

## Mit Pilzen im Schlaf abnehmen

(GMH/BDC) "Abnehmen im Schlaf", die Bücher zu diesem Thema füllen mittlerweile Regale. Dahinter steckt die Insulin-Trennkost, eine Diät, die sich den natürlichen Tagesrhythmus des Körpers zunutze macht. Morgens, wenn rasch Energie verfügbar sein muss, gibt es Kohlenhydrate – also Brötchen, Müsli, Honig, Marmelade -, aber kein Eiweiß. Mittags darf eine Mischkost aus Kohlenhydraten und Eiweißen gegessen werden. Wer rasch abnehmen will, kann sich aber auch dann schon an Eiweiße ohne Kohlenhydrate halten. Abends kommen Eiweiße auf den Tisch, die lange brauchen, um aufgeschlossen zu werden, aber keine Kohlenhydrate. Erlaubt sind dann Fleisch, Fisch, Eier, kohlenhydratarme Salate, Gemüse und nicht zuletzt Pilze. Denn Pilze erweisen sich in mehrfacher Hinsicht als wichtige Diät-Helfer.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Speisepilze, wie z.B. Champignons und Austernpilze, enthalten nur wenige Kohlenhydrate.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/03/GMH\\_2013\\_10\\_02.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/03/GMH_2013_10_02.jpg)



Pilze enthalten fast kein Fett, fast keinen Zucker, wenig Kalorien, sind anders als tierisches Eiweiß frei von Cholesterin und Purinen. Dafür besitzen Pilze reichlich Vitamine, Mineralien und wertvolle Eiweiße. Vor allem aber enthalten sie viele Ballaststoffe, an denen Magen und Darm lange zu tun haben. Das hilft beim Abnehmen, denn sind Magen und Darm beschäftigt, kommt kein Hungergefühl auf. Wer abends reichlich Pilze isst, wird nachts nicht hungergeplagt aufwachen, um schlaftrunken und wenig kontrolliert den Kühlschrank zu plündern.

Zwischen den Mahlzeiten sollten fünf Stunden liegen. Dann hat der Körper Zeit, die Kohlenhydrate vom Frühstück und vom Mittagessen abzubauen und den Insulinspiegel sinken zu lassen. Das ist wichtig, damit der Körper auf seine Fettreserven zurückgreifen kann. Insulin blockiert den Zugriff auf die Fettzellen. Eigentlich ist das logisch, denn der Körper bevorzugt den rasch verfügbaren Zucker als Energielieferant. Steigt nach einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit der Blutzuckerspiegel, schüttet die Bauchspeicheldrüse rasch Insulin aus, das die Nährstoffe in die Zellen schleust, wo sie entweder direkt verbraucht oder als Energiereserven eingelagert werden. Wer aber seinen Hunger im Laufe des Tages mit vielen kleinen Snacks – Croissants, Schokoriegel, Milchreis, Pommes – stillt, sorgt für einen ständig hohen Insulinspiegel. Der Zugriff auf die Fettreserven ist dann versperrt. Fatal wird es, wenn die Zellen bereits durch große Nährstoffmengen vollgestopft sind, aber immer noch viel Zucker im Blut kreist. Dann schüttet die Bauchspeicheldrüse sogar noch mehr Insulin aus, um der Zuckermenge endlich Herr zu werden. Dadurch empfinden wir Hunger, obwohl gar kein Energiebedarf besteht. Die Fettreserven sind dann umso sicherer in den Zellen verschlossen.

Umstritten ist der ganz radikale Weg, auch morgens und mittags weitgehend auf Kohlenhydrate zu verzichten, wie das viele Low Carb-Diäten (Low für niedrig und Carb für Carbohydrate, den englischen Begriff für Kohlenhydrate) vorschreiben. Zwar berichten etliche Studien von bemerkenswerten Diäterfolgen. Mediziner warnen aber vor Fehlernährung und gesundheitlichen Risiken durch erhöhte Cholesterin- und Purinwerte mit Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schlaganfall, Gicht oder Rheuma als Folge. Wer dennoch auf die raschen Erfolge einer Low Carb-Diät setzen will, der sollte cholesterin- und purinfreie Pilze statt der tierischen Eiweiße bevorzu-



gen. Zumal das Eiweiß der Pilze voller gesunder Eigenschaften steckt. Sie enthalten beispielsweise alle acht essentiellen Aminosäuren, sie regulieren das Immunsystem, schützen vor Infekten und Zellschädigungen. Wer dem Winterspeck zu Leibe rücken will, findet in Pilzen die idealen Helfer.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auch auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).