

Weight Loss Challenge

wer verliert gewinnt



Die Wahrheit über Fette

Während Jahren wurde dem Fett der schwarze Peter zugespielt in Bezug auf ungesunde Ernährung. In der Zwischenzeit zeigt die Forschung aber, dass nicht alle Fette gleich sind. **Einige Öle und fetthaltige Lebensmittel enthalten essentielle Fettsäuren (FS), die unser Körper für eine gute Gesundheit benötigt.**

Aber wie erkennen Sie den Unterschied zwischen guten und schlechten Fetten?

Generell sind die tierischen Fette eher ungesund und enthalten meist gesättigte FS („die auch das „schlechte LDL“ in Ihrem Blut erhöhen). Der Körper braucht aber essentielle und ungesättigte Fettsäuren, die oft in speziellen pflanzlichen Ölen vorkommen (z.B. Soyaöl, Olivenöl, Leinöl). Jedoch muss auch hier unterschieden werden...

Lange Zeit wurde sehr viel Wert darauf gelegt, fettarme Produkte zu konsumieren. In der Zwischenzeit konnten aber verschiedene Studien über stark fetthaltige Lebensmittel aufzeigen, **wie bedeutend gewisse Fette für uns sind. Die wichtigsten essentiellen Fettsäuren gehören zu den Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren.** Diese können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden. **Wichtig dabei ist, dass Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren im richtigen Verhältnis (ca.1:5) zueinander stehen, damit sie unser Herz, die Gelenke, die Bauchspeicheldrüse und die Haut schützen und unsere innere Gelassenheit aufrecht erhalten.. Meist ist heute in Europa das Verhältnis 1: 20!**

Leider essen wir viel zu viele Omega-6 Fettsäuren, die in Maisöl, Sonnenblumenöl und anderen pflanzlichen Ölen vorkommen.

Im Gegensatz zu den Omega-6 Fettsäuren essen wir zu wenige Omega-3 Fettsäuren. Diese können dazu beitragen, das Risiko von Herzerkrankungen und Krebs zu senken. **Omega-3 Fettsäuren kommen unter anderem in fetthaltigem Fisch und Fischöl, in allen grünblättrigen Gemüsen, Leinsamen, Leinöl, Rapsöl, Soyaöl, Hanfsamen, Hanföl, Nüssen – vor allem in Walnüssen (Baumnüsse) - vor.**

Wie viel Fett benötigen wir wirklich?

Die meisten Experten empfehlen, 30 % der Energie mit Fett abzudecken. Wir können aber auch gut mit 20 % oder sogar mit 10% leben. Wenn Sie zu der Mehrheit der Menschen gehören, dann essen Sie reichlich Fett. Die meisten Europäer nehmen ca. 40% ihrer Energie über Fett in Fleisch, Butter, Käse und Backwaren auf!

Die bessere Frage ist allerdings: „Nehmen Sie genug von den richtigen Fetten zu sich?“. Denn viele von uns nehmen zu viel Fett und vor allem zu viele ungesunde Fette zu sich!

Transfettsäuren

Umsteigen auf Fette, die für das Herz gesund sind, **beginnt beim Vermeiden der sehr ungesunden Transfettsäuren.** Diese entstehen bei der chemischen Modifikation von pflanzlichen Ölen. Das Ziel der chemischen Veränderung der pflanzlichen Öle ist das Erreichen eines höheren Schmelzpunktes. Öle, die bei Zimmertemperatur flüssig sind, können dadurch in ein Fett transformiert werden, das bei Zimmertemperatur fest ist. Ein Beispiel für die Anwendung dieses Prozesses ist die Herstellung von Pflanzenmargarine. **Transfette kommen von pflanzlichem Öl, das chemisch modifiziert wurde, auf dass sie fest wie Butter werden. Da diese Öle nicht so schnell verderben wie Butter, verwendet man sie in den meisten verpackten Keksen, Chips, Crackers u. anderen gebackenen Produkten, die im Supermarkt verkauft werden, wie auch in den Margarinen..** Transfette können den Spiegel Ihres „schlechten“ LDL Cholesterins anheben und damit das Risiko für eine Herzerkrankung. Darüber hinaus werden diese selbstgemachten Fette vom Körper viel leichter aufgenommen als Omega-3. **Das heißt, dass Transfette nicht nur Ihrer Gesundheit schaden, sondern auch die Absorption gesunder Fette blockieren können!**

Die Schweiz ist weltweit das zweite Land, welches ein gesetzliches Limit für den Gehalt an Transfettsäuren eingeführt hat. Seit 2008 (mit einer Übergangsfrist bis 2009) dürfen Produkte, die in der Schweiz verkauft werden, maximal 2% Transfettsäuren bezogen auf den Gehalt an pflanzlichen Fetten und Ölen enthalten. Somit hat sich diese Problematik in der Schweiz entschärft. **In der Übergangsfrist gilt es aber weiterhin vorsichtig zu sein bei Produkten wie Biskuits und anderen Backwaren, Glace, Schokolade mit Crèmefüllungen usw., die in der Zutatenliste gehärtete oder teilweise gehärtete Pflanzenfette enthalten.**

Super News: Essen Sie Nüsse!!

Nüsse enthalten sehr viel Fett – aber gesundes Fett. Trotzdem sollten Sie Nüsse in Ihren Ernährungsplan aufnehmen. Es kommt dabei nicht darauf an, welche Nüsse Sie essen, **so lange ihnen kein Fett und kein Salz zugefügt worden ist.**

Eine der neusten Pro-Nuss Studie wurde von der Harvard School of Public Health durchgeführt. Die Forscher fanden heraus, dass Frauen, die regelmässig eine halbe Portion Erdnussbutter oder eine ganze Portion (Handvoll) Nüsse mehr als fünf mal pro Woche zu sich nahmen, ein um 30 vermindertes Risiko für die Entwicklung von Diabetes Typ 2 aufwiesen! Die Forschung wird in diesem Bereich weiter vorangetrieben und es kommen erstaunliche Ergebnisse dabei heraus.

Von Nüssen wie Mandeln, Walnüsse (Baumnüsse) oder Pekannüsse konnte gezeigt werden, dass sie einen positiven Einfluss auf die Herzgesundheit haben, einschliesslich Senkung des „schlechten“ LDL Cholesterins. Erinnern Sie sich auch, dass Walnüsse eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren sind.

Fischöl und Gewichtsreduktion

Überrascht, dass Fischöl tatsächlich bei der Gewichtsreduktion von Vorteil ist? Es stimmt!

Neuere Studien über Fischöl zur Gewichtsreduktion, Fettverbrennung und Depressionen zeigen, dass Menschen, die am meisten Fischöl mit DHA bekamen, mehr Fett verbrennen, weniger fettleibig sind, weniger wiegen und weniger unter Depressionen leiden während der Gewichtsreduktion als solche, die am wenigsten Fischöl bekamen.

(Herbalife bietet auch hier eine tolle Lösung mit dem Fischöl-Produkt Herbalifeline mit DHA und EPA!)

Diese Vorteile von Fischöl bei Gewichtsreduktion reihen sich ein in die wachsende Liste all der außergewöhnlichen Wirkungen von Fischöl wie :

- Schutz gegen Herzerkrankungen und Schlaganfall.
- Verbesserung bei der Gehirnentwicklung und -funktion
- Reduktion von bestimmten Krebs-Risiken.

Fischöl, Fettverbrennung und Forschung in Gewichtsreduktion

Eine Studie der Universität von Georgia fand heraus, **dass Fischöl mit DHA hilft, die Umwandlung von Vor-Fettzellen in Fettzellen zu stoppen, indem sie sie zum Absterben bringen. Das verringert die Akkumulierung von Fett erheblich.** (Journal of Nutrition, Bd. 136:2965-2969)

Klingt denn das nicht, als wäre ein Traum wahr geworden? Man braucht bloß Fischöl-Ritter auszuschicken, um all diese bösen, großen Fettzellen zu töten, bevor diese in Ihrem Körper eine Festung errichten können. Und das ist noch dazu nicht der Einzige Gewinn von Fischöl bei der Gewichtsreduktion.

Forscher an der Universität von Süd Australien fanden heraus, **dass Fischölkapseln in Kombination mit Bewegung zu mehr Fettreduktion führten, als Bewegung ohne Fischölergänzung.**

Auch hatte die Fischöl-Gruppe weit größere Verbesserungen bei ihren Herz-Gesundheits-Markern. Von den 75 übergewichtigen Erwachsenen in der Studie (im Alter von 25 bis 65 Jahren) hatten die, **welche täglich Fischöle bekamen, eine 10%ige Reduktion von LDL (schlechtes Cholesterin) und eine 14%ige Reduktion von Triglyceriden.** (American Journal of Clinical Nutrition, Bd. 85; 1267-1274)

Eine jüngere Studie aus Japan berichtet, dass Omega-3 Fischöl die Gewichtszunahme von Labormäusen senkte durch eine Verstärkung Ihres Fettstoffwechsels. Wissenschaftler glauben, dass dies auch für Menschen zutreffend ist.

Fütterte man 2 Gruppen, zu Fettleibigkeit neigender, Mäuse mit fettreicher Nahrung, so nahmen die, denen man zusätzlich Fischöl verfütterte, weniger stark zu und verbrannten mehr Fett als die Gruppe, die keine Fischölergänzung bekam. (Journal of Nutrition, Dezember 2007, Bd. 137; 2629-2634)

Forschungsleiter Takya Mori schließt daraus: **„Diese Erkenntnisse lassen den Schluss zu, dass eine Anregung des Fettstoffwechsels zusammenhängt mit dem Anti-Fettleibigkeits-Effekt des Fischöls.“**

Fischöl und die Abnehm-Depression

Seit langem ist es für die Wissenschaftler klar, dass **wir gewisse gute Fette brauchen, damit unsere Hormone im Gleichgewicht bleiben, damit wir uns ausgeglichen fühlen.** Ebenso wissen sie, **dass gute essentielle Fettsäuren helfen, Ihren Stoffwechsel aufrecht zu halten und auf Hochgeschwindigkeit laufen zu lassen.**

Die meisten geben ihre Diät auf wegen Angstzuständen und Depressionen – sie fühlen sich schlicht und einfach schlecht. Und Studien beweisen, dass ein Hauptgrund dafür der Mangel an Omega-3-DHA ist. Forschungsergebnisse, die im Journal of Affective Disorders publiziert wurden, zeigten auf, **dass „depressive Probanden eine signifikant geringere Menge an Omega-3 Fettsäuren aufwiesen als nicht depressive. Also trägt ein Mangel an Fischöl sehr stark zur Depression bei.**

Forscher der University of Sheffield, GB, kamen zu dem Schluss „die Zufuhr von Fischöl mit DHA mildern Angstzustände und Depressionen“

(Journal of Affective Disorders, Bd. 48 (2-3); 149-55).

Wieder eine andere Studie fand heraus, dass nach nur drei Verabreichungen von Omega-3-DHA an depressive Probanden diese deutliche Verbesserungen verzeichnen konnten gegenüber Probanden in einer Placebo-Gruppe. (American Journal of Psychiatry, Bd. 159;477-479)

Dies beweist, dass Omega-3 mit DHA sehr schnell helfen kann, eine Depression während der Gewichtsreduktion zu beheben. Und je mehr Fettsäuren aus Fischöl die Menschen bekommen, desto besser fühlen sie sich.