

# **abnehmen - nur 3 Mahlzeiten?**

**Beitrag von „biene maja“ vom 7. März 2005 22:54**

Hallo!

Ich hab jetzt von der Theorie gehört, dass man zum Abnehmen nur 3 Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen soll. Bei jedem Mal Essen wird Insulin ausgeschüttet, das dann abgebaut wird, und wenn es abgebaut ist, bekommt man wieder Hunger. Je öfter man isst, desto öfter wird man wieder hungrig. Oder so.

Soweit die Theorie. Ich hab bisher eigentlich immer nur gehört und gedacht, dass man lieber öfter, dafür aber weniger essen soll. Besser 5 Mahlzeiten, mal einen Apfel zwischendurch etc. Wäre nach obiger Theorie aber Quatsch.

Habt ihr schon mal was davon gehört? Was haltet ihr davon?

(Mal davon abgesehen, dass ich es gar nicht aushalten würde mit nur 3x essen, weil ich so gut wie immer ein 2. Frühstück in der Schule einnehme)

Liebe Grüße

biene maja

---

**Beitrag von „wolkenstein“ vom 7. März 2005 23:15**

Hallo Maja,

habe diese Theorie auch gehört, und im Rahmen der BCM-Ernährung hab ich auch ein halbes Jahr danach gelebt. Hab zwar gut abgenommen, führte aber dazu, dass ich irgendwann den Heißhungerattacken nichts mehr entgegenzusetzen hatte und erst recht gefressen hab. Weight Watchers System ist sinnvoller - schon drei feste Mahlzeiten einplanen, aber für den Hunger zwischendurch Obst, Gemüse und evt. ein trockenes Brötchen in der Tasche haben.

Wie immer mit seinem Gewicht kämpfend,  
w.

---

**Beitrag von „Nessi“ vom 8. März 2005 08:14**

Hallo,

5 kleine Mahlzeiten und ausgewogene Mahlzeiten sind besser, da der Blutzuckerspiegel dann konstant bleibt und Heißhungerattacken ausgebrems werden. Entweder du entscheidest dich für WW oder du zählst normal Kalorien. Wenn du Interesse hast, kann ich dir Kalorienfahrpläne zumailen. Als Kalorientabelle kann ich dir "Kalorien mundgerecht" empfehlen.

LG Nessi

---

### **Beitrag von „Dalyna“ vom 8. März 2005 12:19**

Ganz klare Sache. Der Körper braucht einen gleichmäßig konstanten Blutzuckerspiegel, was für die Nervenfunktion wichtig ist. Deshalb halte ich mehr von kleinen Mahlzeiten, weil der Körper nicht danach fragt, wann Du wieviel gegessen hast, sondern einen konstanten Blutzuckerspiegel will. Bei Streß ist der Bedarf der Nerven an Blutzucker erhöht. Deshalb ist es auch normal, bei Streß Schoki in sich rein zu stopfen. Ich bin begeistert: genau darum ging gestern auch meine Examensklausur 😊

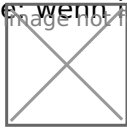
Liebe Grüße,

Dalyna

---

### **Beitrag von „Sternchen“ vom 8. März 2005 15:57**

... zumal ich mir gerade vorstelle: wenn ich nur drei mal am Tag essen dürfte, würde ich sicher



an nichts anderes mehr denken

Dann doch lieber mit kleinen Zwischenmahlzeiten!!!

---

### **Beitrag von „biene maja“ vom 8. März 2005 16:57**

Vielen Dank für eure Antworten. Ihr bestätigt eigentlich das, was ich mir auch so gedacht habe. Nur konnte ich es nicht richtig begründen 😊 .

@ nessi: Ja gerne, aber nur wenn es dir nicht zu viel Arbeit macht (wenn du es sowieso schon auf dem Computer hast und nicht einscannen musst o.ä.). Ich befürchte nämlich, dass ich sowieso nicht lange durchhalten werde, und dafür muss dann kein so großer Arbeitsaufwand Dritter sein!! 😊 Lieben Dank schonmal. Ich schick dir eine Email mit meiner Adresse.

Liebe Grüße,  
biene maja

---

### **Beitrag von „Ronja“ vom 8. März 2005 17:09**

Hallo zusammen,

beim Thema Abmelden und Diät muss ich mich dann doch auch mal zu Wort melden.  
Ich bin zwar nicht dick (vom BMI her ist es noch "normal", aber der ist ja weit gesteckt), aber doch immer so gut ernährt, dass 5 bis 8 Kilo weniger auch noch sehr gesund wären 😊

Nachdem die Waage nach den Weihnachtsferien mal wieder 2 Kilo mehr anzeigte, die auch in den folgenden Wochen nicht verschwinden wollten, musste ich das "Problem" dann doch angehen (zumal der Sommer ja sozusagen vor der Tür steht 😊 ).

Da ich unheimlich gerne esse und wenige Lusten auf "Hungern" hatte (was sich ja im Nachhinein auch meistens eh wieder draufschlägt) habe ich ganz normal weitergegessen (allerdings auf Süßigkeiten und Chips mal für zwei Wochen völlig verzichtet), jedoch abends nur ein Tomatenbrot o.ä. gegessen und jeden Tag "Sport" gemacht (1/2 bis 3/4 Stunde Steppen vor dem Fernseher und anschließend Situps). Und siehe da: nach zwei Wochen waren zwei Kilo weggeschmolzen (obwohl man ja bei zusätzlichem Sport eigentlich erstmal zunimmt). Obwohl ich inzwischen auch wieder "geschnuckert" habe und z.B. Essen gegangen bin ist nun sogar noch ein Kilo weg. Da ich eigentlich so gut wie gar nicht verzichten musste, habe ich sogar noch die Motivation weiterzumachen.....

Also: ein bisschen darauf achten, was man isst, Süßes in Maßen und ordentlich Sport - eigentlich das, was man auch sonst immer hört.....

Es hilft!

LG

Ronja

---

### **Beitrag von „Hermine“ vom 8. März 2005 17:28**

Möchte mich hier gleich mit einer Umfrage anschließen, die in meinem Fall auch was mit Abnehmen zu tun hat:

Wie haltet Ihr es mit dem Frühstück?

Das bleibt bei mir meistens bei einer Tasse Tee und in der Schule kommt dann als zweites Frühstück eine Käsesemmel oder ähnliches dazu- ich weiß, dass das nicht gesund ist, aber mag nicht noch früher aufstehen und abends vorbereiten- hm, vergess ich bis jetzt meistens.

Lg, Hermine

---

### **Beitrag von „Ronja“ vom 8. März 2005 17:35**

Hallo Hermine,

ich glaube ohne Frühstück hatte ich spätestens zur ersten Stunde RIESENHUNGER und das schlägt sich bei mir auf Laune und Geduld nieder. Das möchte ich den Kindern nicht zumuten



Bei mir gibt es in der Woche jeden Morgen eine große Tasse Kaffee, ein Glas Saft und zwei Dreikorntoast (je nach Laune mit Käse, Wurst, Honig, Nuspili und manchmal Marmelade).

In der Schule esse ich dann noch mal ein Brot, oft etwas Gesundes (Möhre, Gurkenscheibe, Paprika) dazu und trinke eine Vanillemilch.

Ich finde eigentlich nicht, dass ich wegen des Frühstück so viel früher aufstehen muss. Kaffee geht mit Senseo ganz fix, und ansonsten ist das Ganze auch in etwa 10 gemacht und gegessen.

LG

Ronja

---

### **Beitrag von „leppy“ vom 8. März 2005 17:42**

Ich trinke morgens keinen Kaffee (meist nur am WE) und in der Woche esse ich Müsli (bzw. Haferflocken+Rosinen+Milch). Hat den Vorteil, dass es ganz schnell geht und die Flüssigkeit gleich dabei ist.

Gruß leppy

---

### Beitrag von „Melosine“ vom 8. März 2005 17:51

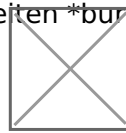
Ich gehöre normalerweise auch zu den Haferflockenessern. In der Schule esse ich dann noch mein Brot und meistens etwas Obst.

Neulich hab ich morgens einen Obstsalat gegessen und mir auch noch welchen mit in die Schule genommen. Ohne Brot und Flocken.

War sehr lecker, aber hat mir definitiv nicht gereicht. Ich hatte schon in der zweiten Stunde Hunger und miese Laune (das wirkt sich bei mir auch sofort aus) - das geht gar nicht!

Irgendwie fällt mir grad auf, dass ich insgesamt nicht wenig esse, aber abnehme oder das Gewicht halte. Liegt wohl doch am Refi.

Nur heute fühle ich mich wie ne Pellwurst: wir hatten Seminar und haben da immer schöne weiße Brötchen und Berge von Keksen und Süßigkeiten \*burps\*



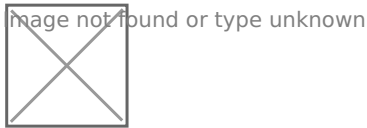
Ja, und bei dem langen Rumgesitze isst man eben...

---

### Beitrag von „Anna Havanna“ vom 8. März 2005 19:25

Aufgrund der morgendlichen Eile ist mein Frühstück meistens ein Kaba. Das sättigt ein wenig und hält nicht auf. Aber ohne den bin ich definitiv schlecht gelaunt! In der Schule fängt dann allerdings doch recht bald der Magen an zu knurren....

Melosine: Das kann ich bestätigen, mit Ref. und Abnehmen. Seit ich im Ref bin, passe ich in alle meine Hosen wieder rein., was mich durchaus freute, weil ich sehr gerne esse und nicht einfach abnehme. Allerdings vergeht mir auch im Ref des öfteren der Appetit ....

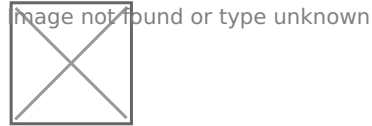


Trotzdem nen Guten! 😊 Gruß Anna

---

### Beitrag von „Mel“ vom 8. März 2005 21:37

Also ich esse vor der Schule was, da ich IN der Schule nichts runterbekomme. Sonst habe ich eigentlich nie gefrühstückt, doch jetzt kann ich ja wohl schlecht mit knurrendem Magen vor der



Klasse stehen. Da fürchten sich ja die armen Kiddis!

---

### Beitrag von „clonie“ vom 11. März 2005 10:42

Hallo zusammen!

Bin neu hier im Forum und wollte mich mal zum Thema abnehmen äußern: Also ich habe mal gehört, dass 5 Mahlzeiten über den Tag verteilt nicht für jedermann vernünftig sind. Leute, die gut verbrennen, können fünf kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Leute, die schlecht verbrennen, nehmen bei fünf kleineren Mahlzeiten eher zu, sollten daher besser auf 3 vernünftige Mahlzeiten pro Tag umsteigen. Hat bei mir geholfen! Habe in einem halben Jahr 8 Kilo abgenommen und das Gewicht sehr lange halten können (was ja vor allem wichtig ist). Da ich gerne esse 😄, kam es mir darauf an, möglichst auf nichts verzichten zu müssen (abgesehen von Schoki usw). Zudem hat es mir etwas gebracht, morgens gut zu frühstücken, mittags vernünftig zu essen (warm!) und abends nur noch Obst, Joghurt, ggf. Vollkornbrot zu essen. Zwei komplette warme Mahlzeiten am Tag waren für mich Gift 😞.

Grüße,

clonie!

---

### Beitrag von „Conni“ vom 11. März 2005 19:29

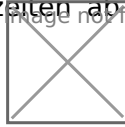
Hallo ihr,

ich denke, dass diese ganze 3-oder-5-Mahlzeiten-Diskussion auch etwas mit "Glauben" zu tun hat. Da sagen unterschiedliche Ernährungswissenschaftler/Mediziner Verschiedenes und man kann es nicht wirklich nachprüfen.

Meine Mutter vertritt auch mit Nachdruck dieses 3-Mahlzeiten-Konzept. Sie nimmt sogar (seit etwa 10 Jahren glaub ich) nach einer Methode ab, bei der nur einmal pro Tag eine (vollwertige) Mahlzeit erlaubt ist, die anderen beiden "Mahlzeiten" bestehen aus Naturjoghurt oder -quark mit Eiweiß-Mineralstoff-Vitaminersatz-Pulver. Damit soll der Insulinspiegel "in den Griff" bekommen werden (Nur Kohlehydrate regen die Insulinproduktion an, also die Joghurt-"Mahlzeiten" nicht!)

und der Jojo-Effekt ausbleiben. Klappt wohl nicht ganz. (Ich könnte es auch nicht!)

Ich nehme zur Zeit jedenfalls auch mit mehr Mahlzeiten ab und bin bestimmt keine "gute



Verbrennerin". (Ich kokele genau genommen gar nicht! )

Frühstück: Zu Hause, wenn ich Appetit hab. Manchmal krieg ich nichts runter, dann gibts nen Kaffee und ein Schulbrot mit Obst dazu.

Mit knurrendem Magen,  
Conni

---

### 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](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, zwingt mich 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