

Unser kleiner Egoist

Obwohl unsere Schaltzentrale Gehirn nur zwei Prozent unseres Körpergewichtes ausmacht, verbraucht sie doch gut die Hälfte der täglich mit der Nahrung aufgenommenen Energie. Auch wenn unser Körper sich im Ruhezustand befindet, fordert unser Gehirn immer noch ein Viertel des gesamten Energiebedarfs. In Stresssituationen verbraucht unser Gehirn sogar bis zu 90 Prozent unserer Energie. Das erklärt dann auch, wieso wir nach stressigen Situationen Lust auf Süßes kriegen. Das Gehirn will dann wieder Energie-Nachschub haben.

Ein kleiner Bereich im Gehirn ist für die Verteilung der Körper-Energie zuständig und dieser verhält sich dabei (logischerweise) ziemlich egoistisch: Erst wenn der Gehirn-Energiebedarf gestillt ist, bekommt der restliche Körper wieder grünes Licht für die Energiegewinnung. Die Bio-Logik dahinter ist klar: Fällt unsere Schaltzentrale aus, geraten alle anderen Körperfunktionen ebenfalls in Gefahr. Bei einer Energieknappheit oder Unterzuckerung des Gehirns schalten sich sogar einzelne Gehirnbereiche aus um Energie zu sparen. Wir bemerken diese Situation beim unkonzentrierten Denken und bei unseren Bewegungen. Der Körper lässt sich über den Bewegungsapparat viel ungenauer steuern. Auch auf die Qualität des Schlafes wirkt sich die Unterversorgung des Gehirnes aus. Unser Gehirn lässt uns aufwachen, wenn seine Energieversorgung knapp wird.

Unser Gehirn verbrennt ca.6 g Glukose pro Stunde. Wenn wir hungrig sind und nicht sofort über die Ernährung Energie zuführen, verzuckert unser Gehirn über unser Stresssystem 9 g Muskelmasse für 1 g Glukose. Wenn wir also nur eine Stunde hungern, verzuckert unser Gehirn unterdessen ca. 54 g Muskelmasse (unsere Fettverbrennungsmaschine) für eine Stunde Gehirnleistung.

Unsere Muskeln haben die Wahl, ob sie Fett oder Zucker verbrennen. Die Leber und die Muskeln können einen Teil der Glukose als Glykogen speichern, allerdings nur für sich selbst.

Unser Gehirn dagegen kann nur von Glukose leben und kann auch keine Speicher anlegen. Muskeln von Kopfarbeiter-Menschen haben oft die Fähigkeit zur Fettverbrennung verloren und fressen dann dem Gehirn das „Futter“ weg. Die Folge: Wir werden schnell müde, fahrig und unkonzentriert – oft begleitet von Heisshunger - attacks, denn auf den abfallenden Glukosespiegel (Energieknappheit oder Unterzuckerung) reagiert das Gehirn sehr sensibel.

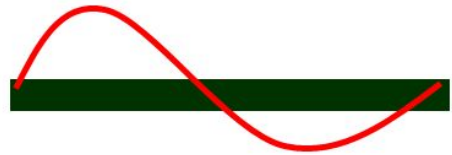
Ein Energiemangel macht sich also ganz schnell bemerkbar. Durch ein regelmässiges Essen über den Tag verteilt – am besten ausgewogen und ohne den Blutzuckerspiegel stark zu erhöhen – und durch leichtes Ausdauertraining lernen die Muskeln schnell wieder, Fett zu verbrennen. 80 Prozent steuern wir über die Ernährung und 20 Prozent mit dem Sport. Der Vorteil: Unser Gehirn wird regelmässig mit Energie versorgt und die Muskeln verbrennen Fett rund um die Uhr; sogar wenn wir nachts im Bett schlafen

Unser Frühstück und unsere Tagesform

Was müssen wir bei unserem Blutzucker- und Insulinspiegel beachten?

Kohlehydrathaltiges Frühstück

Die weissen Kohlenhydrate werden von Körper direkt ins Blut aufgenommen – zum Beispiel Weissmehl, Frühstücksflocken, Konfitüre sind wie purer Zucker für unseren Körper. Dieser Zucker gelangt sofort ins Blut und lässt unseren Blutzuckerspiegel rasant ansteigen. Für den Körper ist diese Situation eher gefährlich, denn ein Zuviel an Zucker im Blut kann die Blutplättchen verkleben und dies wiederum hat langfristig sehr negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Also hilft das Speicherhormon Insulin, den Zucker aus dem Blut in die Energiespeicher zu befördern.



Kohlenhydrate werden im Körper zu Glukose umgewandelt und dann in der Leber und in den Muskelzellen gespeichert. Der Speicherplatz ist aber begrenzt. Wenn er voll ist, wird der Rest in Fett umgewandelt und wandert in die Fettdepots. Dadurch fällt der Blutzuckerspiegel unter den normalen, den grünen Bereich in den Unterzucker. Dies bewirkt beim Menschen Verschiedenes: Müdigkeit und/oder Hunger stellen sich ein – meist nach sofort verwertbarer Energie: Zucker! Dahinter steckt vor allem unser Gehirn - es will sich schnelle Energie beschaffen. Dieser Zyklus wiederholt sich dann über den ganzen Tag bis am Abend.

Nicht jeder Mensch reagiert gleich: Die einen merken erst am Abend Gelüste, die sie nicht mehr unter Kontrolle halten können. Andere schlafen schlecht. Wiederum andere sind gereizt und brauchen viel Kaffee. Der Raucher greift im Blutunterzucker nach einer Zigarette. Kinder beginnen dann zu toben – denn Bewegung (oder Sport) gleicht den Blutzuckerspiegel wieder aus. Mütter berichten, dass sie diese tobenden Kinder gar nicht mehr mit Worten erreichen können. Dies ist in der Tat so, denn im Unterzucker schalten sich Gehirnteile aus. Unser Gehirn bekommt im Unterzucker zu wenig Nahrung und schaltet auf Sparflamme.

Dies ist übrigens nicht nur bei Kindern so; auch Erwachsene haben diesen Mechanismus. Leider toben Erwachsene nicht mehr herum, um so ihren Blutzuckerspiegel wieder zu stabilisieren. Meist hilft Kaffee und Zucker viel besser. Dies bedeutet jedoch immer Muskelabbau und Fettspeicherung.

Heute ist wissenschaftlich bestätigt, dass die Ernährung mit zu viel weissen Kohlenhydraten und dem damit verbundenen dauerhaften auf und ab des Blutzuckerspiegels im direkten Zusammenhang mit Diabetes, Krebs, Herzproblemen und Fetteinbau (vor allem im Bauchbereich) steht.

Kein Frühstück

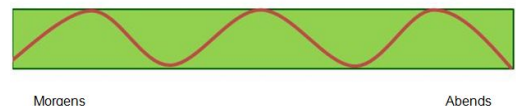
Am Morgen ist der Körper nach der längsten Essenspause während der Nacht wie eine fast leere Batterie. Fällt dann noch das Frühstück aus, so ist der Körper gezwungen seine Vorräte anzuzapfen. Das bedeutet Muskelabbau und Fettaufbau.

Ohne Frühstück fällt der Blutzuckerspiegel am Vormittag unter den normalen Level, weil dem Gehirn keine Nahrung mehr zur Verfügung steht. Die Folge: Das Gehirn stresst! Wir leiden unter Heisshungerattacken, Stimmungsschwankungen und wenig Energie für den Alltag. Die Lust nach einfachen Kohlenhydraten, um schnell den Hunger zu bekämpfen und Energie zu erhalten, wird immer grösser. Essen wir dann schnell verwertbare und zuckerhaltige weisse Kohlenhydrate, so beginnt der gleiche Kreislauf wie oben beim kohlehydratreichen Frühstück beschrieben. Die Wellen sind einfach etwas zeitversetzt.



Ausgewogenes Frühstück mit Protein, Fett, Kohlenhydraten, Vitalstoffen und Ballaststoffen

Unser Körper braucht vielerlei, um gut funktionieren zu können. Ein Frühstück mit einem guten Proteinanteil - am besten aus der pflanzlichen Quelle - und viele Mikronährstoffe ist eine ausgezeichnete Wahl. Dazu gehören gesunde Fette, Ballaststoffe und ein kleiner Anteil Kohlenhydrate. So erhalten wir ein ausgewogenes Frühstück.



Starten wir mit einem ausgewogenen Frühstück in den Tag, so gelangen wir direkt in die Fettverbrennung. Dieses Frühstück versorgt den Körper mit allen Nährstoffen und Energie, ohne den Blutzuckerspiegel oder das Insulin zu erhöhen. Auf diese Weise vermeiden wir die Abhängigkeit von Kohlenhydraten und Süssigkeiten während des ganzen Tages.

Damit kontrollieren wir unseren Appetit!

Heisshunger auf Kohlenhydrate (Süßes wie Schokolade, Kuchen, Fast Food, Soft Drinks, etc.) wird verringert und der Körper verbraucht seine eigenen Fettreserven für mehr Energie.

Unsere geistige Leistungsfähigkeit ist ausgeglichen und unsere nächtliche Erholung ist besser, denn unser Gehirn wird in der Nacht gleichmässig mit Energie versorgt.

Hier erkennen wir auch den Sinn des ausgewogenen Frühstückes – der Körper wird nach der längsten Essenspause durch die Nacht optimal aufgetankt. Der Körper ist auch so gesteuert, dass er am Morgen die grösste Mahlzeit gut aufnehmen kann. Ein altes Sprichwort sagt uns ja: „Frühstücke wie ein Kaiser“! Dies erkennen wir auch in der Organuhr – der Magen ist zur Frühstückszeit am aktivsten:

Die Organuhr:

03–05 Uhr: Lunge

05–07 Uhr: Dickdarm

07–09 Uhr: Magen

Tiefphase 19-21 Uhr

09–11 Uhr: Milz

11–13 Uhr: Herz

13–15 Uhr: Dünndarm

15–17 Uhr: Harnblase

17–19 Uhr: Niere

19–21 Uhr: Herzbeutel

21–23 Uhr: „Dreifacher Erwärmer“ (Brustkorb, Bauchhöhle und Schamgegend)

23–01 Uhr: Gallenblase

01–03 Uhr: Leber

Quelle: Wikipedia

Wie kommen wir gut durch den Tag mit einer gesunden Pause?

Hier einige Ideen für Zwischenmahlzeiten. Brauchst Du am Abend vor dem Schlafengehen noch eine kleine Mahlzeit dann achte darauf, dass sie proteinreich ist und den Blutzuckerspiegel nicht erhöht.

Schlappmacher / Nährstoffarm / fettspeichernd– machen uns dick und müde

- Süssigkeiten, süsses Gebäck, Kuchen
- Schokoriegel, süße Müsliriegel, Schoko- und Milchschnitten
- Brötchen mit Fleischkäse oder fettem Belag
- Süße (Kinder)-Milchprodukte, Fruchtojoghurt, Fruchtzwerge
- Süße Brotaufstriche

Fitmacher / Nährstoffreich – halten die Fettverbrennung und geben Energie

- Ein Viertel einer Avocado mit Zitronensaft, Nuss Püree und Gewürz
- Etwas fettarmer Käse und Gemüse
- ½ Tasse fettarmer Hüttenkäse mit Gemüse
- Ein fettarmer Joghurt mit gehackten Nüssen
- Eine Kugel Mozzarella mit Gemüse
- 3 hartgekochte Eiweisse, zerdrückt mit etwas Dijon Senf und kleingeschnittenen Tomaten
- Humos mit Gemüse
- Salat aus Sojabohnen oder Kichererbsen mit Gemüsestücken
- Knackiges Gemüse mit Protein-Dipp
- Proteinbrot mit magerem Schinken oder Käse
- Proteinbrot mit Humos- Aufstrich
- Tofu-Würfelchen mit Gemüse
- Geröstete Sojabohnen

Für die Gewichtskontrolle keine Früchte zwischendurch um den Blutzuckerspiegel flach zu halten – sonst geschieht kein Fettabbau!