

Clean Eating

Clean Eating = reines, sauberes Essen

Clean Eating ist der neueste Trend aus den USA und beschreibt einfach nur eine Ernährungsphilosophie, der in erster Linie die Herkunft, Verarbeitung von Lebensmitteln wichtig ist.

Grundsätzlich deckt sich Clean Eating mit den Prinzipien einer gesunden Ernährung mit naturbelassenen Nahrungsmitteln.

- Keine Geschmacksverstärker
 - Keine künstlichen Farbstoffe
 - Keine chemischen Zusatzstoffe („E-Nummern“)
 - Nicht industriell verarbeitet
 - „Raw food“, je nach Verträglichkeit möglichst viel Gemüse als Rohkost
 - 2/3 jeder Mahlzeit aus Gemüse, möglichst viel davon als Rohkost
 - Keinen Zuckerzusatz
 - Keine Fertigprodukte
 - Nichts Verpacktes
 - Keine leeren KH: Zucker, Auszugsmehle
 - Regionale, saisonale, biologische Nahrungsmittel
 - Hülsenfrüchte
 - gute Öle und Fette
 - gründlich Kauen
 - ausreichend Wasser trinken
 - zumindest 1 „cleaner“ Tag pro Woche
-

Warum Diäten dick machen. Oder: Bist du ein Zucker- oder ein Fettverbrenner?

Eigentlich funktionieren Diäten schon.

Für einen begrenzten Zeitraum.

Langfristig **schaden sie aber mehr als sie nützen.**

Warum Diäten kurzfristig funktionieren:

Willst Du Körperfett abbauen, musst Du entweder mehr Energie verbrauchen oder weniger Energie aufnehmen als der Organismus benötigt.

Dies ist bei jeder Diät der Fall.

Diäten bergen jedoch Fallen:

1. Durch ein **Kaloriendefizit baut der Körper jedoch zuerst Muskeln** ab, erst nach einigen Tagen kommt das Fett dran.
2. Noch viel fataler ist allerdings, dass der **Stoffwechsel gedrosselt** und die Fettverbrennung somit schwieriger wird.

Dieser Zustand heißt „**Hungermodus**“ und wird meist nach 36 Stunden nach Diätbeginn eingeschaltet.

Mit jeder Diät, die du in deinem Leben machst, wird der Fettverbrennungsmodus immer mehr unterdrückt, denn Fett ist es, was uns von Natur aus in Notzeiten überleben lässt.

Dann wirst du **vom Fettverbrenner zum Zuckerverbrenner** und sitzt in der Stoffwechselfalle.

“Ich bin dauernd hungrig” klagt Eveline.

Obwohl ich frühstücke, muss ich ein paar Stunden später in der Arbeit mir einen Snack besorgen.

Um 11 Uhr habe ich mein erstes Energie-Tief und ich kann die

Mittagspause kaum erwarten.

Am Nachmittag geht das Ganze von vorne los.

Eveline beschreibt **das klassische Bild eines "Zuckerverbrenners"**.

Zuckerverbrenner brauchen ständig Nahrungsnachschub, am besten durch schnell verfügbare Kohlenhydrate und Zucker, sonst fühlen sie sich zittrig und schwach.

Fatal wird es, wenn du als Zuckerverbrenner abnehmen willst.

Das ist dann unter normalen Umständen praktisch ein Ding der Unmöglichkeit.

Da müssen schon die besten Tricks her, um den Stoffwechsel auf Fettverbrennung umzustellen.

Was sind die typischen Zeichen von Zuckerverbrennern?

- nur wenige Stunden nach einer Mahlzeit meldet sich wieder ihr **Heißhunger**.
- Wenn sie hungrig sind, sind sie **reizbar, unruhig, schlecht konzentriert und zittrig**.
- Länger als 2 – 3 Stunden ohne Essen zu sein, ist für sie nur schwer auszuhalten.
- Sie leiden unter dem **Teufelskreis**:
sie essen **schnell verfügbare Kohlenhydrate**, wie Zuckerhaltiges, Süßigkeiten, Brot, Obst, um den Heißhunger zu stoppen –
der **Blutzucker** schnellt in die Höhe –
viel **Insulin** wird ausgeschüttet –
der Blutzucker wird in die Zelle transportiert und
der Blutzucker rasselt in den Keller –
das bedeutet neuerliche Unterzuckerung und **wieder Heißhunger**
- Manche Zuckerverbrenner sind sehr schlank und können kaum an Gewicht zulegen.
- Wenn ein Übergewichtiger allerdings im Zuckerverbrennungsmodus ist, dann tut er sich mit dem

Abnehmen sehr schwer und trägt **hartnäckiges Bauchfett** mit sich herum.

- Zuckerverbrenner sind das, wonach es klingt: sie verwenden in erster **Linie Glukose als Brennstoff zur Energiegewinnung und nicht Fett**.
- Das heißt die Fettdepots werden nicht angetastet. Warum auch, wenn ohnehin genug Kohlenhydrate gegessen werden?

Was ist ein Fettverbrenner?

- Fettverbrenner verwenden in erster Linie **Fett als Energiequelle**.
- Sie halten es ohne Probleme durch, stundenlang nichts zu essen und fühlen sich sogar beim Fasten wohl.
- Braucht der Körper mehr Energie, als zugeführt wird, greift er auf die Fettreserven zurück.
- Das überschüssige **Körperfett wird sogar im Schlaf verbrannt!**
- Die **Fettverbrennenden und fettaufbauenden Hormone** halten einander die Waage.
- Den Fettverbrennern fällt es leicht, schlank zu bleiben.
- Sie **bleiben lange satt** und brauchen keine Snacks bzw. Zwischenmahlzeiten.
- Der **Blutzucker, Insulin und Leptin bleiben mehr oder weniger konstant**, die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit bleiben hoch und
- ihr Gehirn meldet nicht mehr das dringende Verlangen nach Süßigkeiten und schnell verfügbaren Kohlenhydraten und
- sagt ihnen rechtzeitig, wann sie satt sind.
- **Fazit:**
Wenn du ohne Heißhunger schnell und nachhaltig abnehmen möchtest, dann achte darauf, dass dein Stoffwechsel im Fettverbrenner-Modus bleibt.

Wie kann ich von einem Zuckerverbrenner zu einem Fettverbrenner werden?

- Das schaffst du in wenigen Wochen.
- Vermeide Nahrungsmittel mit einer hohen glykämischen Last und bevorzuge solche mit **niedriger glykämischer Last**.
- Zu Letzteren gehören in erster Linie die schnell verfügbaren Kohlenhydrate wie Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, die meisten Obstsorten.
- Eine **“Low Carb” Ernährung** nach den Prinzipien des **“Clean Eatings”** mit langsam verfügbaren, komplexen, gesunden Kohlenhydraten, wie Kartoffelsalat, Vollkorngetreide und Pseudogetreide wie Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa und auch Süßkartoffel, Kürbis, Hülsenfrüchte etc.
- **naturbelassenen** Nahrungsmitteln in **Bio-Qualität** mit
- ausreichend **Protein** und
- ausreichend **guten Fetten** und Ölen
- **5 Portionen Gemüse** pro Tag, also ein hoher Faser- und Ballaststoffanteil

Willst du wissen, ob du ein Zucker- oder ein Fettverbrenner bist?

Dann mach unseren Gratis-Test!

Hier klicken und den Test machen.