Öfter mal Pause machen!

...und abends keine Kohlenhydrate

Es ist noch gar nicht so lange her, da galt die Empfehlung: Möglichst viele kleine Mahlzeiten statt drei große. Das mag für manche Fälle sinnvoll sein, z.B. bei Sodbrennen oder Magenproblemen. Für unseren Stoffwechsel im Allgemeinen ist das ständige Vor-sich-hin-essen allerdings alles andere als förderlich.

Der Insulinkorken blockiert die Fettverbrennung

Jede Mahlzeit hat eine Insulinausschüttung durch die Bauchspeicheldrüse zur Folge. Je mehr Kohlenhydrate im Spiel sind, desto mehr Insulin. Dieses Hormon sorgt nicht nur für eine verbesserte Fettspeicherung, sondern hemmt auch die Fettverbrennung. Wie kleine Korken versperrt das Insulin die Fettverbrennungstüren. Unser Körper kann also erst dann wieder effizient Fett verbrennen, wenn das Insulin abgebaut ist. Es macht daher Sinn zwischen den Mahlzeiten ein Pause von mindestens 4 oder 5 Stunden einzulegen, um die Fettverbrennung voran zu treiben. Das ist besonders nachts wichtig. Die Fettverbrennung funktioniert dann besonders gut, wenn am Abend keine Kohlenhydrate mehr gegessen werden!

Die Bauchspeicheldrüse braucht mal Pause

Wer ständig snackt fordert von seiner Bauchspeicheldrüse Höchstleistung. Wird der Bogen überspannt, gibt die Bauchspeicheldrüse irgendwann auf, weil ihr wie in einem kleinen Hamsterrad die Puste ausgeht. Sie kann die Insulinausschüttung nicht mehr richtig dosieren und im schlimmsten Fall gar kein Insulin mehr produzieren.

Zellen nehmen Zucker besser auf, wenn sie ihn selten bekommen

Ein weiteres Problem von „Viel-Essen“ ist das der Insulinresistenz. In diesem Fall sind die Zellen nicht mehr fähig den Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Das Insulin, das normalerweise als „Türöffner“ fungiert, kann nicht mehr wirken. Diabetes Typ II ist die Folge. Der Anti-Aging-Papst und Hormonspezialist Prof. Ddr. Huber ist überzeugt, dass durch zeitweilige Nahrungskarenz die Zelle besser auf Kohlenhydrate reagiert und damit der Insulinresistenz, aber auch dem Problem des Übergewichts vorgebeugt werden kann.

Die Zellen bleiben jünger

Bekommt die Zelle den Eindruck sie würde verhungern, werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die nicht nur körperliche Reparaturprozesse in Gang setzen, sondern auch für die Zellerneuerung zuständig sind. Die Wachstumshormone werden allerdings ausschließlich nachts zwischen 0 und 2 Uhr produziert. Das bedeutet, dass die letzte Mahlzeit schon 8 Stunden vorher (so lange dauert in der Regel der Verdauungsprozess) eingenommen werden muss, um die Ausschüttung der Wachstumshormone zu gewährleisten.

Dinner-Cancelling – Wie oft?

Generell bin ich aus verschiedenen Gründen kein Freund von Dinner-Cancelling. Doch alle Argumente sprechen dafür, zumindest ab und zu -Dr. Huber rät zu 2mal pro Woche- das Abendessen ausfallen zu lassen bzw. ab 16 Uhr nichts mehr zu essen. Die Pause bis zum Frühstück sollte im Idealfall 14 Stunden betragen.

Rezept der Woche

Powermüsli mit Haferflocken und Mandelmilch

Dieses warme Frühstück ist der ideale Start in den Tag. Haferflocken bilden die Basis, aber man kann auch prima Gerstenflocken verwenden. Beim Obst kann man ohne Ende experimentieren. Ich habe schon Mango, Birnen, Pfirsich, alle möglichen Beeren (auch tiefgefroren!) oder Bananen verwendet. Am besten man orientiert sich an dem saisonalen Angebot.

Zutaten:

200 ml	Mandelmilch (oder eine andere Milch, Orangensaft oder Wasser)
70 g	Haferflocken
1	Apfel zusätzliches Obst nach Belieben: Mango, Himbeeren, Blaubeeren, …
1 EL	eingeweichte Chiasamen
½ EL	Zimt
1 TL	gehobelte oder geraspelte Mandeln

Nach Belieben: frischer geriebener Ingwer, Kokosraspel, Schokostreusel, ...

Zubereitung:
Apfel schälen und raspeln, Haferflocken mit den Chiasamen bei mittlerer Hitze in der Mandelmilch köcheln lassen bis ein Brei entsteht, Apfel, Zimt und ggf. Ingwer dazugeben. Das restliche Obst kann entweder ebenfalls geköchelt werden oder abschließend als Garnitur gemeinsam mit den Mandeln oben drauf kommen. Noch warm genießen.