

Trennkost

Beitrag von „lgzorn“ vom 31. Mai 2009 13:32

Hallo,

im Grunde gibt es für Trennkost keinerlei wissenschaftlichen Rückhalt. Einzig positiver Effekt ist, dass man generell etwas bewusster isst. Das Trennverfahren an sich, also die zeitliche Trennung der Aufnahme von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen ist auf Dauer gesehen sogar eher schädlich, da viele Vitamine bzw. Nährstoffe nur in Kombination wirklich verwertet werden können.

Wenn hinter deiner Frage, was ich stark vermute, ein Abnehmwunsch steht, lass dir aus eigener Erfahrung gesagt sein, dass es im Grunde völlig egal ist, was und wann du am Tag zu dir nimmst, es kommt nur auf die Kalorienbilanz an. Will heißen: wenn du am Tag mehr verbrauchst, als du isst, nimmst du ab. Man geht heute von einem durchschnittlichen Bedarf von ca 2000 Kilokalorien aus. Schränkst du deine Aufnahme ein, etwa auf 1300kcal. am Tag, wirst du langfristig abnehmen. Auf gar keinen Fall Crash-Diäten anwenden. Das führt nur zum Jojo-Effekt.

Ich selber habe im letzten Jahr etwa 50kg durch dieses Kalorienzählen abgenommen und halte mein neues Gewicht seit etwa einem halben Jahr. Wenn du also weitere Anregungen brauchst, melde dich einfach.

Liebe Grüße, Iggi