckeralkohole (Erythrit, Isomalt, Laktit, Mannit und Xylit) werden häufig als Süßstoff in zuckerreduzierten oder zuckerfreien Lebensmitteln eingesetzt.

Fazit:

Leiden Sie unter

- Allergien
- Hauterkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Verdauungsstörungen
- Hormonellem Ungleichgewicht
- Depressionen?

Dann könnte der **Darm** bei Ihren Beschwerden eine große Rolle spielen!

Testen Sie, ob FODMAP-haltige Nahrungsmittel bei Ihnen starke Blähungen verursachen.

Wenn ja, dann rate ich, diese stark einzuschränken, da sie zu einer gestörten Darmflora und dem Leaky-Gut-Syndrom beitragen können.

Was kann helfen?

Oft bewirkt eine erfolgreiche **Darmsanierung**, dass die FODMAP-haltigen Nahrungsmittel wieder besser vertragen werden.

Meiden Sie Fertigprodukte, die zum Großteil stark mit FODMAPS angereichert werden.

Links:

<http://www.lebensmittelintoleranz.org>

<http://www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de>

<http://www.ernaehrung.de/tipps/index.htm>

<https://de.wikipedia.org/wiki/FODMAP>

<http://www.lebensmittelintoleranz.org>

<http://www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de>

<http://www.ernaehrung.de/tipps/index.htm>

<http://www.forum-ernaehrung.at>

<http://www.fructose.at.gs>

<http://www.gesundheit.co.at>

<http://www.akh-wien.ac.at/ernaehrung>

Stimmt das Gerücht über gekochte Karotten?

Bei Low Carb Ernährungskonzepten sind rohe Karotten erlaubt, gekochte sollte man vermeiden, ebenso Kartoffeln, Brot und Nudeln.

Wieso ist das so? Sind es die Kalorien?

Die Kalorien und KH-Menge von Karotten ändern sich beim Kochen prinzipiell nicht. Allerdings saugen sie beim Kochprozess Wasser an, die Kaloriendichte wird also „verdünnt“. Daher haben 100g rohe Karotten 28 Kilokalorien, 100 g gekochte 18 Kilokalorien. Beim Dörren von Karotten steigt die Kalorien- und Kohlenhydratdichte, da Wasser entzogen wird.

Die Verwertbarkeit des Zuckergehalts ist das Zünglein an der Waage!

Die Verwertbarkeit des Zuckergehalts wird durch 2 Werte charakterisiert:

Der **glykämische Index (GI)** und die **glykämische Last (GL)**.

Lebensmittel mit einer niedrigen Glykämischen Last (GL) halten den Blutzucker- und damit den Insulinspiegel auf einem niedrigen und konstanten Niveau.

Der Glykämische Index (kurz GI) gibt Informationen über die Auswirkungen von 50g Kohlenhydraten aus diesem Nahrungsmittel auf den Blutzuckerspiegel und zwar in Relation zur Blutzuckerreaktion auf 50g Traubenzucker (Glukose). Die Schwierigkeit besteht darin, dass hier nicht die Reaktion auf 50g eines Lebensmittels gemessen wird, sondern auf 50g Kohlenhydrate in diesem Lebensmittel. Eine Umrechnung auf eine definierte Gewichtsmenge des Lebensmittels ist ohne die Kenntnis des Kohlenhydratanteils nicht möglich. **Für die Praxis ist der glykämische Index daher wenig hilfreich.** Unter Berücksichtigung der Kohlenhydratmenge ergibt sich aus dem Glykämischen Index n_{GI} die so genannte Glykämische Last n_{GL} . Sie berücksichtigt zum jeweiligen GI-Wert auch die Kohlenhydratdichte ρ_{KH} der einzelnen Lebensmittel.

Die Glykämische Last ist für unsere Zwecke besser geeignet.

Die GL ist bei rohen Karotten sehr gut, bei gekochten sehr schlecht!

Rohe Karotten haben einen niedrigen GI (unter 15), gekochte Karotten einen hohen (über 70), ebenso gekochte Kartoffeln oder ein Getreidemehlprodukt.

Wieso sind gekochte Karotten für Low Carb ungeeignet?

Im rohen Gemüse sind die Zellen durch eine harte, faserige Wand geschützt. Die Nährstoffe sind in der intakten Zelle eingeschlossen.

Die Zellwand besteht aus Cellulose oder Hemicellulose. Diese sind für den Menschen unverdaulich, sind also Ballaststoffe.

Durch den Kochprozess werden diese Zellwände zerstört. Das Platzen der Zellen entspricht dem "Weichwerden" von Gemüse. Verdauungsenzyme haben nun besseren Zugang zu den verwertbaren Nährstoffen im Zellinneren. Kauen führt zwar auch zum Aufbrechen der Zellwände, aber nicht so stark wie beim Kochen.

Fazit:

Die Kohlenhydrate bzw. Nährstoffe, allen voran der Zucker, werden nicht mehr, aber deren Bio-Verfügbarkeit steigt durch das Kochen enorm.

- Gekochtes Gemüse hat eine höhere Bioverfügbarkeit als Rohkost.
- Die höchste Bioverfügbarkeit allerdings bewirkt das Entsaften und das Pürieren (Smoothie).

Kalte Kartoffeln machen schlank, warme dick?

Bei der pflanzlichen Stärke ist es so, dass Erhitzen ihre chemischen und physikalischen Eigenschaften ändert.

1. "Kalte" Stärke ist in Wasser unlöslich.

Beim Kochen allerdings saugt sie sich voll und quillt auf, bildet also eine größere Oberfläche. Eine größere Oberfläche

bedeutet mehr Angriffsmöglichkeiten für Verdauungsenzyme. Warme Stärke kann also besser aufgenommen werden.

2. Kalte Stärke besteht zum Teil aus resistenter Stärke, d.h. diese kann aufgrund ihrer kompakten Struktur von den menschlichen Verdauungsenzymen nur schlecht verarbeitet werden.

Beim Erhitzen faltet sich die Struktur auf, sodass sie für die Enzyme zugänglich und verdaubar wird. Kühlt man das Nahrungsmittel wieder ab, ist die resistente Stärke wieder da. Das passiert z.B. bei Kartoffeln, die man nach dem Kochen abkühlen lässt. Dadurch ist es möglich, den Glykämischen Index einer Speise zu beeinflussen.

Ein weiteres Beispiel sind Nudeln: Die GL von Nudeln al dente ist besser als die von weich gekochten.

Wie sieht es mit Mehl aus?

Mehl ist ein Auszugsprodukt. Beim Mahlen wird das Korn zerstört und anschließend die Randschichten entfernt, sodass praktisch reine Stärke übrig bleibt. Im ganzen Korn und nur grob zerkleinertem Getreidekorn ist die Stärke für die Verdauungsenzyme schwerer zugänglich.

Durch das feine Ausmahlen entstehen natürlich so kleine Partikel, die wunderbare Angriffsfläche für Verdauungsenzyme bieten – die Bioverfügbarkeit steigt erheblich.

Auch Vollkornmehl macht bezüglich der GL praktisch keinen Unterschied.

Beim Brot entsteht beim Abkühlen auch wieder resistente Stärke, aber leider zu wenig, um den GI relevant absinken zu lassen.

Anmerkung:

Die Butter am Brot macht den Unterschied! Sie senkt den GI, da die Magenverweilzeit durch das Fett verlängert wird, das Brot langsamer verdaut wird und so der Blutzucker nur langsam ansteigt.

Fazit:

Der „Schlank-Trick“ im Alltag:

1. Iss die Kartoffeln kühl-schrank-kalt als Kartoffelsalat!
2. Iss alle Rüben roh!
3. Genieß Nudeln al dente!