

---

Subject: "Die Fett-Lüge"

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 26 Feb 2008 11:37:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://www.ernaehrgesund.de/html/FettLuege-MensHealth3-08.pdf>

---

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [Wüstenmungo](#) on Tue, 26 Feb 2008 21:35:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Die, 26 Februar 2008 12:37

<http://www.ernaehrgesund.de/html/FettLuege-MensHealth3-08.pdf>

was neues ist das für mich nicht unbedingt, wenn man sich etwas mit ernährung beschäftigt. fett habe ich noch nie verteufelt. ich versuche wenig kohlenhydrate zu essen, und wenn dann fast ausschließlich nur vollkornprodukte. ich esse auch sehr viel fleisch und bin top gesund. ich bin der meinung low carb ist die gesündeste ernährungsweise. gruß mungo

---

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [der papa](#) on Tue, 29 Apr 2008 17:53:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bei Fett kommt es wie bei KH und EW auch darauf an welche qualität es hat. so sind Pflanzliche Öle und Nüsse aus ernährungsphysiologischer sicht zu empfehlen da sie ungesättigte und essentielle fettsäuren enthalten.auch fisch ist ein guter fettsäure lieferant wobei bei fisch vor allem salzwasserfische zu empfehlen sind.

---

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 29 Apr 2008 19:50:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Einfacher

wird es, wenn man sich die Menschheitsgeschichte ansieht. Fette aller Art hat es schon zu Zeiten der Jäger und Sammler gegeben, daran ist der Körper seit Urzeiten angepasst. Getreide steht erst seit rund 10 000 Jahren auf dem Speiseplan, evolutionär gesehen ist das nichts. Und die Kombination aus Kohlenhydratschwemme und Bewegungsmangel ist sogar noch jünger.

Das ist genau das was ich immer sage.. back to the roots! Daher pfeiff ich auch auf alle ernährungsweisheiten..

---

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [Hammerhaar](#) on Wed, 30 Apr 2008 05:38:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nur noch Säbelzähntiger und Stachelbeeren essen!!!

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 19 May 2008 12:21:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://www.3sat.de/3sat.php?http://www.3sat.de/nano/bstuecke /67691/index.html>

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [kaya](#) on Mon, 19 May 2008 19:00:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutzer81 schrieb am Mon, 19 Mai 2008 14:21

<http://www.3sat.de/3sat.php?http://www.3sat.de/nano/bstuecke /67691/index.html>

der artikel deckt sich absolut mit meiner einstellung. aber ich finde es ist so verdammt schwer und aufwendig kohlehydrate zurückzuschrauben im alltag und das langfristig durchzuhalten...

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 19 May 2008 20:24:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kaya schrieb am Mon, 19 Mai 2008 21:00benutzer81 schrieb am Mon, 19 Mai 2008 14:21

<http://www.3sat.de/3sat.php?http://www.3sat.de/nano/bstuecke /67691/index.html>

der artikel deckt sich absolut mit meiner einstellung. aber ich finde es ist so verdammt schwer und aufwendig kohlehydrate zurückzuschrauben im alltag und das langfristig durchzuhalten...

Ja das ist schwer.. Aber denke da gewöhnt man sich dran. Man muss es ja auch nicht übertreiben und sich unter der woche mal an 1 oder 2 tagen kohlhhydratreich zu ernähren, fällt bei einer generellen kohlenhydratarmen ernährung wohl kaum ins gewicht..

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [bananas](#) on Mon, 19 May 2008 20:27:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn ich die gleiche Kalorienmenge einmal aus Erdnüssen und einmal aus einem Nutellebrot esse, habe ich definitiv nach dem Nutellabrot mehr Power als bei den Erdnüssen.

---

Die Erdnüsse esse ich aber trotzdem.

Die Gralfrage wäre natürlich noch:

Nimmt man bei identischer Kalorienmenge unterschiedlich ab oder zu, wenn man Fett oder KH reduziert?

Also z. B. Fett bis 50 oder KH bis 100.

Und womit fährt man Energie- und Gesundheitsmässig am besten?

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 19 May 2008 20:36:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn du dich low carb ernährst, kannst du mehr Kalorien zu dir nehmen. Kohlenhydrate werden wesentlich leichter zu Fett umgewandelt.. Der menschliche Körper ist auch auf Kohlenhydrate absolut nicht angewiesen.

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [e-Man](#) on Mon, 19 May 2008 20:45:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bananas, natürlich hast Du mehr Power nach dem Nutellabrot. Nutella besteht schließlich fast nur aus Zucker und der stellt Deinem Körper ohne Umwege sofort Energie zur Verfügung.

Vergiß die Kalorien. Ernähre Dich bewusst. Fett ist nicht Fett. Vermeide vor allem gehärtete Fette wie in Backwaren, Tiefkühlpizza und Margarine. Alles andere ist iO, solange in entsprechender Dosis.

Du mußt auch nicht auf einmal radikal Kohlenhydrate reduzieren. Es hilft auch schon, die "schlechten" durch die etwas "besseren" Kohlenhydrate auszutauschen. Also zB echtes Graubrot statt Weißbrot, Vollkornspaghetti statt normaler oder besser Kartoffeln, Honig im Kaffee statt Zucker, usw ... Beim Trinken kannst Du umsteigen von gezuckerten Säften & Co auf Wasser.

Fette sowie Kohlenhydrate sind essentiell und Dein Körper braucht Sie für Deine Power.

btw, Erdnüsse sind Spitze, denn sie enthalten "gutes" Fett. Sie sollten allerdings nicht zusätzlich gesalzen sein.

Sportler, zB Radsportler, gönnen sich auch gerne auf den letzten Metern eine Cola, um nochmal Energie zu tanken. Nur geht diese Energie so schnell wie sie gekommen ist.

Was im Körper vorgeht:

Mit der Ernährung aufgenommener Zucker gelangt in die Blutbahn und erhöht hier mit einem Mal die Konzentration an Blutzucker. Der Körper reagiert sofort und versucht, die Homöostase, also das Gleichgewicht, wieder herzustellen. Daraufhin wird Insulin ausgeschüttet, der den Zucker raus aus dem Blut in die Fettzellen schaffen soll. Insulin arbeitet allerdings langsam. Am Ende bleibt durch den "Insulinschock" vom Anfang zuviel Insulin zurück und zu wenig Zucker. Dadurch kommt es zu dem von uns allen bekannten Blutzuckertief. Jetzt fängt die Spirale von vorne an: Man lechzt nach Süßem, um aus dem Blutzuckertief heraus zu kommen.

---

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [bananas](#) on Mon, 19 May 2008 20:53:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Richtig low carb? Also mit Ketose und so?

Hatte ich mal kurz gemacht - tierische Kopfschmerzen und Knochen alle schmerzhaft. Bauch war aber richtig flach.

Angeblich soll das abklingen, war mir aber zu unangenehm.

Aber low Carb ist natürlich relativ - glaube auch, dass eine kleine Einschränkung nicht verkehrt ist.

Zitat:Der menschliche Körper ist auch auf Kohlenhydrate absolut nicht angewiesen.

Gibt Menschen die laufen in Ketose einen Marathon, andere können keine Energieleistungen mehr bringen. Noch nicht mal klar denken.

---

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [e-Man](#) on Mon, 19 May 2008 20:56:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der Körper benötigt Kohlenhydrate. Ohne Kohlenhydrate keine Energie. Ohne Energie ein schlaffer Sack.

Die Art der Kohlenhydrate (komplexe statt einfache) ist wichtig und wie bei so vielen Dingen im Leben gilt natürlich: Die Dosis macht das Gift.

---

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [kaya](#) on Mon, 19 May 2008 21:06:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutzer81 schrieb am Mon, 19 Mai 2008 22:24kaya schrieb am Mon, 19 Mai 2008 21:00benutzer81 schrieb am Mon, 19 Mai 2008 14:21

---

<http://www.3sat.de/3sat.php?http://www.3sat.de/nano/bstuecke /67691/index.html>

der artikel deckt sich absolut mit meiner einstellung. aber ich finde es ist so verdammt schwer und aufwendig kohlehydrate zurückzuschrauben im alltag und das langfristig durchzuhalten...

Ja das ist schwer.. Aber denke da gewöhnt man sich dran. Man muss es ja auch nicht übertreiben und sich unter der woche mal an 1 oder 2 tagen kohlhhydratreich zu ernähren, fällt bei einer generellen kohlenhydratarmen ernährung wohl kaum ins gewicht..

die sache ist die, ich habe kein großes verlangen nach kohlehydraten und könnte es wunderbar aushalten nur mit gemüse, fleisch, fisch etc.. nur um das durchzuhalten müsste ich jede woche 3 mal einkaufen gehen.. keine nudeln und kein brot mehr womit man sich billig und schnell was zu essen machen könnte..

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [e-Man](#) on Mon, 19 May 2008 21:12:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wahre Worte kaya. Erstmal das und außerdem kann man auch alles wie so oft übertreiben. Einige Änderungen im Speiseplan, ein wenig Sport, und die Lebensqualität steigt.

Ab und zu ein Stück Kuchen oder ein eiskaltes Glas Cola darf dann auch mal sein und tut vielleicht nicht dem Körper, aber der Seele gut

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 19 May 2008 21:13:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

low carb ist ein überbegriff für kohlenhydratarme ernährung.. Ich halte nichts von den ganzen low carb - gurus, bei denen jeder wiederum seine eigene weisheit predigt. Wie du vielleicht schon gelesen hast, ernähre ich mich nach der warrior diet (wobei ich diese auch nicht strikt befolge). Wie schon mal geschrieben stell ich mir meine eigene "back to the roots" ernährung zusammen.. Nenn es das steinzeitprinzip wenn du willst. Und da kohlenhydrate von unserem körper eigentlich nicht benötigt werden, versuche ich auch diese zu meiden.

Ich rede hier übrigens nicht von ausdauersportlern.. Das ist wieder ein ganz anderes thema und ob dieser "extremsport" selbst auf dauer besonders gesund ist, kann man wohl auch bezweifeln..

@e-man, klar sind kohlenhydrate auch wichtig. Sind ja quasi in allen natürlichen lebensmittel enthalten (obst, etc..). Mir geht es hier um den regelmäßigen verzehr von nudeln, reis, brot, kartoffeln, getreideprodukte.. das halte ich für unnötig

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [bananas](#) on Mon, 19 May 2008 21:17:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@e-man

Danke für die Tipps.

Vieles mache ich auch so - aber vergiss die Kalorien funktioniert bei mir nicht. Wenn ich drauflos esse, habe ich entweder zuviel oder zuwenig Kalorien. Auch letzteres kann schlecht sein (Stichwort Notfallprogramm / Jojo).

Zitat:Man lechzt nach Süßem, um aus dem Blutzuckertief heraus zu kommen.

Hmmmmm, kommt drauf an, wenn man SEINE Kalorien weg hat, sollte man satt sein. Die Disziplin ist dann relativ leicht umzusetzen.

Aber ich weiss, was du meinst.

Zitat:Die Art der Kohlenhydrate (komplexe statt einfache) ist wichtig

Für langfristige Energie. Und zum abnehmen oder halten? Wenn ich 3 kg Nudeln esse (also langkettige KH) würde ich zunehmen.

Zitat:wie bei so vielen Dingen im Leben gilt natürlich: Die Dosis macht das Gift.

Bei mir ist die Dosis die Kalorienzahl (bezüglich Figur halten). Mit weniger KH (z. B. kein Brot, dafür Salat) ist der Bauch aber bei gleicher Kalorienmenge nicht so gefüllt und fühlt sich flacher an. Daher auch meine Tendenz ein bisschen weniger KH.

Muss ich mal wieder einbauen.

Zitat:die sache ist die, ich habe kein großes verlangen nach kohlehydraten und könnte es wunderbar aushalten nur mit gemüse, fleisch, fisch etc.. nur um das durchzuhalten müsste ich jede woche 3 mal einkaufen gehen.. keine nudeln und kein brot mehr womit man sich billig und schnell was zu essen machen könnte..

Das klingt vor allem in der Vorbereitung immer so lecker und gesund, aber nach ein paar Tagen oder Wochen fehlt was.

Ich weiß noch, wie ich aus der Ketose heraus ein Snickers gegessen habe. Leutz..... ich habe noch nie im Leben einen so intensiven, künstlichen Zuckergeschmack gehabt, wie an dem Tag. So eine gebündelte Zuckermenge in einem Riegel kann man gar nicht beschreiben. Ich wollte schon nie wieder sowas essen, da es mir wie ein Scherzartikel vorkam.

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 19 May 2008 21:21:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

e-Man schrieb am Mon, 19 Mai 2008 23:12Wahre Worte kaya. Erstmal das und außerdem kann man auch alles wie so oft übertreiben. Einige Änderungen im Speiseplan, ein wenig Sport, und die Lebensqualität steigt.

Ab und zu ein Stück Kuchen oder ein eiskaltes Glas Cola darf dann auch mal sein und tut vielleicht nicht dem Körper, aber der Seele gut

Klar, deshalb sage ich ja auch das man das nicht übertreiben muss. Aber es mehren sich eben die stimmen bzw. warnungen vor einer kohlenhydratreichen ernährung.. Jahrzehntelang wurde propagiert -wenig fett, mehr kohlenhydrate- . Und das war komplett die falsche richtung..

---

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [e-Man](#) on Mon, 19 May 2008 21:24:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meine Aussagen bezogen sich weniger auf die Kalorienzahl, sondern eher auf gesund/ungesund.

Ich kann Dir sagen, wie mein Bauch flach bleibt: Ich esse nie über den Hunger und treibe gemäßigt Sport. 3-4x Woche 30-45min Ausdauersport. Mehr nicht. Weiterhin verzichte ich, so gut es geht, auf zuckerhaltige Lebensmittel, Tiefkühlpizza, Snacks, Backwaren & Co. Wenn ich Hunger auf etwas Süßes habe, nehme ich eine Banane statt eines Snickers. Wenn ich Hunger auf was Würziges habe, esse ich ein paar Pepperonis statt die Chipstüte aufzureißen.

So in diesem Stil kann man seine Ernährung etwas umbauen und trotzdem noch Spaß haben

---

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 19 May 2008 21:35:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn man mal versucht, seine ernährung so unbehandelt und natürlich wie möglich zu gestalten fallen die kohlenhydratbomben automatisch weg. Übrig bleiben da nur obst, gemüse, fleisch, fisch.. Daher denke ich das diese art von nahrungsmittel für unseren körper wesentlich besser sind. So einfach das prinzip

---

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [bananas](#) on Mon, 19 May 2008 21:51:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Ich kann Dir sagen, wie mein Bauch flach bleibt: Ich esse nie über den Hunger und treibe gemäßigt Sport. 3-4x Woche 30-45min Ausdauersport. Mehr nicht. Weiterhin verzichte ich, so gut es geht, auf zuckerhaltige Lebensmittel, Tiefkühlpizza, Snacks, Backwaren & Co. Wenn ich

Hunger auf etwas Süßes habe, nehme ich eine Banane statt eines Snickers. Wenn ich Hunger auf was Würziges habe, esse ich ein paar Pepperonis statt die Chipstüte aufzureißen.

Ist doch schon sehr gut, aber manchmal muss einfach das Nutellabrot her. Das ist dann ganz bewusst so gewollt als Belohnung, Trost oder sonst was (da finde ich schon Gründe).

TIPP:

Ich habe einen "Ernährungscomputer" in Taschenrechnergröße.

Das Gerät heisst Mealus und hat 4500 Lebensmittel gespeichert.

Sachen wie Fanta, Snickers, Big Mac und andere Markennamen sind auch drin.

Es zeigt Kalorienzahl sowie Fett, Eiweiss, KH, Cholesterin und mehr. Komme ich absolut perfekt mit klar und hilft ungemein, bestimmte Lebensmittel VOR Verzehr richtig einzuschätzen.

Es schlägt auch bestimmte Obstwerte und Ballaststoffmenge vor, die man erreichen sollte.

Gut ist auch, das man seine Kalorienzahl selber vorgeben kann und hat somit immer einen Soll / Ist Wert zum direkten Vergleich.

Am Ende des Tages schaut man die ganzen IST / SOLL Werte durch und muss lernen, seine Ernährung quasi ein wenig umzustellen, um die Werte zu erreichen (bei Obst und Gemüse hänge ich noch ein wenig durch).

Für die, die Kalorien zählen und Vergleichswerte auf Knopfdruck haben wollen ist das ein Must have!

Vor allem für die, die noch nie in eine Kalorientabelle geschaut haben und auch für die, die eigentlich gut einschätzen können, aber nicht immer ein dickes Kalorienbuch dabei haben wollen oder Ihr Notebook. Wer kennt schon die genauen Werte von allen Lebensmitteln. Zeigt übrigens auch den Durchschnittswert der letzten 4 Wochen an.

Kann ich nur empfehlen (wie man merkt)

---

Subject: Re: "Die Fett-Lüge"

Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 20 May 2008 07:13:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

e-Man schrieb am Mon, 19 Mai 2008 23:24: Meine Aussagen bezogen sich weniger auf die Kalorienzahl, sondern eher auf gesund/ungesund.

Ich kann Dir sagen, wie mein Bauch flach bleibt: Ich esse nie über den Hunger und treibe



gemäßigt Sport. 3-4x Woche 30-45min Ausdauersport. Mehr nicht. Weiterhin verzichte ich, so gut es geht, auf zuckerhaltige Lebensmittel, Tiefkühlpizza, Snacks, Backwaren & Co. Wenn ich Hunger auf etwas Süßes habe, nehme ich eine Banane statt eines Snickers. Wenn ich Hunger auf was Würziges habe, esse ich ein paar Pepperonis statt die Chipstüte aufzureißen.

So in diesem Stil kann man seine Ernährung etwas umbauen und trotzdem noch Spaß haben

---