

Abnehmen

Schlank mit der

Ein spezielles Trennkostprogramm der Universität München lässt Pfunde purzeln. Die Erfolgsformel lautet: Kohlenhydrate, Fette, Zwischenmahlzeiten. Kurz: KFZ

Clever abnehmen: Wer weiß, wie der Körper Nahrung verbrennt, verliert ganz mühelos überflüssige Kilos



FOTOS: KRISTINE VEY/JUMP (2), JUICE IMAGES/MATTON-IMAGES, ISTOCK (5), GETTY (2), WESTEND61, STOCKFOOD (2)

KFZ-Diät

Mittagessen: Um diese Zeit nur Kohlenhydrate servieren



Morgens Müsli mit Obst, mittags Risotto und abends Champignonschnitzel oder ein Kalbsgulasch... Was klingt wie die Speisekarte eines Urlaubshotels, gehört in Wirklichkeit zu einem Abnehmplan, der am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität in München entwickelt wurde. Diese Trennkost lässt die Pfunde genussreich purzeln. Ganz ohne Kalorienzählen, Hungern oder den gefürchteten Jojo-Effekt! Das Zauberwort heißt KFZ-Prinzip – es steht für Kohlenhydrate, Fette, Zwischenmahlzeiten.

Die Gene nutzen. Das Erfolgsgeheimnis des Diätplans ist denkbar simpel. Kohlenhydrate und Fette werden auf unterschiedliche Mahlzeiten verteilt. Denn: „Der Organismus kann das Nahrungsfett nur dann verbrennen, wenn er zuvor alle Kohlenhydrate verarbeitet hat“, erklärt der Münchener Ernährungsmediziner Professor Dr. Olaf Adam. „Diese Eigenschaft steckt in unseren Genen und hängt mit den unterschiedlichen Speichermöglichkeiten des Körpers zusammen. Für Kohlenhydrate sind sie sehr begrenzt, für Fett schier unerschöpflich.“

Lädt man sich demnach eine Portion Schinkennudeln auf den Teller, passiert Folgendes: Das Schinkenfett wandert vollständig in die Fettspeicher und wartet dort, bis der Körper die Kohlenhydrate aus den Nudeln verbraucht hat. Das kann Stunden dauern. Greift man in der Zwischenzeit zu einem neuen Snack,

bleibt der Schinken weiter auf den Hüften hängen.

Fett muss sein. Das Fett weitgehend vom Teller zu verbannen, wie es die „Low Fat“-Programme empfehlen, ist für Ernährungsmediziner Adam jedoch keine Lösung. „Im Nahrungsfett werden die wichtigen Vitamine A, D, E und K transportiert. Zudem setzt der Körper die lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren unter anderem zur Herstellung von Hormonen ein.“ Dazu kommt noch eine praktische Schwierigkeit vieler Fettarm-Kuren: Bei den meisten Käse- und Wurstsorten ist der Fettgehalt ebenso wenig ersichtlich wie bei den Soßen oder Beilagen, die im Restaurant aufgetischt werden.

Umgekehrt ist auch das Kohlenhydrate-Tabu der modernen „Low Carb“-Programme (z.B. Glyx-Diät) für Adam keine Lösung: „Kohlenhydrate sind für Muskeln und Gehirn rasch verfügbar und enthalten mit rund vier Kilokalorien nur halb so viel Energie wie Fett. In naturbelassenen Lebensmitteln wie Kartoffeln, unpoliertem Reis oder Vollkorn bietet dieser Nährstoff überdies einen hohen Sättigungswert.“

Kein Weißmehl. Auf industriell verarbeitete Kohlenhydrate aus Zucker oder Weißmehl trifft das Loblied hingegen nicht zu. Sie enthalten kaum Nährstoffe und führen nach einem kurzen Blutzucker-Hoch zur Unterzuckerung. Das löst wiederum die gefürchteten Heißhungerattacken aus.

Bitte umblättern >

Sowohl Kohlenhydrate als auch Fette sind wichtig – es kommt nur darauf an, sie auf dem Teller zu trennen. Aus diesem Grund teilt die KFZ-Diät den Tag in eine Kohlenhydrat- (K-Phase) und eine Fettphase ein (F-Phase). Für die K-Phase wird der Vormittag und Mittag empfohlen, für die F-Phase der Abend. Auf diese Weise bleibt dem Körper genügend Zeit, die jeweiligen Nährstoffe zu verbrennen. Das dauert nach einer Kohlenhydratmahlzeit rund vier Stunden, nach einer Fettmahlzeit etwa sechs Stunden. „Wenn Sie sich in der F-Phase befinden und ein Steak mit Salat genießen, kann das darin enthaltene Fett nicht gespeichert werden“, verspricht Adam. Zwischenmahlzeiten müssen der jeweiligen Nährstoff-Phase entsprechen.

Turbo-Verbrennung. Um die Portionsgröße bei den Kohlenhydratmahlzeiten brauchen sich die Anhänger der KFZ-Diät keine Gedanken zu machen. „Essen Sie einfach, bis Sie sich satt fühlen“, empfiehlt Adam. Etwas Vorsicht ist lediglich bei der Fettmahlzeit geboten. Vor allem wäh-

Immer erlaubt: Sattmacher mit ganz wenigen Kohlenhydraten wie Paprika oder Aubergine



Beispiel-Tagesplan für die KFZ-Diät

- 7 Uhr: Vollkornsemmel mit Light-Frischkäse, Marmelade
- 10 Uhr: Bananen-Buttermilch-Shake
- 12 Uhr: Linseneintopf
- 15 Uhr: Karottensaft
- 19 Uhr: Mediterraner Hackfleisch-Auflauf
- 21 Uhr: Hüttenkäse mit Schinken

rend der Abnehmphase sind fettarme Produkte die bessere Wahl – also etwa Halbfettbutter statt normaler Butter oder Sauerrahm statt Crème fraîche.

Auch um die Versorgung mit Proteinen brauchen sich die KFZ-Anhänger nicht zu

kümmern: Dank zweier Kohlenhydrat- und einer Fettmahlzeit erhält der Körper automatisch die optimale Mischung aus pflanzlichem Eiweiß – wie in Kartoffeln, Mischbrot, Hülsenfrüchten und Reis – und tierischem Eiweiß, etwa in Fisch, Fleisch, Milchprodukten. „Auch in dieser Hinsicht ist die KFZ-Diät eine vollwertige und gesunde Kost“, so Adam.

Zu jeder Mahlzeit erlaubt sind die sogenannten Sattmacher aus Gemüse und Salaten. Dazu zählen beispielsweise Auberginen, Champignons, Feldsalat, Paprikaschoten, Spinat oder auch Kraut. Ihr Kohlenhydratanteil liegt unter zehn Gramm pro 200-Gramm-Portion, deshalb bremsen sie die Fettverbren-

nung nicht. Diese Sattmacher eignen sich besonders gut als neutrale Beilage in der F-Phase. Ein Beispiel: Wer bei einem Schweinebraten mit Kraut und Knödel den Knödel durch eine Extraportion Kraut austauscht, genießt den saftigen Braten ohne schlechtes Gewissen – das Fett kann nicht auf die Hüften wandern.

Elf Kilo weniger. Dass dieses Diät-Prinzip funktioniert, zeigt eine aktuelle Untersuchung der Universität München: Demnach verloren die 517 Teilnehmer eines betreuten Abnehmprogramms innerhalb von zehn Wochen zwischen sechs und sieben Kilo. Der Jojo-Effekt blieb aus, nach einem Jahr hatten die Abnehmwilligen im Schnitt rund elf Kilo verloren. Ein Teilnehmer trennte sich sogar von mehr als 24 Kilo – Trennkost hatte er also wortwörtlich genommen! Bernhard Hobelsberger

Tipps zum Thema

„KFZ-Diät. Genussvoll essen und abnehmen“
Von Olaf Adam (Walter Hädecke Verlag 2006, 160 Seiten, 16,90 Euro)



TV-Info

Hauptsache gesund
Iss dich gesund
DO 3.1. • 21.00 Uhr • MDR

Diäten im Kurzcheck: So unterscheiden sich Low Carb, Low Fat und

Das einzig wahre Abnehmprogramm für alle gibt es nicht. Hier die drei erfolgreichsten Diätpr

Diät	Wie lautet das Abnehmprinzip?	Was darf ich essen?
Low Carb 	Die Eiweißreiche: Kohlenhydrate (englisch: Carbohydrates) werden eingeschränkt. Begründung: Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel und locken auf diese Weise das „Masthormon“ Insulin, das die Fettverbrennung blockiert.	Erlaubt sind gut sättigende Proteinlieferanten wie z. B. Steak, Lachs, Brathähnchen, Quark, Eier, Nüsse und Käse. Verboten ist Kohlenhydratreiches wie z. B. Pasta, Kartoffeln, Reis, Brot, Cornflakes, Süßes, Kuchen. Gemüse (mit wenig Kohlenhydraten) und Salat dürfen reichlich verzehrt werden.
Low Fat 	Die Fettarme: Fett wird auf maximal 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr eingeschränkt. Begründung: Es enthält mehr als doppelt so viele Kalorien (9,3 kcal/g) wie Eiweiß und Kohlenhydrate (je 4,1 kcal/g) und kann vom Körper unbegrenzt gespeichert werden.	Empfohlen wird Fettarmes wie Pasta, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Salat, Puten- und Geflügelfleisch, Magerfische, fettarme Milchprodukte. Tabu hingegen sind z. B. Salami, Wurst, Braten, Butter, Pizza, fetter Käse oder Torte.
Trennkost 	Die Einfachen: In der klassischen Trennkost (Hay'sche Trennkost) werden Kohlenhydrate und Eiweiß auf verschiedene Mahlzeiten verteilt, weil der Körper sie angeblich nicht gleichzeitig verwerten kann. Die KFZ-Diät dagegen trennt Kohlenhydrate und Fette.	Es gibt abgesehen von Dickmachern wie Schokolade keine Tabu-Lebensmittel, sondern verbotene Kombinationen (z. B. Rumpsteak mit Kartoffeln).

Trennkost

inzipien auf dem Prüfstand.

Wie erfolgreich ist die Diät?

Radikale Eiweiß-Diäten (z. B. South-Beach-Diät) bringen in der ersten Woche bis zu drei Kilo weg. Oft kehren die Pfunde jedoch nach Diätende wieder. Langfristig erfolgreicher sind moderate Eiweiß-Diäten („Slow Carb“, z. B. Glyx-Diät).



Auch strenge Low-Fat-Diäten (z. B. Reis-Diät) sind mit anfänglichen Abnehmerfolgen von zwei bis drei Kilo zunächst erfolgreich, bergen aber eine große Jojo-Gefahr. Wer langfristig erfolgreich sein will, sollte bei etwa 60 Gramm Fett pro Tag bleiben.

Das Prinzip der Hay'schen Trennkost ist längst wissenschaftlich widerlegt, trotzdem eignet sich die leichte und fettarme Ernährung zum Abnehmen. Mit der KFZ-Trennkost des Klinikums der Universität München schwinden nach zehn Wochen durchschnittlich sechs bis sieben Kilo.