

Negative Kalorienbilanz

Wer eine Diät macht, die darin besteht nur Lebensmittel zu sich zu nehmen, die zusammen eine sogenannte negative Kalorienbilanz aufweisen, der führt seinem Körper weniger Kalorien zu, als er täglich benötigt. Der Körper benötigt nicht nur zur Verdauung Energie, sondern für jede Körperfunktion. Vom Augenzwinkern über das Atmen bis hin zur Fortbewegung wird Energie verbraucht.

Es gibt eine positive Kalorienbilanz, eine ausgeglichene sowie eine negative Kalorienbilanz. Bei der ausgeglichenen Kalorienbilanz stimmt die tägliche Kalorienzufuhr mit dem Kalorienverbrauch überein. Der Körper kann für seine Funktionen die Energie der Nahrung verwenden. Das Gewicht wird gehalten. Bei der positiven Kalorienbilanz wird ein höherer Kaloriengehalt zu sich genommen, als der Körper verbrauchen kann. Die überschüssige Energie wird als Fettpölsterchen eingelagert, das Gewicht steigt.

Wer seinem Körper auf längere Zeit weniger Kalorien zuführt, als der Körper benötigt, nimmt an Gewicht ab. Mit der negativen Kalorienbilanz muss der Organismus, um die lebensnotwendigen Prozesse aufrechterhalten zu können, auf körpereigene Reserven zurückgreifen. Diese Reserven sind Fettpölsterchen, die dann abgebaut werden. Die Fettzellen verringern ihr Volumen.

Ist die negative Kalorien Ernährung gesund?

Obwohl es sich bei den Lebensmitteln mit niedrigem Kaloriengehalt in erster Linie um Obst und Gemüse, also um gesunde Lebensmittel handelt, kann eine einseitig aufgebaute Diät nicht gesund sein. Dem Körper sollten stets alle Nährwerte, die er für ein gesundes Funktionieren benötigt, zur Verfügung gestellt werden. Auch eine Ernährung, die hauptsächlich aus Vitaminen und Ballaststoffen besteht, ist eine einseitige Ernährung.

Wer abnehmen will, ohne mit seiner Gesundheit Raubbau zu betreiben, der sollte auf eine bewusste, ausgewogene Ernährung achten. Dabei können Lebensmittel, die wenig Kalorien aufweisen bevorzugt und in größeren Mengen aufgenommen werden. Aber auf Eiweiß und gesunde Fette sollte nicht verzichtet werden, denn diese sind für unseren Körper lebensnotwendig.

Auf diese Weise geht das Abnehmen zwar langsamer vonstatten, aber es ist gesund. Das Schöne ist, dass diese Art des Abnehmens

nachhaltiger ist, weil nach der Diät nicht der übliche Heißhunger besteht und meistens die umgestellte Ernährungsweise beibehalten wird. So hat auch der Jojo-Effekt keine große Chance die verlorenen Kilos wieder zurückzubringen.

Negative Kalorien: Liste mit Lebensmitteln

Um die negative Kalorienbilanz zu erleichtern, ist es sinnvoll zu wissen, welche Lebensmittel mit wenig Kalorien behaftet sind, dass sie zwar satt machen, aber dem Körper nicht viel Energie liefern. Daher werde ich im Folgenden eine kleine Liste zusammenstellen, die die wichtigsten dieser Lebensmittel umfasst. Es sei nochmals darauf hingewiesen, dass es keine negativen Kalorien gibt und dass es ungesund ist, sich einseitig zu ernähren. Bei einer Diät sollten die folgenden Lebensmittel vermehrt verzehrt werden, aber nicht ausschließlich:

Gemüse: Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Endivien, Fenchel, Grüne Bohnen, Gurke, Karotten, Kohlrabi, Kopfsalat, Kresse, Lauch, Mangold, Paprika, Peperoni, Radieschen, Rettich, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Steinpilze, Tomate, Zwiebel.

Obst: Brombeere, Erdbeere, Grapefruit, Himbeere, Honigmelone, Mandarine, Orange, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Preiselbeeren, Rhabarber, Rote Johannisbeere, Schwarze Johannisbeere, Stachelbeeren, Wassermelone, Zitrone.

Wichtig

Als Fettquellen sollten gute Öle verwendet werden, als Beispiel Leinöl oder Olivenöl.

Eiweißquellen können durch:

Magerquark, magere Hähnchen oder Putenbrust und Eier gedeckt werden

Wichtig ist auch täglich mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee zu trinken, damit der Körper die Nährstoffe problemlos transportieren kann.

1 Glas Saft oder auch 3-4 Tassen Kaffee zusätzlich sind in Ordnung, natürlich den Kaffee ohne Zucker

Um während dieser Zeit auch den Körper die Gelegenheit zu geben sich an die Ernährungsumstellung zu gewöhnen, bedarf es ein paar Tage.

Oft entstehen durch den Verzicht auf Süßigkeiten (Zucker) leichte Kopfschmerzen, aber nach ein paar Tagen ist das vorbei.

Intervallfasten / Intermittierendes Fasten

Es gibt viele Varianten des Intervall / Intermittierenden Fastens

Die Stundenvariante

16h:8h

Also 16 Stunden am Stück nicht essen 8 Stunden gesund ernähren

Manche praktizieren andere Stundenintervalle

Dann gibt es die Wochenvariante

5T:2T

Also 5 Tage in der Woche normal essen und 2 Tage die Woche nur

600-800Kcal. pro Tag

Manche Menschen praktizieren auch andere Wochenintervalle

Ich werde manchmal gefragt, was ich vom Intervallfasten halte.

Natürlich hab ich es vor 3 Jahren für 4 Monate ausprobiert, wobei ich dafür gesorgt habe, dass meine Kalorienbilanz ausgewogen ist, da ich nicht abnehmen wollte.

Meine persönliche Erfahrung dazu:

Da ich 16:8 praktiziert habe, war es zu Anfang nicht leicht die Zeit festzulegen, in der ich essen kann.

Ich habe mich für die Zeit 7:00 Uhr bis 15:00 Uhr entschieden Nahrung aufzunehmen.

Oft hatte ich am Abend nach der Arbeit (Sport) Hunger, bin aber ohne Spätmahlzeit ins Bett gegangen.

Nach ca. 5 Wochen bin ich Nachts vor Hunger aufgewacht, bekam während der Nacht Magenkrämpfe. Diese wurden häufiger und heftiger. Aus diesem Grund habe ich nach fast 4 Monaten diese Ernährungsform abgebrochen.

Ich habe mich aber in dieser Zeit aus sportlicher Sicht nicht schlechter oder besser gefühlt.

Positive Effekt dieser Ernährungsform Intervallfasten / Intermittierendes Fasten

Was bei dieser Ernährungsform positiv für unseren Körper ist, dass der Körper nachts weniger mit der Verdauung zu tun hat, was bei einigen Menschen die Schlafqualität verbessern kann. Wer also Schlafprobleme hat, sollte diese Ernährungsform mal ausprobieren. Der Stoffwechsel kommt jede Nacht in eine kurze Fastenphase

Nach 12 Stunden ohne Nahrung greift unser Körper aus seine Reserven zurück. Der Fettstoffwechsel läuft dann auf Hochtouren.

Weiterhin beginnt die Leber nach 12 Stunden aus Fettzellen Ketonkörper herzustellen.

Dieser Prozess verhindert Entzündungen im Körper.

Weiterhin kann dieser Prozess die persönliche Ausdauer verbessern.

Negative Auswirkungen dieser Ernährungsform Intervallfasten / Intermittierendes Fasten

Forschen der Uni von Sao Paulo fanden folgende negative Auswirkungen des Intervallfasten heraus:

In einem Experiment (3Monate) mit Ratten fanden Forscher heraus, dass die Ratten an Körpergewicht verloren und weniger aßen, während der Körperfettanteil am und um den Bauch herum deutlich anstieg.

Die Forscher konnten bei den Ratten auch eine Insulinresistenz feststellen, ein frühes Warnsignal von drohender Diabetes

Fazit: Die Wissenschaftler stehen erst am Anfang der Forschung, aber die Wissenschaftler weisen darauf hin, eine solche Ernährungsweise kritisch zu betrachten.

Mein persönliches Fazit lautet immer noch wie folgt:

Eine ausgewogene gesunde Ernährungsform mit viel frischen Zutaten, guten Fetten und natürlichen Eiweißquellen ist die beste Lösung um gesund zu sein und ein normales Körpergewicht zu halten.

Natürlich esse ich auch mal eine Pizza, den Boden mache ich selbst,

belege sie wie ich möchte mit frischem Gemüse. Ich esse ansonsten keine Fertigprodukte, ich backe sogar mein Brot / Brötchen selbst und backe mir meinen Kuchen, wenn ich welchen essen möchte. Die Lebensmittelindustrie verwendet mir zu viele Trix um Produkte haltbar und schmackhaft zu machen.

Wenn Ihr mal wieder einkaufen geht, schaut mal auf die Zutatenlist und werdet Euch bewußt, wie viele Zutaten dort stehen, die kaum auszusprechen sind, geschweige denn ein Laie weiß, was das ist.