

Dr. med. H. Baetge-Fischer

Schlank und Gesund mit Köpfchen

Für alle, die **glycklich** abnehmen wollen



Fettsucht, „Insulinsucht“ oder
„Kohlenhydratsucht“?

Alles Blödsinn oder Glycksache?

Fett allein macht nicht fett und Stärke nicht
unbedingt stark!

Das wissen wir heute!

Das ist ja gut und schön, aber
was fange ich damit an?

Nun, schau einfach mal in die Glyckswaage. Wir
sagen dir, wie die Sache mit dem Glycks und der
Glycks-Waage funktioniert

und Rezepte gibt es natürlich auch.

Die Kohlenhydrate einfach mit der Glycks-Waage
abwägen und **Abnehmen ist keine Glücksache**
mehr, **sondern** wird zur **Glyxsache** und schmeckt
auch noch!

Ja was denn nun, **Glück, Glycks oder Glyx?**

Es ist wie mit der neuen Rechtschreibung. Es ist
egal, wie du es schreibst, solange es sich nur um die
Qualität der Kohlenhydrate handelt.



Was ist der glykämische Index (GI oder Glyx oder gar Glycks)?

- Der **Glyx** (glykämische Index) ist ein Maß für die Qualität, der Kohlenhydrate (Zucker und Stärke).
- Der **Glyx** (glykämische Index) zeigt an, wie hoch die Insulinantwort eines Kohlenhydrats im Vergleich zu Traubenzucker (Glyx 100) ausfallen wird.
- Der **Glyx** (glykämische Index) ist ein Vergleichsmaßstab. Er sagt nichts über die Menge an Kohlenhydraten aus.
- **Je höher der Glyx**, umso mehr Insulin ist notwendig um den Blutzucker wieder auf Normalmaß zu senken.
- **Je höher der Glyx**, umso sicherer ist der Fettabbau und umso unwahrscheinlicher der Fettabbau.
- **Nur Kohlenhydrate** wie Zucker, aber auch Stärke **beeinflussen den Insulinspiegel**, können also mit Traubenzucker verglichen werden.

Das heißt:

Nur Kohlenhydrate haben einen Glyx (glykämischen Index).

Es gibt:



Schlankmacher

Dickmacher

Wie wirst du dick?

Heute wissen wir:

- Dass ein **erhöhter Insulinspiegel** die Hauptrolle bei der Programmierung des Stoffwechsels in Richtung **Fettaufbau** spielt.
- Dass **Insulin** nicht nur den Blutzucker senkt, sondern auch **Fett aufbaut** und verhindert, dass Fett abgebaut wird.
- Dass die **Höhe des Insulins** im Blut nicht durch Fette und Eiweiße, sondern **durch Kohlenhydrate mit hohem Glyx** wie Zucker, aber auch Stärke wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Mais, Reis **bestimmt** wird..
- Dass **Kohlenhydrate mit hohem Glyx** Hunger verursachen und in die **Insulinfalle** und in die „**Kohlenhydratsucht**“ führen.
- Dass **Fette nur fett machen**, wenn gleichzeitig der Insulinspiegel erhöht ist, **wenn** also Fette **zusammen mit Kohlenhydraten mit hohem Glyx** gegessen werden!



Nicht nur der Kaloriengehalt der Mahlzeit spielt eine Rolle beim Übergewicht. Die Programmierung des Stoffwechsels durch das Hormon Insulin entscheidet darüber, ob die Kalorien in den Fettpolstern landen, oder nicht.

Ich weiß jetzt: Durch clevere Auswahl der Kohlenhydrate bin ich in der Lage, an der „Insulinschraube“ zu drehen. Und zwar nach **rot**, wenn ich **zunehmen** will (wer will das schon) und nach **grün** wenn ich **abnehmen** will.

Wie wirst du wieder schlank?

- Durch **clevere Kombination** von gesunden **Fetten** und **Eiweißen** mit **Kohlenhydraten mit niedrigem Glyx** (Schlankmacher aus der Glycks-Waage).
- Nur Kohlenhydrate mit **niedrigem Glyx** sind in der Lage, den **Insulinspiegel auf Normalmaß** zu bringen und dort zu halten und **nur so** kannst du dein **Gewicht reduzieren**.
- So **vermeidest** du starke Insulinschwankungen und **Heißhungerattacken**.
- Wenn du keinen Hunger hast, isst du weniger!
- Nur wenn das **Insulin im Normbereich** bleibt, kannst du der „Kohlenhydratsucht“ entkommen, den **Stoffwechsel** wieder zur Vernunft bringen und **auf Fettabbau programmieren**.

Wie machst du das?

- Durch Abwägen der Kohlenhydrate mit der **Glycks-Waage**.
- Die **Glycks-Waage** sagt welche Kohlenhydrate **Dickmacher** und welche **Schlankmacher** sind.

Je höher der Fettanteil der Mahlzeit, umso niedriger muss der Glyx der Kohlenhydratbeilage sein. Fett ist nun mal leider ein Geschmacksträger aber in der Abnehmphase solltest du den Fettanteil trotzdem relativ niedrig halten, denn das Fett willst du ja schließlich loswerden. Bis zur Geschmacklosigkeit, wie früher gefordert, braucht es allerdings nicht mehr zu gehen, denn das würdest du nicht lange durchhalten und darauf kommt es an.

Andere Ernährung, die du für immer durchhalten kannst, ist gefragt!!!
Alle kurzzeitigen Diäten sind sinnlos, weil auf Dauer nicht durchzuhalten und führen nur zu Übergewicht!!