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

Smoothiebowl mit Beeren

Wenn der Smoothie mit der angesagten Buddha Bowl eine Liaison eingeht, dann bekommt man eine leckere Smoothiebowl. Sieht toll aus, lässt sich (in einem geeigneten Gefäß) auch mitnehmen und steckt voller Vitamine.

Hier eine mögliche Variante, die man natürlich beliebig variieren kann.

Man braucht:

- Himbeeren oder gemischte Beeren
- Naturjoghurt (Alternativ: Soja- oder Kokosjoghurt, Buttermilch)
- Chiasamen (ca. 1-2 EL)
- 1 EL Haferflocken
- 1/2 Mango

Zum Dekorieren:	Minzblätter, Himbeeren oder Erdbeeren, 1 TL Crunchy Müsli (bio)
Zum Verfeinern	möglich: Zimt, Sweet Orient Gewürzmischung, Vanille, Kokosflocken, getrocknete Äpfel, Matchapulver, etc.

Küchengeräte: Smoothiemixer oder Pürierstab

Und so geht's:

Chiasamen in Wasser (alternativ: Mandel- oder Kokosmilch) ca. 10 Minuten einweichen. Einige Beeren für die Deko zur Seite legen, den Rest pürieren. Joghurt mit dem entstandenen Chiagel vermischen. Zum Verfeinern kann man beliebige Gewürze oder Zutaten dazu geben.
In ein Glas oder ein Einweckglas als unterste Schicht das Beerenpüree geben. Mit den Haferflocken bedecken. Joghurtmischung darüber geben.
Die Hälfte der Mango pürieren und als oberste Schicht über den Joghurt geben. Die andere Hälfte klein würfeln und gemeinsam mit den Beeren als Topping anrichten. Wer möchte, kann ein klein wenig Crunchymüsli oben drauf geben. (Achtung nur sparsam verwenden, da potentielle Zuckerfalle). Mit dem Minzblatt dekorieren.

Lass es Euch schmecken!
Tipp:
Ein ähnliches Rezept findet Ihr auch auf meinem YouTube Kanal ConnyPure!