

Esstraining: Energie besser nutzen

Viele Menschen sind schlechte Fettstoffwechsler. Wir haben verlernt, mit unserem «Notenergiesystem» zu arbeiten. Jede Form von Bewegung und jede Denkleistung wird primär durch Kohlenhydrate bewältigt. Unsere Kohlenhydratspeicher sind jedoch begrenzt, so dass im Zwei- bis Drei-Stunden-Takt Nahrung zugeführt werden muss. Ein untrainierter Fettstoffwechsel lässt also die «lästigen» Pölsterchen wachsen. Glücklicherweise kann man den Fettstoffwechsel durch ein Esstraining gezielt fit machen und so zusätzlich die Denkleistung steigern.

Von Ole Petersen

Wenn man häufig Zwischenmahlzeiten (Snacks und Süsses) benötigt, kann dies ein Zeichen für einen instabilen Blutzuckerspiegel und/oder einen schlechten Fettstoffwechsel sein. Ein Fettstoffwechseltraining hilft grössere Schwankungen des Blutzuckers zu vermeiden, die Heisshungerattacken fallen nicht so extrem aus. Viele kennen die «Achterbahnfahrt» des Blutzuckerspiegels nur zu gut – das 11-Uhr-Loch, das 15-Uhr-Loch und noch viele andere Tiefs

mehr. Hier gilt es dem Körper zu helfen und den Fettstoffwechsel zu aktivieren. Ziel ist, gar nicht erst in ein «Loch» zu fallen. Ist der Fettstoffwechsel erst einmal richtig angekurbelt, liefert er mehr Energie aus den Fettdepots. So ganz nebenbei bleibt auch das Gewicht stabil.

Der Körper füllt die Speicher

Die «Gewichtsprobleme» unserer Gesellschaft sind meist Mengenprobleme:

Die dem Körper zugeführte Kalorienmenge ist grösser als der Energiebedarf. Unser Körper agiert hier wie manche Grossmutter mit ihrem Geld – er spart für «schlechte Zeiten» und speichert dabei die zuviel zugeführten Nährstoffe als Depotfett an den von uns so «ungeliebten» Problemzonen ab. Dabei spielt es kaum eine Rolle, woraus die Nährstoffe bestehen; fast jede Art von Nahrung kann in Fett umgewandelt werden. In diesem Sinne ist unser

Bild: Heisshungerattacken auf Snacks und Süsses können durch ein Fettstoffwechseltraining vermindert werden



FETTSTOFFWECHSEL

Wir Menschen sind genetisch so gesteuert, dass immer dann Fett gebildet wird, wenn die Kalorienzufuhr höher ist als der Kalorienverbrauch.

Je nach Nahrungsmittel-Typ (siehe dazu «fit im job» 3/2006, Seite 20) kann so gut wie jede Form von Nahrung in Fett umgewandelt werden: Zucker, Cola, Schokolade, Bier, Wein, Kaffee, Limonade, Riegel, Kaugummi, Ketchup, Light-Produkte genau so rasch wie Fett, Fleisch, Teigwaren, Kuchen, Brot, Reis, Kartoffeln, Milch, Rahm, scharfe Gewürze usw.

Fett ist die letzte Reserve des Körpers und wird erst in extremen Notzeiten abgebaut. Bei einer Diät verlieren wir zuerst Wasser, dann Muskelmasse und dann eventuell auch ein bisschen Körperfett. Die entleerten Fettzellen werden bei Lockerung der Diät als Erstes wieder aufgefüllt. Das erklärt den Jo-Jo-Effekt und führt Diäten ad absurdum.

Die einfachste Art abzubauen, ist der lange Marsch: Sanfte, ununterbrochene Bewegungen über einen langen Zeitraum, bei gleichzeitig geringer Zufuhr.

Körper eine geniale «Umwandlungsmaschine».

Es ist müssig, über Diäten zu diskutieren, denn wenn sie funktionieren, dann nur bei einer entsprechenden Reduzierung der Kalorienmenge. Leider macht Kalorienzählen kaum Sinn (und auch keinen Spass), denn diese Berechnungen versagen kläglich. Wir Menschen verarbeiten Nahrung individuell, d.h. die Stoffwechselfähigkeiten der Menschen sind äusserst unterschiedlich.

Da das Depotfett für den Körper eine Art Notreserve darstellt, ist es auch so ziemlich das Letzte, was er bei einer Reduktion der Nahrungszufuhr (Diät) hergibt. Zuerst verlieren wir Wasser, dann Muskelmasse und eventuell auch ein bisschen Körperfett. Die entleerten Fettzellen werden bei Lockerung der Diät als Erstes wieder aufgefüllt. Wie kann man dann Depotfett langfristig loswerden? Man muss es verbrennen!

Wie wird Depotfett abgebaut?

Die Evolution hat uns das Depotfett beschert. Unsere Vorfahren lebten in Höhlen, jagten Mammuts und waren einer unregelmässigen Nahrungszufuhr ausgesetzt. War das Mammut erlegt, hatte man genug (zuviel) zu essen, das «Zuviel» wurde abgespeichert für jene

Zeiten, in denen kein Mammut zu finden war. Wenn dann die angestammten Jagdgründe leer und abgegrast waren, begann die lange Wanderschaft in die nächsten Jagdgründe, und in dieser Zeit wurde das Depotfett auch verbrannt: durch Stunden und Stunden der Bewegung, durch tagelange Wanderungen ohne Nahrungszufuhr.

Unsere Vorfahren waren somit gute «Fettstoffwechsler». Wir müssen uns heute für die «Nahrungssuche» kaum noch bewegen, der Gang zum Kühlschrank bzw. die Fahrt zum Restaurant kann nicht als Bewegung bezeichnet werden. Das Abspeichern des «Zuviel» als Fett funktioniert bei uns trotzdem

immer noch bestens. Was uns fehlt, ist die Phase der Entleerung der Fettdépots. Wir beschränken uns heute auf das Auffüllen (insbesondere der Kohlenhydratspeicher), was sich auch recht störend auf unsere Leistungsfähigkeit als Kopfarbeiter niederschlägt.

Bei der Auflösung von subkutanen Fettpolstern (Unterhautfettgewebe, «Polster», «Pirelli» usw.) dürfte uns die «Simulation Steinzeitmensch» am weitesten bringen, d.h. unter Nahrungsvorzicht möglichst lange und moderat die nächsten Jagdgründe suchen. Ein Beispiel dafür ist Fasten-Wandern. Der Fettabbau ist von der Evolution aus dem Bedürfnis entsprungen unter Nah-

AUTOR

Ole Petersen, Diplom-Betriebswirt, ist Geschäftsführer der fit im job AG in Winterthur. Tel. 052 245 05 55 Fax 052 245 05 59 ole.petersen@fitimjob.ch

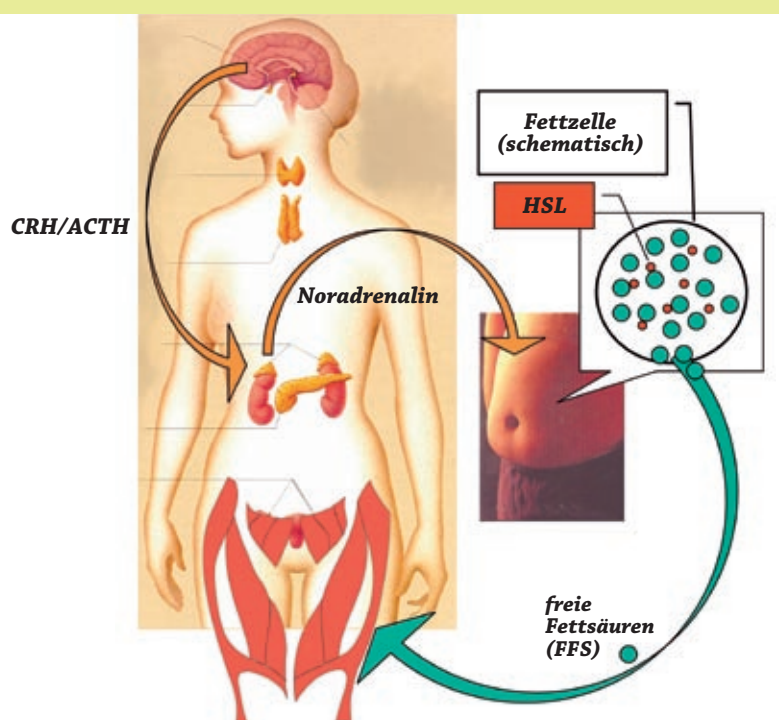
fit im job AG ist spezialisiert auf betriebliche Gesundheitsförderung. Das Unternehmen bietet nachhaltige Programme mit Gesundheitsbefragung, Schulungen und interaktiven Gesundheitsportalen an. Ole Petersen ist Autor der Bücher «Fit & top im Job», «Gesundheit ist Chefsache» und «fit im job».

ONLINE

www.fitimjob.ch

KOMPLEXER ABLAUF

Biochemisch gesehen gibt es nur einen Weg, die Fettzellen dauerhaft zu entleeren: Bei ruhiger, ausdauernder Bewegung veranlasst das Hormon ACTH (adreno-corticotropes Hormon) die Nebennieren, Noradrenalin auszuschütten. Noradrenalin, das «sanfte» Stresshormon, überträgt die Kommandos des Gehirns auf die Fettzelle. In der Fettzelle wird das Enzym HSL (Hormon-Sensitive-Lipase) aktiv, welches letztendlich den gespeicherten Fettsäuren das Kommando gibt, aus der Fettzelle in den freien Blutkreislauf zu treten und damit den Muskelzellen als Brennstoff (FFS = Freie Fettsäuren) zur Verfügung zu stehen.



BÜCHER ZUM THEMA

«FATBURNER».

O. Petersen – Rowohlt

Verlag, Hamburg,

«burn FETT statt

burnout». O. Petersen &

S. Goretzki.

Zu bestellen unter

<http://shop.check-up.ch/>

rungsknappheit möglichst weite Strecken zurückzulegen, um am Ende wieder Nahrung zu finden.

Aktiver Fettstoffwechsel – stabile Konzentration

Wenn eine Person ihren Fettstoffwechsel über ein gezieltes Bewegungsprogramm aktiviert, dann stellt sich neben der gesunden Gewichtskontrolle ein zweiter, vielleicht wichtigerer Effekt ein: Die Konzentration im Alltag wird verbessert. Dieser Effekt wird von Personen am häufigsten berichtet, nachdem diese vermehrte, moderate Bewegung in ihren Alltag integriert haben. Die Ursache dafür ist einfach zu erklären: Das «Denkbenzin» für die Denkleistung ist der Zucker. Gemeint ist die vom Körper umgewandelte Speicherform von kurzkettigen Kohlenhydraten, das Glykogen. Es hat den Vorteil, dass es sich um sehr schnell verfügbaren

«Treibstoff» für Muskulatur und Gehirn handelt – im Gegensatz zum Körperfett, unserem grössten Energiereservoir, welches nur sehr langsam mobilisiert und zum Grossteil nur in der Muskulatur verbrannt werden kann. Somit: Glykogen = Superbenzin für Muskulatur und Hirn. Depotfett = Diesel für Muskulatur.

Speicherorte

Der Körper kennt primär zwei Speicherorte für das Glykogen: zum einen die Muskulatur, in der das Muskelglykogen (Muskelbenzin) abgespeichert ist (bei einem 80 kg schweren Mann etwa 300 bis 400 g). Dieses ist für den sofortigen Einsatz bei körperlicher Tätigkeit bestimmt, beispielsweise für den Gang vom Arbeitsplatz zur Kantine.

Zum anderen die Leber, in der das Leberglykogen (etwa 100 g) gespeichert ist. Unser Gehirn wird bekanntlich über

den Blutzuckerspiegel mit Denkbenzin versorgt. Die Menge an Blutzucker im zirkulierenden Blut ist so gering, dass permanent für Nachschub gesorgt werden muss. Der Vorrat und damit der «Tank» für unser Denkbenzin stellt das in der Leber abgespeicherte Leberglykogen dar. Bei «voller» Leber reicht die Menge etwa für eine bis zwei Stunden konzentrierte Denkarbeit – sackt dann der Blutzuckerspiegel ab, werden wir müde, unkonzentriert und hungrig.

Durch regelmässiges «Fettstoffwechsel-Training» wird die Menge an freien Fettsäuren im zirkulierenden Blut erhöht. Einen Teil davon kann in der Leber umgewandelt werden in Leberglykogen – der Körper lädt quasi indirekt Denkbenzin nach. Der Blutzuckerspiegel wird stabiler, die Ausschläge nach unten (Leistungstief) fallen weniger extrem aus und die Konzentrationsfähigkeit steigt. ●●