

abnehmen - nur 3 Mahlzeiten?

Beitrag von „Dalyna“ vom 11. März 2005 22:12

Das mit dem Insulinspielge fand ich ja mal interessant und hab gleich mal googlen müssen:
http://www.freenet.de/freenet/fit_un...ttigung/01.html

Aber dieser Joghurt bewirkt eigentlich nur, daß weniger Insulin ausgeschüttet wird und nicht, daß gar keins ausgeschüttet wird, dem Link nach. Also wird trotzdem Insulin ausgeschüttet, nur weniger als bei Brot oder so.

Und dennoch, das, was ich vorher geschrieben habe gilt immer noch. Wenn der Körper Zucker brasucht, bekommen wir Hunger und müssen essen, ob nun drei kleine Mahlzeiten vorgesehen sind oder 5. Der Blutzuckerspiegel ist nun mal wichtig für die normale Funktion des Körpers. Daher wird ja auch bei Streß durch Adrenalin die Leber angeregt, aus den Leberzellen vermehrt Glucose freizusetzen. Vielleicht denkt jetzt jemand: schön, dann muß ich doch nix essen. Das nächste mal, wenn ihr was eßt, wird der Körper aber auch sofort dazu angeregt, den Speicher der Leber wieder aufzufüllen. Und dann sind kleine Mahlzeiten und öfter meines Erachtens besser geeignet, um nicht zu viel zu essen, weil der Speicher einfach vollgehauen wird und man bei weniger Mahlzeiten in der Regel auch mehr ißt, als bei vielen kleinen Mahlzeiten

Ich nehem übrigens auch mit mehr als 3 Mahlzeiten ab und würde mich bei meinen, teilweise merkwürdigen Gewichtsschwankungen auch nicht unbedingt als gute Verwerterin betrachten.

Ist vielleicht nicht jedermanns Sache, aber mit Heilfasten kann man auch abnehmen und aufgrund der Abbau- und Aufbau tage kommt es auch nicht zu einem extremen Jojo-Effekt, sondern nur zu einer normalen Gewichtszunahme von maximal zwei Kilo bei den Aufbau tagen, wenn mann vernünftig ist und den Körper langsam wieder auf feste Nahrung umstellt. Mein Freund hat dieverse Dinge probiert und obwohl wir beide Heilfasten am Anfang sehr nervig fanden (ich mußte ständig an feste Nahrung denken), hat es wirklich am besten funktioniert, um Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

Morgens esse ich nur etwas, wenn ich Hunger habe. Wenn ich um 6 aufstehen muß für die Schule und keinen Appetit habe, zwingen ich mir nichts rein und nehme mir lieber etwas mit, was ich dann später essen kann.

Vielleicht ist diese ganze 3-Mahlzeiten-oder-5-Mahlzeiten-Geschichte auch Geschmackssache, aber man sollte einfach mal die Biologie auch nicht außer Acht lassen. Der Körper holt sich eh, was er braucht. Oder war Euch klar, von wegen Cholesterin, das so schädlich ist, von der Leber hergestellt wird, wenn dem Körper zu wenig über die Nahrung zugeführt wird? Und es braucht jeder Körper, weil es ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen ist. Und genau so ist es eben auch mit dem Zucker, der für die Nervenzellen notwendig ist. Und da die auch was mit Denken und Erinnern zu tun haben, solltet ihr Euch nicht zu sehr kasteien, sondern dem Körper was zu

Essen geben, wenn er danach verlangt 😊

Liebe Grüße,

Dalyna