

## Fettpaltende Substanzen

Triglyzeride heißen die Nahrungsbestandteile die uns dick machen. Es sind Fettpartikel, die oft so groß sind, dass sie schwer verdaulich sind und deshalb im Hüftspeck zwischengelagert werden.

Pflanzliches Fett enthält Triglyzeride, die erheblich kleiner sind als die die in tierischen Fetten enthalten sind. Deshalb können sie einfacher in kleine leicht verdauliche Partikel aufgespalten werden.

Studien haben ergeben, dass regelmäßige körperliche Betätigung das Risiko an ein Herzleiden zu erkranken senkt. Mediziner halten einen zu hohen Cholesterinspiegel für die häufigste Ursache an Arteriosklerose zu erkranken.

### **Fetteinbau oder Freisetzung**

Bei übergewichtigen Menschen herrscht deutlich die Fettbildung vor. Es hat sich in vielen Jahren eine Einbahnstrasse **Fett** etabliert.

**Wichtig ist es nun die Einbahnstrasse Fetteinbau umzukehren in die Fettfreisetzung.**

### **1. Wichtige fettabbauende Substanzen**

**Cholin (B-Vitamin)** er befindet sich in Blumenkohl Leber, Fleisch und Sojaprodukten

**Karnitin** er befindet sich in Milchprodukten Hammel-und Lammfleisch, Geflügel und Käse

**Methionin (Eiweißbaustein)** Käse Joghurt Linsen Fisch Sojaprodukten Geflügel

**Linolsäure(Fettsäure)** Leinsam

**Vitamin C** reichlich in frisches überwiegend saurem Obst

**Magnesium** befindet sich in Hülsenfrüchte Samen Nüsse Fisch Milch grünes Blattgemüse

**Taurin** Krabben Austern Garnelen frische Muscheln

Diese lipolytischen Substanzen tragen zu 50% dazu bei, dass wir die Einbahnstrasse Fett umkehren. Mit dem Erfolg das Fett aus den „Speckpolstern“ abgenommen und in Körperzellen zu Energie verbrannt werden.

**Wichtig ist es nun die Einbahnstrasse Fetteinbau umzukehren in die Fettfreisetzung.**

### **2. Richtige Kohlenhydrate**

Der Grund dass bei vielen Menschen die **Einbahnstrasse Fett** in die falsche Richtung verläuft, ist häufig das viele Insulin im Blut. Es steigt immer dann im zu hohen Maße an, wenn die Ernährung aus zu vielen einfachen Kohlenhydraten besteht, da dadurch der Blutzuckerspiegel ansteigt und als Folge die Bauchspeicheldrüse viel Insulin ausschüttet, um den Blutzuckerspiegel wieder zu senken.

**Wichtig ist nun** auch die einfachen Kohlenhydrate wie helles Mehl, helles Brot, Nudeln, hellen polierten Reis und vor allem Süßigkeiten durch mehrkettige Kohlenhydrate wie dunkles Vollwertmehl, Vollwertnudeln, Naturreis und Vollkornbrot zu ersetzen und die Süßigkeitenzufuhr zu minimieren.

Eine gesunde Kost mit viel Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukten und Rohkost regenerieren die Bauchspeicheldrüse schnell und der krankhafte erhöhte Insulinspiegel wird gesenkt.

Übrigens sorgt Kraftsport für einen gleich bleibenden normalen Insulinwert.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist natürlich nun die Fette auch zu verbrennen. Da kommt nun der regelmäßige Sport zum Einsatz.

Kleine Hilfen im Alltag

Im Alltag anstatt den Fahrstuhl die Treppe nehmen

Bei der Büroarbeit öfter mal die Gesäßmuskulatur anspannen

Mal das rechte mal das linke Bein anheben

Bauch einziehen