

Selbstversuch mit Zucker-Reduktion

Bitte beachten: Alle Angaben zu Gesundheit sind ohne Gewähr.

Ich weiß nicht, ob ihr es wusstet, aber ich bin eine „Selbstausprobiertante“. Gerade im Internet bekommt man ja heutzutage so viele Tipps zu allen möglichen Themen, vor allem bei den Gesundheits- und Abnehmthemen reizt es mich, sie zu Hause auszuprobieren.

So habe ich in diesem Jahr (vor ca. 4 Wochen) eine „Alkohol- und Zuckerdiät“ angefangen. Dies ist auch unter dem Oberbegriff LowCarb-Diät bekannt.

Der Gedanke dahinter ist relativ einfach: Zucker und „leichte“ Kohlenhydrate (wie z.B. Weißbrot) heben den [Insulin](#)-Spiegel sehr schnell an und führen nach kurzer Befriedigung des Hunger-Gefühls zu neuem Hunger. Bei Abnehmen ist das hinderlich, weil im Körper nur Fett verbrannt wird, wenn der Insulin-Spiegel *niedrig* ist. Bei einem niedrigen Insulinspiegel erkennt der Körper, dass es keinen „freien Zucker“ im Blut gibt und muss an die Reserven gehen.

Fettreserven sind gespeicherte Energie im Körper, ein Kilogramm Fett entspricht dabei ca. 9000 kcal ([Mehr Infos dazu](#)).

Nur mal zum Vergleich: eine Tafel Schokolade hat ca. 500 kcal, die man oft in weniger als 10 Minuten in sich reinstopft. Um 1 kg Fett zu verbrennen muss man also Sport machen, der diesen Kalorienberg abschmilzt. Zum Vergleich: Eine Stunde Wandern verbrennt bei mir nach gängigen Kalorienrechnern ca. 350 kcal.

Alkohol gilt dabei auch als schädliche Energieform, nämlich in ebenfalls sehr starken und gut verfügbaren Form (Ethanol). Alkohol ist sehr energiereich, das wissen viele Leute gar nicht. Trinkt man zum Essen z.B. Bier oder Wein, nimmt sich

der Körper zuerst die Energie aus dem Alkohol und baut die Energie aus der Nahrung in ungewünschte Fettspeicher ein. Außerdem verstärkt der Alkohol beim Essen den Appetit. (Mehr zu [Brennwert](#))

Soweit die Theorie.

Ich habe jetzt in meiner Ernährung versucht, alle hellen Mehle weitestgehend wegzulassen und statt Toastbrot nur noch Vollkornbrot zu essen (niedriger glykämischer Index) und den Alkohol (bis auf die Wochenenden) wegzulassen. Außerdem hab ich so gut wie keine Süßigkeiten, keine Schokolade, keine Gummibärchen und keine Kekse mehr gegessen. Auch Kartoffelchips und Salzbrezeln waren tabu und wurden hauptsächlich durch Nüsse oder Pistazien ersetzt. In meiner Haupternährung stehen eher Proteine (Fleisch, Käse, Milch) und Gemüse und Obst.

Die Folgen merkte ich schon relativ schnell: Nach wenigen Tagen hat mir mein Körper eine starke „Unterzuckerung“ gemeldet. Ich fühlte mich sehr schlapp und energielos. Außerdem bekam ich Kopfschmerzen und schlechte Laune. Der Körper war es gewohnt, immer in großen Mengen Zucker zu bekommen, das fehlte ihm jetzt. Gerade bei der Gehirnarbeit am Computer entstehen schnell Heißhungerattacken. Denn das Gehirn ist ein „Großverbraucher“ von Energie und während der sitzenden Tätigkeit hat man einfach mehr Lust auf schnelle Zucker und Snacks zwischendurch. Diese Heißhungerattacken sind nur durch „richtige Mahlzeiten“ zu ersetzen. Ich habe also angefangen, mittags wieder regulärer zu kochen und ein „normales Mahl“ zu bereiten. Die Umstellung auf weniger Zucker hatte nach ein paar Tagen besser geklappt, die Nebenwirkungen wurden geringer.

Das reguläre Kochen macht zudem Spaß und man macht sich Gedanken über die Ernährung- kann so schlecht nicht sein. Immer täglich frisches Obst und Gemüse zu essen soll ja sehr gesund und „gut“ sein. Es setzt aber auch voraus, dass man

ständig in die Einkaufsmärkte fährt und „neues Zeug“ besorgt. Denn Gemüse lagert sich nur sehr schlecht und muss eigentlich alle drei Tage neu geholt werden. Ähnliches gilt für Obst.

Alles gar nicht so einfach. Und, hab ich jetzt einen Effekt gespürt? Also einen positiven – gewünschten?

Ich hab auf jeden Fall nicht mehr zu genommen, seit dem ich das Experiment angefangen habe. Aber die große Überraschung bei den Pfunden gab es noch nicht. Der Körper ist einfach zu flexibel und zu schlau, er passt sich auf das geänderte Nahrungsangebot an! Er kann nämlich seine Zuckerreserven auch aus anderen Stoffen wieder aufbauen. Am Ende ist nur die Gesamtbilanz wichtig.

Den Heißhunger hab ich immer noch, aber insgesamt ist die Fresslust etwas weniger geworden. Dort merke ich also eine positive Veränderung. Ich habe plötzlich eine sehr starke Sensibilität für „Süßes“ entwickelt. Gezuckerte Industrieware (z.B. Joghurt) kommt mir plötzlich viel süßer als früher vor. Und das führt dazu, dass ich es fast eklig finde und automatisch weniger davon möchte. Es ist also eine „positiv rückwärts gewandte Suchtspirale“ entstanden. Eine Entwöhnungsspirale, die ich in Gang gesetzt habe. Ich bin aber nicht mehr ganz so streng zu mir und wenn die Lust auf Zuckriges wieder sehr groß wird, gebe ich dem auch mal nach. Aber tendenziell eher am Wochenende (selbstgebackener Kuchen) oder zu bestimmten Anlässen, so wie es auch früher eher üblich war (also zur Zeit unserer Omas).

Den Alkohol zu reduzieren ist gar nicht schwierig. Bei mir schlägt nämlich schon geringe Mengen von Alkohol sofort negativ aufs Immunsystem und wenn ich zuviel davon trinke, wird auch die Haut schlecht und ich fühle mich nicht gut. Also hab ich kein Problem, nur am Samstag mal einen Gin Tonic oder ein Bier zu trinken. Aber selbst das ist kein „Muss“. Wenn man erstmal mit Alkohol anfängt, möchte auch hier der Körper immer mehr davon. Die Suchtgefahr von Alkohol ist nicht zu unterschätzen. Am besten weglassen oder gar nicht erst damit

anfangen.

Bei der Fettverbrennung hab ich nun die Angebotsseite deutlich verändert und reduziert, aber es geht nicht ohne die eigentliche *Verbrennung*, also den Verbrauch. Bestehende Fett-Reserven müssen durch sportliche Aktivität reduziert und abgebaut werden. Es geht nicht anders. Die Ernährung ist die eine Seite, aber die tatsächliche Aktivität ist die andere. Um wirksam Fett zu verbrennen, muss man vor allem Muskeln aufbauen. Denn der Grundumsatz der Muskeln verbrennt dann auch Fett im Ruhemodus.

Das Ziel lautet: Weniger unnötige Fettpolster im Körper zu haben, vor allem das ungesunde Bauchfett zu reduzieren. Wenn man das schafft, hat es noch weitere Vorteile: Die Vitamin D – Verfügbarkeit soll sich verbessern. Denn das Sonnenhormon Vitamin D (mit den vielen positiven Wirkungen auf Stimmung und Immunsystem) wird [im Fett eingespeichert](#).

Frauen sollten zudem darauf achten, genügend Omega-3 Fettsäuren zu sich zu nehmen (z.B. in Fisch oder Leinsamöl). Denn das Hungergefühl wird bei ihnen dann ausgelöst, wenn der Körper zu wenig von diesen Fettsäuren im Blut hat. Diese sind vor allem für die Schwangerschaft und die Ausbildung des Kindes wichtig. Hohes Östrogen führt automatisch zu Hungergefühl, diesen Zusammenhang dürften einige von meinen weiblichen Leserinnen kennen. ([Mehr Infos dazu](#))