

Trennkost

Beitrag von „neleabels“ vom 3. Juni 2009 10:15

Bei der Abnehm-Frage gefällt mir am besten, dass man so schön sieht, was der menschliche Körper für ein spannendes und komplexes Regelsystem ist. So tut man sich mit überhaupt-nichts-essen zum Abnehmen keinen Gefallen, weil der Körper zügig auf ein Notprogramm umschaltet und den Energieverbrauch drastisch reduziert; ein evolutionär erworbenes Programm zur Bewältigung von Hungersnöten. Finde ich cool.

Abnehmen ist eigentlich ganz einfach. (Ähem... 😊) Man muss oben nur weniger reinfüllen als man verbraucht. Es soll ja so natürliche Hungerhaken geben, die massenhaft Nudelaufläufe in sich hineinschieben, ohne dass man es hinterher sieht. Ich gehöre nicht dazu - dafür weiß ich, wer die nächste Eiszeit nicht überlebt... 😊 Wenn man sich gesund und vernünftig ernährt, und zwar so, dass man auch mit seinen Essgewohnheiten zufrieden ist, und sich ausreichend bewegt wird man sich langfristig in die richtige Richtung bewegen. Insofern finde ich übrigens die Brigitte-Diäten nicht schlecht - weniger wegen der pseudowissenschaftlichen Begründungen als wegen der Rezepte. Da sind hochwertige und schmackhafte Gerichte bei, die ich jederzeit nachkochen würde.

Ich bin ein Mensch, der gerne quantifizierte Überblicke hat. Deswegen hilt mir beim Kampf gegen die (seufz 😭) Pfunde:

1. zu wissen, was mein Grundumsatz ist, d.h. die Energie, die mein Körper allein dadurch verbraucht, dass er existiert. Dafür gibt es [Online-Rechner](#). Das sind aber nur Grobschätz-Werte, je nach Berechnungsmethode können die Ergebnisse um bis zu ein Drittel schwanken!
2. ungefähr den Energiegehalt von Nahrungsmitteln zu kennen. Das kann man auch [im Internet nachschlagen](#). Ich glaube allerdings nicht an das penible Kalorienzählen, wohlmöglich noch mit dem Notizbuch in der Hand - das sind doch alles nur ungefähre Werte. Ich glaube, es ist viel wichtiger, wenn man einfach ein Gefühl dafür entwickelt wieviel Nahrung man eigentlich am Tag braucht und wo die Grenze zum Luxus liegt, den man sich auch leisten muss.

Ich finde es sowieso sinnvoll selber zu kochen, muss nicht immer sein, aber immer wieder. Nicht nur, dass man eine größere Wertschätzung für die Qualität von Ausgangs- und Endprodukten entwickelt (dass Stärkepulver als Basis für Pürree oder Knödel einfach nur Scheiße schmeckt, muss man sinnlich erfahren haben.) Man kann beim Kochen nämlich viel schöner sehen, was man da z.B. für Butterklumpen für eine Hollandaise schmilzt oder zum Soßen-Montieren nimmt, bzw. wieviel Zucker in so einen Rührteig reinkommen! Oder wie fettverschmiert die Finger sind, wenn man einen Stück Käse zum Gratinieren gerieben hat oder wenn man mal frittiert! 😊

3. zu wissen, wie und in welchem Rahmen ich meinen Energieumsatz durch sportliche Tätigkeiten selber beeinflussen kann. Annäherungswerte für den Energieverbrauch gibt es [auch im Internet](#), aber das sind natürlich auch nur Grobschätzwerte. Einerseits ist das ernüchternd - 20min Walken sind zur Fettreduktion vernachlässigbar! - andererseits finde ich es nicht schlecht, wenn ich im Hinterkopf habe, dass die zwei Halben in meinem Lieblingsbrauhaus für mich den Arbeitsgegenwert von einer Stunde Strampeln auf dem Ergometer bei einer Herzfrequenz von 145bpm bedeutet. Außerdem finde ich es gut, am Ende einer Woche zu wissen, dass ich, wenn ich insgesamt ca. 4000kcal auf meinem Tretfahrrad abgestrampelt habe, ich den Energiegehalt von fast 600g Körperfett abgearbeitet habe. Ich finde das sehr motivierend, so Einfluss nehmen zu können. :tongue:

Just my 2 cents.

Nele