

INSUMED

Die Erfolgsdiät



Wer abnehmen will, muss essen
Erfolg mit Ernährungsberatung aus ärztlicher Hand

Impressum

Herausgeber:

INSUMED GmbH
Jean-Pierre-Jungels-Str. 6 - 55126 Mainz
www.insumed.de • info@insumed.de

Text:

Andrea Pawlik
Wir bedanken uns für die wissenschaftliche Begleitung bei
Niels Schulz-Ruhtenberg und **Dr. med. Manfred Claussen**

Fotos:

Shutterstock.com, Akern Srl, INSUMED GmbH

6. Auflage, Mai 2017

Inhalt

Vorwort.....	04
So funktioniert Abnehmen mit INSUMED.....	05
Die Phasen des INSUMED Konzepts.....	06
Richtig trinken.....	09
Abnehmen bei Diabetes.....	10
Die INSUMED Produkte.....	11
Warum Sie zum Abnehmen kräftige Muskeln brauchen.....	11
Die Messung der Körperzusammensetzung (BIA).....	12
Sport trotz Übergewicht?.....	14
Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett – wie viel ist gut für Sie?.....	15
Die Nährstoffe.....	16
Tipps für den Alltag.....	20
Die Anwendung im Überblick.....	24
Die Zubereitung der Trinkmahlzeit.....	26

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

herzlichen Glückwunsch, Sie haben gerade den ersten Schritt getan – den ersten Schritt auf Ihrem Weg in ein schlankeres, gesünderes Leben. Mit dem INSUMED Abnehm-Konzept werden Sie lernen, richtig zu essen, und sich dabei rundum wohlfühlen.

Schluss mit FdH (Friss die Hälfte), mit Kohlsuppen-Diät oder Fastentagen. Wahrscheinlich kennen Sie den Effekt ohnehin schon: Hat man sich unter zahlreichen Entbehrungen endlich ein paar Kilos abgehungert, sind sie in kürzester Zeit wieder da. Das liegt an der Mangelernährung, der Sie sich mit solchen Diäten unterwerfen.

Der Körper darbt, schraubt in dieser vermeintlichen Dürreperiode seinen Energieverbrauch herunter – und nutzt anschließend die gegessenen Kalorien umso besser aus. Das Ergebnis: der Jo-Jo-Effekt.



Mit INSUMED ist das anders. Nicht umsonst heißt unser Motto: „Wer abnehmen will, muss essen!“

Dank des umfassenden Konzepts aus Beratung, langfristiger Ernährungsumstellung und dem Ersatz von Mahlzeiten durch kalorienarme und gleichzeitig eiweißreiche Shakes, bekommt Ihr Körper alles, was er braucht.

Kein Hungern, kein Jo-Jo-Effekt. Sie nehmen gesund und dauerhaft ab.

Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!

Ihr INSUMED Team

So funktioniert Abnehmen mit INSUMED

Das Besondere am INSUMED Konzept ist die Betreuung durch Ihren Ernährungsberater. Bei uns sitzen Sie nicht allein mit Ihrem Abnehmpulver und dem Großprojekt „Diät“ Zuhause. Ihr Ernährungsberater begleitet und unterstützt Sie bei der Ernährungsumstellung, ist Ansprechpartner für all Ihre Fragen und Probleme und motiviert Sie – auch und gerade dann, wenn Sie einmal einen Durchhänger haben. Wie oft Sie Ihren Berater treffen und ob Sie Einzelberatungen wünschen, an Gruppentreffen teilnehmen oder beides, liegt dabei ganz bei Ihnen.

Das INSUMED Konzept besteht aus drei Bausteinen: messen, beraten, handeln

Messen bezieht sich auf die sogenannte BIA-Messung, bei der Ihr Ernährungsberater ermittelt, wie sich Ihr Körper zusammensetzt. Hintergrund ist, dass es sich umso leichter abnehmen lässt, je mehr Muskeln man hat. Denn die Muskulatur gilt nicht umsonst als der „Verbrennungssofen“ im Organismus.

Beraten: Zu wissen, in welchem Verhältnis Fett, Muskeln und Wasser in Ihrem Körper stehen, ist darum eine wichtige Voraussetzung für Ihre individuelle Ernährungsberatung. Während der Treffen mit Ihrem persönlichen INSUMED Berater werden Sie außerdem Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten besprechen. Sie erfahren, was Sie dabei optimieren können, wie Sie sich gesünder ernähren und wie Sie mehr körperliche Bewegung in Ihren Alltag bringen.

Ihr Berater unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele zu benennen, und versorgt Sie mit alltagstauglichen Empfehlungen für Ernährung und Bewegung. Die

Beratungstermine bieten außerdem Raum für Ihre individuellen Fragen und Schwierigkeiten, wie sie zum Beispiel nach einigen Wochen mit der Motivation auftreten können.

Handeln schließlich steht für die Umsetzung des INSUMED Konzepts durch Sie! Bestens gewappnet mit einem Ernährungsplan und den INSUMED Abnehm-Produkten setzen Sie die individuellen Empfehlungen und Tipps Ihres Ernährungsberaters um. Das Programm besteht aus mehreren, aufeinander aufbauenden Phasen. Deren jeweilige Besonderheiten erklärt Ihnen Ihr Berater ausführlich.

GUT ZU WISSEN

Warum werden Muskeln auch als „Verbrennungsöfen“ bezeichnet?

Fast drei Viertel aller Kalorien, die wir am Tag zu uns nehmen, verbraucht unser Körper allein damit, dass er funktioniert. Organe, Verdauung, Atmung: All das verbraucht Energie. Der größte Kalorienfresser in unserem Körper – abgesehen vom Gehirn – ist aber unsere Muskulatur. Jedes Kilo mehr an Muskeln, das wir durch Sport aufbauen, steigert den täglichen Energieverbrauch des Körpers um etwa 50 Kalorien.

Die Phasen des INSUMED Konzepts

Das Abnehmen findet in der Regel in vier Phasen statt. Das sind

- Starten („Einstieg“)
- Abnehmen („Intensivreduktion“)
- Ernährung anpassen („Integration“)
- Gewicht halten („Stabilisierung“)

Ihr INSUMED Berater wird mit Ihnen gemeinsam die individuellen Ernährungspläne für die verschiedenen Phasen entwickeln und mit Ihnen besprechen, welche Art von Bewegung oder Sport in der jeweiligen Phase Ihrer Diät für Sie sinnvoll ist. So erlernen Sie ein Essverhalten, das individuell zu Ihrem neuen Leben passt und es Ihnen ermöglicht, künftig Ihr Wunschgewicht zu halten.

Phase 1: Starten

Sie beginnen Ihre Diät normalerweise mit zwei Starttagen. Durch sie wird Ihr Körper aufs Abnehmen ein-

gestimmt. Bei Übergewicht ist häufig die Wirkung von Insulin blockiert, das heißt, der Abbau des Blutzuckers wird behindert, und die Verbrennung von Fett in Ihrem Körper ist gestört. Durch die Starttage wird diese Blockade durchbrochen. Viele unserer Teilnehmer nutzen für die Starttage gern ein Wochenende.

An beiden Tagen nehmen Sie ausschließlich Trinkmahlzeiten zu sich, mindestens vier Portionen über den Tag verteilt. Welche Menge genau die richtige für Sie ist, bespricht Ihr INSUMED Berater mit Ihnen. Dazu kommen mindestens zwei Liter kalorienfreie Getränke, am besten Wasser.

GUT ZU WISSEN

Warum Trinkmahlzeiten?

Die INSUMED Shakes sind elementarer Bestandteil der sogenannten Mahlzeitenersatz-Therapie („Formula-Diät“). Dabei werden eine, zwei oder zeitlich begrenzt drei Mahlzeiten am Tag durch hochwertige INSUMED Eiweißshakes ersetzt. Dank der geringen Kalorienzufuhr nimmt man schnell ab – was gerade zu Beginn der Ernährungsumstellung noch einmal einen starken Motivationsschub bringt.

Die Mahlzeiten aus eiweißreichem Nährstoffpulver und fettarmer Milch bzw. Sojamilch werden in einem Schüttelbecher frisch angefertigt. Der hohe Proteingehalt dämpft den Hunger und sorgt dafür, dass Ihre Muskeln (die „Verbrennungsöfen“) gesund bleiben.



Die INSUMED Trinkmahlzeiten enthalten alle Nährstoffe, die Ihr Körper für eine ausgewogene Ernährung braucht. Das ist für den Organismus während des Abnehmens besonders wichtig. Denn so verbrennen Sie auch wirklich Fett – und Ihr Körper greift nicht die eigene Muskulatur an.

Phase 2: Abnehmen

Nach den Starttagen beginnt Ihre intensive Abnehmphase. Entsprechend dem INSUMED Konzept werden Sie drei Mahlzeiten täglich zu sich nehmen. Die bei anderen Diäten oft empfohlenen „mehreren kleinen Mahlzeiten“ über den Tag verteilt sind für den Stoffwechsel beim Abnehmen nicht ideal, wie medizinische Studien ergeben haben.

Das hängt mit der Wirkung des Insu-

GUT ZU WISSEN

Warum Crashdiäten schädlich sind

„Fünf Kilo in fünf Tagen!“ Glauben Sie solchen Diätversprechen bloß nicht. Das Einzige, was Sie bei einer Radikalkur verlieren, sind Wasser und Muskelmasse. Das sieht vielleicht auf der Waage gut aus und macht auch den Bauch ein bisschen flacher, weil Ihr Darm leer ist. Gesundheitlich aber ist es ein Fiasko. Und Sie sind damit auf direktem Weg in den Jo-Jo-Effekt.

lins zusammen: Ein dauerhaft hoher Insulinspiegel im Blut, der entsteht, wenn man häufig etwas isst (selbst Kleinigkeiten), unterbricht immer wieder die gewünschte Fettverbrennung.

Während der Abnehmphase nehmen Sie täglich zwei INSUMED Trinkmahlzeiten und eine Essmahlzeit zu sich: Frühstück, Mittag- oder Abendessen, je nachdem, was besser in Ihren Ta-

gesablauf passt. Rezepte (nach der LOGI-Methode) finden Sie im INSUMED Rezeptheft, das Sie von Ihrem Ernährungsberater erhalten, oder auf www.insumed.de/rezepte.html.

Die Trinkmahlzeiten versorgen Ihren Körper mit allen notwendigen Nährstoffen. So vermeiden Sie Mangelzustände und Muskelabbau, die häufig bei Diäten auftreten. Die Shakes enthalten wenig Kalorien und bewirken eine äußerst geringe Insulinausschüttung: So funktioniert die Fettverbrennung hervorragend. Auch in dieser Phase vergessen Sie bitte das regelmäßige Trinken nicht: Zwei Liter kalorienfreie Getränke sollen es täglich sein.

Phase 3: Ernährung anpassen

Sobald Sie Ihr angestrebtes Gewicht erreicht haben, können Sie die Shakes schrittweise durch Essmahlzeiten ersetzen. Eine Mahlzeit am Tag besteht aber weiterhin aus einem INSUMED Drink. Ihr Berater bespricht mit Ihnen, wann Sie am besten mit

GUT ZU WISSEN

Wozu dient Insulin?

Insulin ist ein Hormon, das unser Körper ausschüttet, wenn der Zuckerspiegel in unserem Blut steigt – und das passiert immer nach dem Essen. Je mehr Kohlenhydrate unsere Mahlzeit enthält, umso stärker steigt auch der Blutzucker an und umso mehr Insulin wird zu dessen Verwertung ausgeschüttet.

Das Insulin sorgt dann dafür, dass der Zucker als Energielieferant in unsere Zellen geschleust wird. Doch Insulin hat auch einen Nachteil: Es hemmt den Abbau von Fett. Darum empfehlen wir: nur drei Mahlzeiten am Tag. Denn je häufiger wir zwischendurch essen, umso häufiger steigt auch der Insulinpegel an und blockiert die Fettverbrennung.

dieser Übergangsphase der Ernährungsanpassung beginnen.

Sie können den Übergang übrigens auch schleichend gestalten: Dann kombinieren Sie ein oder zwei Tage pro Woche wieder zwei INSUMED Trinkmahlzeiten mit nur einer Essmahlzeit. Die Erfahrung zeigt, dass viele



Teilnehmer diesen Weg bevorzugen. Und immer daran denken: ca. zwei Liter Wasser pro Tag trinken!

Phase 4: Gewicht halten

Das langfristige Ziel nach dem Abnehmen ist, das Gewicht zu halten und sich gesund, flexibel und alltagsgerecht mit drei Mahlzeiten am Tag zu ernähren. INSUMED Produkte kommen immer dann erneut zum Einsatz, wenn Sie mehrmals zu viel gegessen haben und Ihr Körpergewicht wieder angestiegen ist – zum Beispiel infolge von mahlzeitenreichen Feiertagen oder Urlaub.

Richtig trinken

Der Hauptbestandteil unseres Körpers ist Wasser. Deshalb machen sich Wasserverluste auch am schnellsten auf der Waage bemerkbar. Wenig trinken, Saunagänge oder gar Entwässerungsmittel sind allerdings keine probaten Mittel, um abzunehmen.

Schließlich reduzieren Sie mit dem Wasser nur Gewicht, aber nicht das Körperfett, um das es doch eigentlich bei einer Diät geht. Ganz zu schweigen von den ungesunden Auswirkungen, die ein Wassermangel auf Ihren

Am besten bleiben Sie auch in der Phase des Gewichthaltens mit Ihrem Ernährungsberater in Kontakt. Besuchen Sie Ihre Beratungsstelle zum Beispiel einmal im Quartal. Studien belegen, dass die weitere Unterstützung durch einen Berater die beste Methode ist, um ein einmal erreichtes Körpergewicht auch langfristig zu halten.

Übrigens: Spätestens in dieser Phase sollten Sie auch körperlich aktiv werden. Ihr INSUMED Berater bespricht mit Ihnen, welche Art der Bewegung für Sie geeignet ist. Und nicht vergessen: Trinken Sie weiterhin täglich mindestens zwei Liter kalorienfreie Getränke.

Organismus hat. Zum Beispiel sind Sie dadurch weniger leistungsfähig und auch ihr Stoffwechsel verlangsamt sich. Und das wiederum hat zur Folge, dass Sie schlechter Fett abbauen.



Pro Tag sollten Sie 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Am besten sind dafür Tee und Mineralwasser geeignet, letztere mit normalem Natriumgehalt, zum Beispiel Gerolsteiner oder Fachinger. Auch Kaffee (möglichst ohne Süßstoff) dürfen Sie trinken. Wollen Sie ein wenig Abwechslung in Ihre Getränkeauswahl bringen, denken Sie daran, dass es heutzutage eine fast unglaubliche Vielfalt an Teesorten gibt und variieren Sie. Auf Limonaden und alkoholische Getränke jedoch sollten Sie während Ihrer Abnehmphase möglichst ver-

zichten – wegen der Kalorien und weil Alkohol die Fettverbrennung im Körper blockiert. Je weniger davon, desto größer Ihr Abnehmerfolg.

Übrigens: Menschen verwechseln häufig Durst und Hunger, weil die Symptome eines Wassermangels ähnlich sind wie bei einem abfallenden Blutzuckerspiegel: Man reagiert mit Konzentrationsverlust und Müdigkeit. Viele greifen dann zum gewohnten Snack oder zur Süßigkeit, obwohl das Glas Wasser in diesem Fall die bessere Lösung wäre.

Abnehmen bei Diabetes

Sie haben Typ-2-Diabetes? Auch dann sollten Sie zu INSUMED greifen. Denn gerade bei Diabetikern haben sich die Shakes als sehr erfolgreich erwiesen.



Unsere Ernährungsprodukte sorgen dank ihrer spezifischen Zusammensetzung für einen nur moderaten und langsamen Anstieg des Blutzuckers. Die Ausschüttung von Insulin kann somit niedrig gehalten werden. So schaffen es auch Diabetiker, die bislang nur schlechte Erfahrungen mit Diäten und dem Jo-Jo-Effekt gemacht haben, dauerhaft abzunehmen.

Ihr INSUMED Ernährungsberater wird Ihren Ernährungsplan und seine weiteren Empfehlungen auf Ihre Erkrankung ausrichten. Häufig können Typ-2-Diabetiker nach dem Abnehmen ihre Medikamente reduzieren – oder sogar ganz auf sie verzichten.

Die INSUMED Produkte

Von INSUMED gibt es Trinkmahlzeiten, Riegel und Suppen in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Die optimale Kombination aus Eiweiß, Kohlenhydraten, Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen hilft Ihnen, langfristig und gesund Gewicht zu verlieren. Die Wirksamkeit der Produkte wurde in Studien und Anwendungsbeobachtungen nachgewiesen.

Entwickelt werden INSUMED Spezialprodukte von erfahrenen Fachärzten, Ernährungswissenschaftlern, Lebensmitteltechnologien und Pharmazeuten.

Die Produkte unterliegen einer ständigen Qualitätskontrolle und werden ausschließlich in Deutschland hergestellt.

INSUMED Produkte sind zur diätetischen Behandlung von Übergewicht, Diabetes Typ 2, Mangelernährung und Stoffwechselstörungen zugelassen. Die Produkte sind beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) in Bonn registriert.

GUT ZU WISSEN

Was steckt in einer Trinkmahlzeit?

Die INSUMED Trinkmahlzeiten werden aus Milch- und/oder Sojaprotein hergestellt. Die Kombination unterschiedlicher Eiweiße sorgt dafür, dass Sie beim Abnehmen nicht an Muskulatur verlieren, sondern dass Ihr Körper dort Energie abbaut, wo Sie es wollen: im Fettgewebe.

Außerdem enthalten: der pflanzliche Ballaststoff Nutriose, der Ihre Verdauung optimiert, sowie Mineralstoffe und Vitamine. Eine mit fettarmer Milch (1,5 %) zubereitete Trinkmahlzeit enthält rund 185 Kalorien und 18 Gramm Eiweiß.

Warum Sie zum Abnehmen kräftige Muskeln brauchen

Muskeln sind die Verbrennungsöfen im Körper. Selbst im Ruhezustand verbrauchen sie eine Menge Energie. Logisch, dass je mehr Muskeln man hat, man umso leichter und schneller abnehmen kann.

Dafür müssen Sie selbstverständlich kein Bodybuilder oder Marathonläufer werden! Beginnen Sie langsam und besprechen Sie mit Ihrem Berater, welches Sportpensum richtig für Sie ist. Moderates Krafttraining zum Beispiel ist ein hervorragendes Mittel, um Ihre Muskeln arbeiten zu lassen – und damit auch Ihren Kalorienverbrauch anzukurbeln.



Die Messung der Körperzusammensetzung (BIA)

Mit der BIA-Messung (Abkürzung für Bioelektrische Impedanz-Analyse) ermittelt Ihr Ernährungsberater die Zusammensetzung Ihres Körpers. Wie viel Muskelmasse haben Sie? Wie viel Fettmasse? Und haben Ihre Zellen genug Wasser gespeichert?

Diese und weitere gesundheitsrelevante Fragen beantworten die BIA-Messung und deren anschließende Auswertung durch Ihren Ernährungsberater. Die Ergebnisse sind wichtig, um Ihren Ernährungsplan ganz genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse abzustimmen.

Die BIA-Messung ist darüber hinaus während Ihres gesamten Abnehmpro-

gramms ein wichtiger Begleiter. Denn unser Körper neigt dazu, wenn er nicht ausreichend ernährt wird, statt des Fetts seine Muskeln abzubauen. Schließlich sind darin Eiweiße gespeichert, die für den Erhalt der Lebensfunktionen wichtig sind. Mit der BIA-Messung kontrolliert Ihr Ernährungsberater darum, ob Sie richtig abnehmen, das heißt, ob Sie wirklich nur Fett abbauen und Ihre Muskulatur erhalten bleibt.



Darum sind Crashdiäten und andere Arten der Mangelernährung so schädlich: Der Körper verliert durch diesen Raubbau an Muskulatur und steuert direkt in den Jo-Jo-Effekt hinein – schließlich fehlt es ihm an Verbrennungsöfen. Wird dann wieder normal gegessen, schlagen sich die Kalorien in zusätzlichem Fett nieder. Genau darum nehmen Menschen nach einer radikalen Diät häufig wieder zu – und sind am Ende dicker als zuvor. Mit regelmäßigen BIA-Messungen verhindern Sie das.

Übrigens: Die BIA-Messung ist auch ein hervorragender Motivator. Neh-

men wir an, Sie beginnen parallel zu Ihrem INSUMED Programm mit Sport. Dann bauen Sie Muskulatur auf. Doch weil Muskeln schwerer sind als Fett, kann das auf einer normalen Personenwaage so aussehen, als hätten Sie trotz Diät gar kein Gewicht verloren oder sogar wieder ein wenig zugenommen. Dank der BIA können Sie und Ihr Ernährungsberater aber erkennen, was tatsächlich hinter den Veränderungen an Ihrem Gewicht steckt: weniger Fett, aber mehr Muskulatur zum Beispiel. Das wäre ein tolles Ergebnis, das Ihnen beim weiteren Abnehmen enorm helfen würde!



Sport trotz Übergewicht?

Aber ja! Es kommt immer darauf an, was man unter „Sport“ versteht. Sie müssen ja nicht gleich joggen gehen.

Bei massivem Übergewicht wäre das für Ihre Gelenke sogar eher schädlich, als dass es Ihrer Fitness nützen würde. Schwimmen oder Aqua-Gymnastik sind für übergewichtige Nicht-Sportler für den Anfang gute Lösungen. Besprechen Sie mit Ihrem Ernährungsberater, welche Art der Bewegung zu Ihrer Konstitution und Ihrem Gewicht passt.

Wenn Sie sich bislang sehr wenig bewegt haben, beginnen Sie einfach damit, kleine Aktivitäten in Ihren Tagesablauf einzubauen. Schon Spaziergehen, Gartenarbeit oder mit dem Rad zum Einkaufen fahren ist hilfreich und effektiv. Wo immer es möglich ist, benutzen Sie die Treppe statt des Fahrstuhls, oder



GUT ZU WISSEN

Was ist der Grundumsatz?

Der Grundumsatz ist die Kalorienmenge, die unser Körper braucht, wenn er nichts tut, außer alle Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten. Er wird in erster Linie durch die Muskelmasse bestimmt und ist abhängig von Alter, Geschlecht und Körpergröße.

Wie hoch genau Ihr Grundumsatz ist, ermittelt Ihr Ernährungsberater. Jede geistige oder körperliche Anstrengung – ob Lernen, Staubsaugen oder Sport treiben – erhöht den Kalorienverbrauch. Das heißt dann Arbeits- oder Leistungsumsatz.

Sie gehen während Ihrer Mittagspause einfach einmal um den Block. Noch ein Tipp für Berufstätige: Wenn Sie einem Kollegen etwas mitteilen wollen, greifen Sie nicht zum Telefonhörer – stehen Sie auf und gehen Sie hin! Solche Möglichkeiten für mehr Bewegung werden Sie zahlreiche in Ihrem Arbeitsleben wie auch in Ihrer Freizeit finden.

Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett – wie viel ist gut für Sie?

Unser Körper braucht rund 50 Nährstoffe zum Lernen, Denken und Arbeiten. Das gilt natürlich auch während des Abnehmens.

Mangelt es unserem Organismus bei einer Diät an etwas – zum Beispiel an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen oder ungesättigten Fettsäuren – nimmt er nicht nur schlechter ab: Der Mangel kann sich auch in Müdigkeit, trockener Haut oder brüchigen Fingernägeln zeigen. Er beeinflusst unser gesamtes Lebensgefühl.

Halten Sie sich darum an den von Ihrem INSUMED Berater ausgearbeiteten Ernährungsplan. So stellen Sie sicher, dass Sie mit den wichtigen Nährstoffen gut versorgt sind. Denn der große Unterschied des INSUMED Programms zu einer herkömmlichen Diät ist die Ernährungsumstellung, die Sie dabei vollziehen.

Wir empfehlen ganz bewusst nicht, „einfach“ das Essen zu reduzieren, um abzunehmen. FdH ist längst überholt und gilt unter Experten als schädliche Mangelernährung.

GUT ZU WISSEN

Was sind ungesättigte Fettsäuren?

Fettsäuren sind Bestandteile des Fetts. Ob sie gesättigt oder ungesättigt sind, bestimmt ihr chemischer Aufbau. Gesättigte Fettsäuren sind zum Beispiel in Butter, Wurst und Fleisch enthalten. Wir sollten sie nur in Maßen zu uns nehmen.

Ein hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren in einem Lebensmittel kann dagegen das Risiko für Herzerkrankungen reduzieren. Gesund sind in diesem Sinne z.B. Oliven- und Rapsöl, Nüsse und Avocados sowie fettreicher Fisch wie Lachs oder Thunfisch.

Denn außer an Kalorien fehlt es Ihnen bei Abnehmkonzepten, die nur die Kalorienzahl verringern ohne ein gesundes Ernährungsverhalten zu ver-



mitteln, an vielen wichtigen Nährstoffen. Wer abnehmen will, muss gar nicht unbedingt weniger essen – er muss einfach nur das Richtige essen.

Die Nährstoffe

Eiweiß

Was ist wichtiger beim Abnehmen – weniger Kohlenhydrate oder weniger Fett im Essen? Wir sagen: Mehr Eiweiß ist der richtige Weg. Eiweiß ist so etwas wie das vernachlässigte Talent beim Schlankwerden und Schlankbleiben. Es sättigt gut und langanhaltend, versorgt uns mit lebenswichtigen Aminosäuren, sorgt dafür, dass unsere Muskulatur auch beim Abnehmen intakt bleibt (Sie erinnern sich? Die wichtigen Verbrennungsöfen...).

Aktuelle Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass mehr Eiweiß in der Nahrung die beste Vorbeugung gegen den gefürchteten Jo-Jo-Effekt ist. Denn Eiweiß aktiviert wie kein anderer Nährstoff den Stoffwechsel unseres Körpers.

Viel Eiweiß steckt vor allem in Fisch, in Fleisch und in Milch bzw. Milchprodukten; es ist aber auch in Nüssen und Hülsenfrüchten enthalten. Gute Eiweißlieferanten sind zum Beispiel Linsen, Kichererbsen, Haferflocken und Sojabohnen. Außerdem sind Nüsse, Samen und natürlich Eier reich an Eiweiß.

GUT ZU WISSEN

Welches Fleisch ist fett bzw. mager?

Geflügelfleisch ist im Vergleich zu anderen Fleischsorten immer relativ kalorienarm. Hähnchenbrust hat z.B. nur 75 Kalorien pro 100 Gramm. Schmorbraten vom Schwein schlägt schon mit 233 Kalorien zu Buche, Rinderrücken sogar mit 372 Kalorien.

Auch beim Aufschnitt kommt es auf die Auswahl an: Kochschinken etwa hat 107 Kalorien pro 100 Gramm – Salami 340. Unser Tipp: Greifen Sie möglichst zu Biofleisch; die Schadstoffbelastung ist geringer.

Bitte denken Sie dran: Auch wenn Fleisch relativ viel Eiweiß enthält, sollten Sie es keinesfalls bevorzugen. Am besten für Ihren Körper und fürs Abnehmen ist immer eine ausgewogene Mischung aus tierischen und pflanzlichen Eiweißen. Und wenn Sie Fleischwaren essen, greifen Sie statt zur Schweinshaxe lieber zu gesünderen Sorten, etwa zu Geflügel.

Übrigens können Sie selbstverständlich auch als Vegetarier oder Veganer mit den INSUMED-Produkten abnehmen. Ihr Ernährungsberater stimmt dann Ihren Ernährungsplan auf Ihre Philosophie ab.

Als Mahlzeitenersatz wählen Sie in solch einem Fall die Trinkmahlzeit INSUMED Vegan – sie basiert auf Soja, das heißt, in ihr sind keine Milch oder sonstigen tierischen Bestandteile enthalten.

Kohlenhydrate

„Kohlenhydrate“ ist der Oberbegriff für Stärke und die verschiedenen Zucker in unserem Essen. Sie sind in natürlichen Nahrungsmitteln wie Getreide, Kartoffeln, Früchten enthalten, aber auch in industriellen Lebensmitteln wie Süßigkeiten oder Getränken. Alle Kohlenhydrate liefern Energie, die „Guten“ unter ihnen versorgen uns darüber hinaus auch noch mit einer ordentlichen Menge an Ballaststoffen. Den Anteil an Kohlenhydraten in unserer Nahrung extrem

Kohlenhydrate stecken zum Beispiel in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und wasserreichen Obstsorten. Schlechte Kohlenhydrate, die Dickmacher also, finden wir etwa in Süßwaren, Gebäck aus Weißmehl, gezuckerten Getränken oder Fertiggerichten.

Fette

Wer abnehmen will, für den klingt „fett“ erst einmal alles andere als gut. Doch richtig ausgewählt und dosiert kommen dem Fett in unserer Nahrung so einige gesundheitsfördernde Eigenschaften zu. Denken Sie zum Beispiel an die Länder rund ums Mittelmeer und ihre



zu reduzieren, wäre also nicht gesund, denn die Verdauung würde darunter leiden.

Es kommt bei der gesunden Ernährung darauf an, zu welchen Kohlenhydraten wir greifen. Gute

Küche, die u.a. dank Olivenöl und Fisch reich an ungesättigten Fettsäuren ist („Omega-3-Fettsäuren“). Die mediterrane Küche gilt als besonders gesund, sie senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck.

Auf Fett in der Ernährung weitgehend zu verzichten wäre also alles andere als sinnvoll. Es sorgt zum Beispiel

dafür, dass einige wichtige Vitamine, etwa die Vitamine A und E, die unter anderem gut für die Sehkraft und das Immunsystem sind, überhaupt erst von unserem Körper aufgenommen werden können.

GUT ZU WISSEN

Welche Fischarten sind mager?

Seelachs bringt es auf nur 75 Kalorien pro 100 Gramm. Zander und Steinbutt liefern Ihnen 95 kcal. Auch Schellfisch und Kabeljau zählen zu den relativ mageren Fischarten. Sie haben um die 110 Kalorien pro 100 Gramm.

Verzichten Sie aber dennoch nicht auf die fetten Seefischarten, wie Lachs (160 kcal), Hering (195 kcal) oder Makrele (280 kcal). Denn mit dem Anteil an Fisch-Fett steigt auch der Gehalt an wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega 3).

Was ist die Glykämische Last?

Wenn Sie sich schon länger mit Diäten beschäftigen, haben Sie sicher auch von der Glykämischen Last gelesen. Danach werden Nahrungsmittel eingeordnet in solche, die beim gesunden Abnehmen helfen und solchen, die dabei wenig sinnvoll sind.

Die Glykämische Last eines Lebensmittels beträgt z.B. 66 (Cornflakes) oder 0,4 (Tomaten). Wie diese beiden Zahlen schon nahelegen, kann man im Großen und Ganzen sagen: Je geringer der Anteil an Kohlenhydraten in einem Lebensmittel ist, des-

to geringer ist auch dessen Glykämische Last.

Doch was bewirkt eine hohe Glykämische Last eigentlich, und warum behindert sie Sie beim Abnehmen? Die Glykämische Last gibt an, wie stark der Blutzuckerspiegel in Ihrem Körper steigt, nachdem Sie ein bestimmtes Lebensmittel gegessen haben. Ein hoher Anstieg des Blutzuckers, z.B. nachdem Sie Cornflakes gegessen haben, ist ungünstig beim Abnehmen, weil er Abläufe in Ihrem Körper in Gang setzt, um den Zucker möglichst schnell und in großer Menge abzubauen. „Abbau“ heißt in diesem Fall: ihn als Energie in die Zellen zu transportieren. Dafür ist das Hormon Insulin verantwortlich.

Je höher der Blutzuckerspiegel, desto mehr Insulin schüttet Ihre Bauchspeicheldrüse aus. Das heißt aber auch: desto schneller und besser wird der Zucker von Ihren Körperzellen aufgenommen und desto größer wird Ihr Heißhunger, wenn der Blutzucker von



der Insulin-Armee abgebaut worden ist. Dieses Auf und Ab ist nicht gut für Ihren Körper und nicht gut fürs Abnehmen. Um starke

Schwankungen in Ihrem Blutzuckerspiegel zu verhindern, sollten Sie also bevorzugt zu Lebensmitteln greifen, die eine niedrige Glykämische Last aufweisen. Entsprechende Listen finden Sie im Internet. Suchen Sie z.B. nach „Lebensmittel mit niedriger Glykämische Last“.

Vorsicht vor „verstecktem“ Zucker

Dass in Schokolade, Keksen oder Softdrinks eine ganze Menge Zucker steckt, weiß eigentlich jeder. Und wer auf Kalorien achtet, greift bei diesen Lebensmitteln gar nicht oder nur vorsichtig zu. Doch Zucker versteckt sich auch dort, wo wir ihn gar nicht erwarten – in vielen Fertigprodukten zum Beispiel. Werfen Sie einmal einen Blick auf die Zutatenlisten von Ketchup, Schinken oder Brot. Auch diese Produkte können ganz schön zuckerhaltig sein.



GUT ZU WISSEN

Light“ heißt nicht zwingend kalorienarm

Limonaden, Frühstücksflocken, Milchprodukte, Tütensuppen... Fast jedes industrielle Lebensmittel gibt es inzwischen in einer Light-Version. Doch fett- oder zuckerreduzierte Light-Produkte sind gar nicht unbedingt kalorienarm. Denn wenn Fett oder Zucker als Geschmacksverstärker fehlen, schmeckt das Produkt fad. Also muss ein anderer Geschmacksverstärker her.

Hersteller der Light-Produkte nehmen dazu oft Maismehl – und das liefert statt des Fetts ordentlich einfache und daher ungesunde Kohlenhydrate.

Der Trick der Hersteller dabei: Auf den Zutatenlisten steht gar nicht klipp und klar „Zucker“ drauf. Dort heißt er dann z.B. Saccharose, Lactose, Fruchtzucker, Traubenzucker oder Dextrose. Begriffe, die man als normaler Konsument gar nicht alle kennen kann. Unser Tipp darum: Lesen Sie vor dem Kauf von Esswaren deren Zutatenliste und achten Sie auf den „versteckten“ Zucker.



Tipps für den Alltag

Drei Mahlzeiten am Tag, das ist das INSUMED Prinzip. Von den bei herkömmlichen Diäten oft empfohlenen Zwischenmahlzeiten raten wir ausdrücklich ab. Grund ist, dass Sie mit Zwischenmahlzeiten immer wieder die Insulinausschüttung in Ihrem Körper ankurbeln.

Was tun beim Hunger zwischendurch?

Doch gerade in den ersten Tagen Ihrer Ernährungsumstellung kann es durchaus sein, dass Ihr Körper zwischen den regulären Mahlzeiten „Hunger“ meldet. Versuchen Sie, ihn mit einem Glas Wasser zu bekämpfen. Schafft das keine Abhilfe, sollten Sie aber trotzdem nicht einfach wahllos in den Kühlschrank greifen.

Empfehlenswert ist stattdessen die INSUMED Trinkbouillon Balance, eine Brühe auf Pflanzenbasis. Ihr Vorteil: Die Trinkbouillon bewirkt keinen Anstieg des Blutzuckers und somit auch keine Ausschüttung von Insulin und darauf folgenden Heißhunger. Die Brühe ist damit die ideale kleine Hungerbremse.



GUT ZU WISSEN

Was Nüsse so gesund macht

Lange galten Nüsse als Dickmacher. Doch dieses Vorurteil kann man heute getrost vergessen. Nüsse liefern uns eine Menge Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und gesunde Fette. Walnüsse zum Beispiel gelten dank ihrer Omega-3-Fettsäuren als die gesündesten Nüsse.

Haselnüsse wiederum enthalten besonders viel Vitamin E, Mandeln warten mit Magnesium und Kalzium auf. Eine kleine Handvoll (30 g) einer Nusskernmischung hat knapp 200 Kalorien.

Alternativ können Sie auch zu einem kleinen Becher Naturjoghurt (1,5%) oder einer Handvoll Nüsse greifen. Belassen Sie es aber bei diesen kleinen, in der Glykämischen Last niedrigen Snacks, und sprechen Sie ggf. mit Ihrem Berater über eine eventuelle Anpassung Ihres Ernährungsplans.



Wie Sie mit einem Rückschlag umgehen

Sie waren zu einem Geburtstag eingeladen und haben sich ausgiebig am Kuchenbuffet bedient? Oder Sie saßen abends vor dem Fernseher und haben der Tüte Chips nicht widerstehen können? Das Wichtigste ist erst einmal: Machen Sie sich keine Vorwürfe! So etwas passiert, fragen Sie Ihren Ernährungsberater! Aus Erfahrung wissen wir, dass kaum jemand so diszipliniert ist, dass er seinen Ernährungsplan immer bis ins kleinste Detail einhalten kann.

Setzen Sie bei der nächsten anstehenden Mahlzeit Ihr INSUMED Programm einfach wie gewohnt fort. Einzelne Ausrutscher – solange sie Ausnahmen bleiben – haben keine Auswirkungen auf Ihren langfristigen Abnehmerfolg. Vielleicht versuchen Sie einfach daraus zu lernen. Fragen Sie sich doch einmal, warum Sie in dieser bestimmten Situation zugreifen mussten. Waren Sie gestresst, frustriert, traurig? Wollten Sie sich für einen harten Tag belohnen? War die Tüte Chips ein Ersatz für irgendetwas, das Ihnen fehlt? Sprechen Sie auch darüber mit Ihrem Ernährungsberater.

Er kann mit Ihnen eine Strategie erarbeiten, wie Sie beim nächsten Mal nicht wieder in die Frustrafalle tappen. Beispielsweise hilft es, sich abzulenken: mit Spazierengehen, einem Telefonat mit einem Freund/einer Freundin, Musik hören, Staubsaugen...

Übrigens: Ihrer Motivation hilft es auch, wenn Sie sich mit anderen Abnehmwilligen verbünden. Gruppentermine, wie sie viele Berater anbieten, sind dafür eine gute Gelegenheit. Mit anderen über Erfolge, aber auch über die Stolpersteine beim Abnehmen sprechen zu können motiviert und macht das Durchhalten leichter.

Stress reduzieren

Außer einem durchdachten Ernährungskonzept gibt es weitere Faktoren, die fürs Abnehmen wichtig sind. Dazu gehören Bewegung und Sport, der Umgang mit Stress sowie positives Denken und Selbstmotivation.

Vieles in unserem Leben kann Stress verursachen: der Zeitdruck im Job, Überforderung durch die Familie, das Gefühl, nicht gut oder schlank genug zu sein... Der dadurch ausgelöste Frust kann Ursache für ungesunde Ernährung und Übergewicht sein. Auf der anderen Seite ist positives Denken nachweislich vorteilhaft für die Gesundheit. Wichtig ist beim Abnehmen also auch, übermäßigen Stress und damit die ständige Überflutung unseres Körpers mit Stresshormonen zu reduzieren sowie für positive Erlebnisse zu sorgen.



GUT ZU WISSEN

Warum Stress dick macht

Wer Stress hat, dessen Körper setzt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol frei. Sie helfen uns, denn sie erhöhen unsere Reaktionsgeschwindigkeit in einer alarmierenden Situation.

Schwierig wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird. Denn Cortisol kann dazu führen, dass Ihr Stoffwechsel entgleist – und damit kommt es zu Heißhunger und Fettanlagerungen am Bauch. Was hilft? Kommen Sie in Bewegung, das ist die beste Therapie gegen negativ empfundenen Stress!

Innere Programmierungen ändern

Interessant ist dabei, dass Menschen völlig unterschiedlich auf Stress und Belastungen reagieren. Während manche sich schnell unter Druck setzen lassen, bleiben andere in der gleichen Situation ruhig und gelassen. Der Unter-

schied liegt oft darin, wie wir Ereignisse und Erlebnisse bewerten. Vereinfacht gesagt: Es geht um die Frage, ob wir eine Situation als Gefahr oder als Herausforderung ansehen. Davon hängt die Reaktion unseres Körpers ab.

Im positiven Fall werden Kräfte für eine erfolgreiche Problemlösung mobilisiert. Im ungünstigen Fall beherrschen uns negative Gedanken wie Angst und Unsicherheit, die uns Energie rauben und Probleme unüberwindlich erscheinen lassen.

Ob wir Stress belastend finden oder ob er uns



anspornt, hängt mit den sogenannten inneren Programmierungen zusammen – die man beeinflussen kann. Innere Programmierungen sind so etwas wie Glaubenssätze, die wir über Jahre und Jahrzehnte verinnerlicht haben. „Ich schaffe das nicht“ ist so ein typischer negativer Glaubenssatz. Auch sehr häufig: „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich darf keine Fehler machen“.

Stellen Sie Ihre Glaubenssätze auf den Prüfstand! Von welchen wollen Sie sich nicht mehr vorschreiben lassen, wie Sie zu leben haben? Formulieren Sie sie um! Denken Sie sich öfter einmal: „Ich bin gut darin“ oder „Diese kleine Hürde schaffe ich auch noch“ oder „Aus Fehlern kann man lernen“.

Anfangs mag Ihnen das ein bisschen gekünstelt vorkommen, aber je öfter Sie Ihre neuen Glaubenssätze ausprobieren, umso mehr werden Sie erkennen, wie wahr sie sind.

Entspannungsstrategien entwickeln



Darüber hinaus sollten Sie lernen, sich aktiv zu entspannen. Vielleicht haben Sie schon irgendwann einmal Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung ausprobiert und haben festgestellt, dass es Ihnen hilft abzuschalten. Oder Sie sind eher der Typ, der sich auspowern muss, um negative Gedanken abzulegen, und schon immer einen Punchingball haben wollte.

Vielleicht liegt es Ihnen aber mehr, einen Spaziergang in der Natur zu unternehmen. Egal, was Sie von Ihrem Stresspegel „runterbringt“, nutzen Sie es, um in Einklang mit Ihrem Körper zu kommen. Nehmen Sie sich Zeit – gerade während Ihrer Ernährungsumstellung – Zeit für sich selbst.

GUT ZU WISSEN

Progressive Muskelentspannung

Eine praktische Methode, um effektiv zu entspannen, ist die Progressive Muskelrelaxation (PMR), entwickelt vom Arzt Edmund Jacobson.

Dabei spannt man willentlich eine Muskelgruppe nach der anderen an – und löst die Spannung anschließend ebenso willentlich. Man lernt parallel, seinen Körper besser wahrzunehmen. Ziel ist, die Muskelspannung dauerhaft zu senken, was z.B. bei Rücken- und Nackenverspannungen sehr hilfreich sein kann.

PMR lernt man am besten unter Anleitung, z.B. an einer Volkshochschule. Später kann man es leicht selbst praktizieren.

Die Anwendung im Überblick

Phase 1: Starten – 1. und 2. Tag

morgens

mittags

abends



Sie beginnen Ihre Ernährungsumstellung mit zwei Tagen, an denen Sie ausschließlich Trinkmahlzeiten zu sich nehmen – über den Tag verteilt mindestens vier. Das stimmt Ihren Stoffwechsel auf die Fettverbrennung ein.

Phase 2: Abnehmen – ab dem 3. Tag

morgens

mittags

abends



ODER



ODER



Ab dem dritten Tag stehen je zwei Trinkmahlzeiten sowie eine Essmahlzeit auf Ihrem Ernährungsplan. Wenn Sie unterwegs sind und keine Gelegenheit haben, sich einen Shake zuzubereiten, greifen Sie als Ersatz zu einem der eiweißreichen INSUMED Energyriegel.

Phase 3: Ernährung anpassen - Einschleichen mehrerer Mahlzeiten

morgens



mittags



abends



ODER



ODER



Nach der intensiven Abnehmphase steigen Sie nun auf zwei Essmahlzeiten und eine Trinkmahlzeit um. Wann die dritte Phase beginnt, besprechen Sie mit Ihrem Berater. Ihre neue, gesunde Art sich zu ernähren wird jetzt immer mehr Normalität für Sie.

Phase 4: Gewicht halten – dauerhaft

morgens



mittags



abends



Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht und ernähren sich gesund und vielfältig mit drei Essmahlzeiten am Tag. So halten Sie Ihr Gewicht dauerhaft. Dabei hilft Ihnen die INSUMED Nahrungsmittelauswahltabelle, die Sie im Internet herunterladen können. Sie verrät Ihnen, welches Lebensmittel wie viele Kalorien und wie viel Fett enthält. Und noch ein Tipp: Sollten Sie mehrmals zu viel gegessen haben und Ihr Gewicht droht anzusteigen, legen Sie einfach wieder einmal einen Trinktag ein.

Die Zubereitung der INSUMED Trinkmahlzeiten

Unsere Trinkmahlzeiten gibt es in den Geschmacksrichtungen Vanille, Schoko-Crema, Erdbeer-Rhabarber, Caramel-Crema, Latte Macchiato und Pur (süßstofffrei). Bei Laktose-Intoleranz oder veganer Ernährung empfehlen wir INSUMED Vegan, zubereitet mit laktosefreier bzw. Sojamilch.

Das Pulver für eine INSUMED Trinkmahlzeit wird in 250 ml fettarme Milch (1,5%) eingerührt. Die Menge des Pulvers ist abhängig vom Ergebnis Ihrer BIA-Körpermessung, das Minimum liegt bei 20 Gramm.

Sie können auch andere Milchprodukte, wenn möglich in fettarmer Variante, verwenden, zum Beispiel Joghurt, Quark, Buttermilch, Sojamilch oder laktosefreie Milch. Die INSUMED Trinkmahlzeit kann auch mit einem Shaker aufgeschlagen werden.

Unser Tipp: Mixen Sie sich Ihre eigene Lieblingsmischung. Ob Vanille mit Erdbeer-Rhabarber, Latte Macchiato mit Schoko-Crema oder Pur mit nur einem Hauch Caramel-Crema – Ihrer Fantasie beim Mischen sind keine Grenzen gesetzt. Shaken Sie!

GUT ZU WISSEN

Abnehmen hat immer auch eine psychische Komponente

Darum fällt es uns an einem Tag leicht, unserem Ernährungsplan zu folgen, und an einem anderen weniger. Wichtig ist, dass Sie kleine Ausrutscher als das betrachten, was sie sind: kleine Ausrutscher. Sollten Sie also einmal schwach werden und zwischendurch naschen, denken Sie nicht gleich, „Jetzt habe ich versagt und kann gleich aufgeben“. Im Gegenteil – sehen Sie diesen Moment als Chance und fragen Sie sich lieber einmal: Hatte ich wirklich Hunger, oder war ich einfach nur gelangweilt, traurig, einsam, verärgert...?

Oft muss Essen als Ersatz erhalten für etwas anderes, das uns fehlt, wie z.B. eine erfüllende Freizeitbeschäftigung, Zuneigung vom Partner oder die Anerkennung im Job. Setzen Sie sich doch auch einmal mit diesen Fragen auseinander. Umso leichter wird Ihnen Ihre Ernährungsumstellung fallen.





Viele weitere Informationen und Videos zum INSUMED Konzept und zum Thema gesund abnehmen finden Sie bei uns im Internet.

Einen praktischen Organisationshelfer mit Ernährungs- und Trinkprotokollen, einer Tabelle für den Gewichtsverlauf und mehr bekommen Sie bei Ihrem Ernährungsberater oder als Download auf www.insumed.de/downloads.html

Bei weiteren Fragen sprechen Sie mit Ihrem INSUMED Ernährungsberater, oder wenden Sie sich jederzeit unter info@insumed.de an uns.

www.insumed.de • **facebook.com/InsumedGmbH**

