

---

Subject: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 11 Jan 2024 10:56:52 GMT

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

---

<https://www.menshealth.com/weight-loss/a19536403/can-the-potato-diet-help-you-lose-weight-safely/>

Und ich Dumpfbacke mache Intervallfasten mit starker Kalorienrestriktion und meine Waage stagniert seit Wochen.

Vielleicht sollte ich mal lieber Kartoffeln essen. Ich frage mich, was für ein Zaubermittel in den Kartoffeln ist. Denn es ist kein hungern notwendig. Man kann so viel Kartoffeln essen wie man will. Wichtig ist nur, dass Fett komplett weggelassen wird. Auch die Soßen dürfen kein Fett haben. Es ist eine fettfreie Diät. Sonst funktioniert es nicht! Genau das soll auch der Wirkmechanismus sein. Der Körper verbrennt angeblich die ganze Zeit Fett. Allerdings bevorzugt er das Fett, was durch die Nahrung zugeführt wird. Wird kein Fett mehr zugeführt, kann er nur noch die Reserven verbrennen. Dass das im Kaloriendefizit passiert, weiß jeder. Aber dass es auch bei einer ausgeglichenen Kalorienbilanz bzw. sogar im Kalorienüberschuss passiert, dürften die meisten noch nicht gewusst haben. Ich glaube, er ist da auf etwas gestoßen, was zuvor noch keiner wusste.

Im ganzen Jahr nahm er 52 kg ab. Sicherlich auch viel Muskelmasse, aber eben auch sehr viel Fett.

Dass er ein Kaloriendefizit hatte, glaube ich nicht. Denn er aß 3kg Kartoffeln am Tag. Das sind rund 2.000 Kcal + Saucen. Also bei 2.000 Kcal nehme ich sicher nichts ab. Nicht mal ansatzweise. Ich nehme noch nicht mal bei 1.300 Kcal ab.

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [pilos](#) on Thu, 11 Jan 2024 11:35:23 GMT

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

---

körperfette werden im feuer der kohlenhydrate verbrannt....

es müssen ja nicht kartoffeln sein

können auch reis nudel usw sein...hauptsache ohne fett

es ist aber auch eine volumen-sättigungs-sache.

und man kann die sache noch effektiver machen, wenn man diese ganzen carbs erstmal auskühlen lässt und 12-24h im kühlschrank lagert und danach wieder aufwärmt...resistente stärke

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 11 Jan 2024 12:18:31 GMT

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

---

pilos schrieb am Thu, 11 January 2024 12:35körperfette werden im feuer der kohlenhydrate verbrannt....

Wie geht das?

Normalerweise ist es doch so, dass der Körper erst auf Fettverbrennung schaltet, wenn er KEINE Kohlenhydrate mehr bekommt.

Das ist doch das Prinzip von Low-Carb.

Zitat:und man kann die sache noch effektiver machen, wenn man diese ganzen carbs erstmal auskühlen lässt und 12-24h im kühlschrank lagert und danach wieder aufwärmt...resistente stärke

Und resistente Stärke hilft beim abnehmen?

Sollte man die Kartoffeln nicht lieber eiskalt essen?

Denn dann muss der Körper es in Wärme umwandeln, was wieder Kalorien kostet.

---

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [pilos](#) on Thu, 11 Jan 2024 12:50:38 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 11 January 2024 13:18pilos schrieb am Thu, 11 January 2024 12:35körperfette werden im feuer der kohlenhydrate verbrannt....

Wie geht das?

Normalerweise ist es doch so, dass der Körper erst auf Fettverbrennung schaltet, wenn er KEINE Kohlenhydrate mehr bekommt.  
Das ist doch das Prinzip von Low-Carb.

Zitat:und man kann die sache noch effektiver machen, wenn man diese ganzen carbs erstmal auskühlen lässt und 12-24h im kühlschrank lagert und danach wieder aufwärmt...resistente stärke

Und resistente Stärke hilft beim abnehmen?

Sollte man die Kartoffeln nicht lieber eiskalt essen?

Denn dann muss der Körper es in Wärme umwandeln, was wieder Kalorien kostet.

low carbs macht auch nicht anders als fett und carbs zusammen zu vermeiden das macht nur carbs auch

nein.. die müssen nach dem erkalten und ruhen, nochmals aufgewärmt werden

dafür ist so wenig energie nötig....macht kein sinn....lieber warm und schmackhaft...

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 11 Jan 2024 14:36:55 GMT

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

---

Low-Carb funktioniert aber nur im Kaloriendefizit.

Während Low-Fat sogar im Kalorienüberschuss zu funktionieren scheint.

Das macht es interessant.

Ich wundere mich, warum alle immer sagen, dass man im Überschuss kein Fett verbrennen kann. Genau wie die Leute immer sagen, dass man im Kalorienüberschuss zunehmen MUSS. :lol: Erklär das mal den vielen Hardgainern, die selbst bei 10.000 Kcal noch nichts ansetzen. Das Problem ist, dass die Leute glauben, überschüssige Kalorien müssten zwingend eingelagert werden. Dabei kann der Körper die überschüssigen Kalorien auch ganz einfach mit dem Kot ausscheiden oder in Wärme umwandeln. Auf diese Idee ist aber wohl noch keiner gekommen. Aber ganz selbstbewusst ein YT-Video rausbringen wie Hardgainer zunehmen können. :lol:

---

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [lcetea](#) on Thu, 11 Jan 2024 16:57:08 GMT

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

---

"Taylor's experiment doesn't prove that a bucket of spuds is the key to weight loss. Any diet that puts you in a caloric deficit will help you lose weight, says Dr. Nadolsky. So yes, you could eat just Twinkies, or pizza (like this guy), or pretty much anything else, and you could drop pounds if you are burning more calories than you are taking in. That doesn't necessarily mean it's healthy, though."

Aus deinem eigenen Link. Er war schlicht im Defizit. Und das ist letztendlich bei allen Diät Formen der Schlüssel für langfristigen Erfolg. Wenn du im Überschuss bist, auch mit fettfreier Ernährung, dann baust du Körperfette auf. Die Umwandlung von Kohlenhydrate in Körperfettdepots verbraucht nur mehr Energie als aus Fetten, welche 1zu1 umgewandelt werden kann. Du kannst also mit einer fettfreien Diät etwas mehr Kalorien zu dir nehmen ohne dass du in eine positive Kalorienbilanz kommst als mit mehr Fett. Aber auch hier gilt im Endeffekt nur die Kalorienbilanz.

Hatten wir aber alles schon. Kein Grund nen neuen Thread aufzumachen.

Und warum deine Waage seit Wochen nicht weiter droppt liegt an deinem Norwood-Defizit welche viel zu gigantisch hoch ist. Du machst quasi ne Dauer Crashdiät. Stoffwechsel komplett eingeschlafen. Körper auf Überlebensmodus. Speichert jede Art von Energie ein anstatt sie zu verbrennen da er viel zu wenig Kalorien bekommt...lieber 300-500 Kcal im Defizit egal mit welcher Diät. Alles funktioniert. Solange man es dauerhaft macht und im leichten Defizit ist. Ansonsten hat man kurzfristig Erfolg und stagniert irgendwann wie in deinem Fall.

Alles nichts neues und schon längst wissenschaftlicher Konsens.

---

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 11 Jan 2024 20:49:30 GMT

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

---

Zitat:Aus deinem eigenen Link. Er war schlicht im Defizit.  
Das war doch nur der Kommentar von dem Journalisten,  
der selbst von nichts eine Ahnung hat.  
Ob er im Defizit war oder nicht, kann nur er selbst beantworten.  
Und er aß nach eigenen Angaben 3-5 kg Kartoffeln am Tag.  
Das sind 2.000 bis 3.000 Kcal.  
Selbst wenn er damit tatsächlich im Defizit gewesen ist,  
kann dies ja wenn dann nur minimal gewesen sein.  
Er jedoch, hat gleich 10 kg im ersten Monat abgenommen.  
10 kg! Hätte er 500 Kcal am Tag restriktiert, hätte er  
damit im Monat 15.000 Kalorien restriktiert.  
Das sind rund 2 kg Fett. Aber woher kommen dann die  
anderen 8 kg? Sicher ist da auch etwas Wasser dabei.  
Aber sicher nicht 8 kg.

Zitat:Wenn du im Überschuss bist, auch mit fettfreier Ernährung, dann baust du Körperfette auf.

Wie oft soll man dir noch sagen, dass das nicht stimmt?  
Die BBC hat doch eine Doku gemacht über das Thema.  
Zunehmen war unmöglich!  
Selbst bei 10.000 Kcal blieben sie schlank!  
Denn überschüssige Energie muss nicht zwingend  
eingelagert werden. Der Körper kann diese auch verbrennen,  
in Wärme umwandeln, den Grundumsatz noch weiter  
erhöhen oder das ganze Essen einfach mit dem Kot  
wieder ausscheiden.  
Es gibt kein Naturgesetz, welches besagt, dass  
der Körper überschüssige Energie unbedingt  
speichern muss.  
Er muss überhaupt nicht.  
Deswegen gibt es Menschen, die wenig essen  
und dick sind und Menschen, die viel essen und  
dünn sind.  
Vielleicht solltest du dir die Doku mal anschauen.  
Sonst glaubst du es ja nicht.  
Hier, bitteschön:  
<https://www.veoh.com/watch/v18578167ZrNSCr7a>

---

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Icetea](#) on Fri, 12 Jan 2024 15:00:48 GMT

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

---

Wir reden von gesunden Menschen ohne Stoffwechselerkrankungen welche 10.000kcal ohne zuzunehmen (wenn das überhaupt stimmt) können.

Für jeden anderen normalen Menschen gilt das Prinzip der Energiebilanz.

Und ja die Sachen mögen stimmen mit erhöhter Wärme, Ausscheidung über Kot usw. Das habe ich ja auch schon teilweise erwähnt. Das widerspricht aber überhaupt nicht dem Prinzip der Energiebilanz an welches unser Körper nun mal gebunden ist.

Wenn du jetzt deine Effekte nimmst wie vermehrte Wärmeproduktion, Umwandlungsenergie aus KH in Fettdepots, von mir aus auch mehr unverwertetes und Ausscheidung über Kot...dann sind das alles Dinge die dafür sorgen dass du mehr essen kannst durch bestimmte Makronährstoffe zb fettfrei. Ja. Aber das heißt doch nicht dass du unbegrenzt essen kannst ohne zuzunehmen.

Wenn du also durch die ganzen oben genannten Effekte sagen wir 800 Kcal mehr essen kannst als wenn du zb sehr fettreich dich ernährst dann hast du nur eine höhere Zufuhr an Kcal bevor du zunimmst. Weil dein Körper insgesamt mehr verbrennt. Dh deine Erhaltungskalorien sind jetzt mit fettfreier Ernährung statt vllt sagen wir 3000 bei 3800. Aber wenn du nun ganz hypothetisch 100% fettfrei dich ernährst (was in der Praxis eh nicht möglich ist bzw komplett ungesund und damit eigentlich irrelevant) und 3800+x Kcal isst dann baust du Körperfett auf wenn deine Makronährstoffverteilung jeden Tag dieselbe ist. Unumweichlich. Das ist doch nicht so schwer zu verstehen. Du sagst immer wieder dass eine theoretische rein fettfreie Ernährung egal wie viel Kcal sie hat zu keinen Fettdepots führen kann und das ist einfach falsch.

Und inwiefern überschüssigen Energie eingelagert wird und ab wann ist natürlich komplett individuell bei gesunden Menschen. Deswegen sind so Kalorienrechner die die Makronährstoffverteilung (also alle oben genannten Effekte berücksichtigen beim Gesamtumsatz) nur annäherungsweise. Überprüfung muss man die berechneten Kalorien dann mit einer Waage über mehrere Wochen.

Aber deine Effekte sorgen ganz sicher nicht dafür dass du mit fettfreier Ernährung unbegrenzt essen kannst bzw deutlich mehr als nicht fettfrei. Zumindest nicht bei normalen gesunden Menschen. Die Effekte sind begrenzt und sorgen nur für eine etwas höhere Möglichkeit der Kalorienzufuhr bei nochmals gesunden normalen Menschen.

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 12 Jan 2024 16:38:31 GMT

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

---

Zitat:. Du sagst immer wieder dass eine theoretische rein fettfreie Ernährung egal wie viel Kcal sie hat zu keinen Fettdepots führen kann und das ist einfach falsch.

Eine fettreiche Ernährung führt nicht nur

dazu, dass man fett wird.  
Sondern begünstigt auch Krebs und Diabetes!  
Dazu habe ich mehr als genug Studien.  
Mäuse, die fettreich ernährt wurden, bekamen  
Krebs und/oder Diabetes.  
Während die selbe Gruppe mit den selben  
Kalorien, aber ohne Fett in der Nahrung,  
kein Krebs und kein Diabetes bekam.  
Das kannst du glauben oder nicht.  
Ist aber so.

Fett macht nun mal fett.  
Und ich kann nur jedem davon abraten,  
fettreich zu essen.  
Der Körper braucht nur ganz wenige  
Mengen Omega 3 und Omega 6.  
Alle anderen Fettsäuren machen alt und krank.  
Zumindest, wenn sie in hohen Mengen  
einverleibt werden.

Die Wahrscheinlichkeit, dick zu werden,  
ist bei einer fettreichen Ernährung  
um Lichtjahre größer als bei einer  
fettarmen Ernährung.  
Obwohl die Kalorienbilanz in der Tat die  
größte Rolle spielt, ist der Fettgehalt am  
zweit wichtigsten.

Du kannst es ja mal selbst ausprobieren.  
Esse die selbe Kalorienmenge wie jetzt  
(also ausgewogene Kalorienbilanz), aber mit  
80% Fettanteil. Und messe deinen Bauchumfang.  
Du wirst dann schon sehen. ;)

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die  
Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?  
Posted by [lcetea](#) on Fri, 12 Jan 2024 18:02:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein nicht Fett macht Fett sondern Kalorien über deinem Gesamtverbrauch.

Und Fett ist nicht gleich Fett. Es gibt essentielle Fettsäuren welche sogar überlebenswichtig  
sind und vor Krankheiten schützen. Omega 3 und omega 6. Fett macht krank ist halt wieder  
Blödsinn. Die Frage ist eher was für Fette machen krank? Gesättigte, mehrfach  
ungesättigte, Transfette...

Bitte viel genauer sein und so pauschale Aussagen lassen da sie keinen Sinn machen.

Ich brauche keine Fettfreie Diät. Ich hab auch so immer meine 9-10% Kfa. Einfach weil ich auf meine Kalorienbilanz achte. Esse sogar sehr gerne auch High Fett und Low Carb an Trainingsfreien Tagen. Achte auf meine Kalorienbilanz und kann logischerweise weniger Nahrungsmittel dann essen da Fett mehr Kaloriendichte hat. Wenn man aber seine Kalorien trackt ist das eh alles kein Problem.

Gibt auch viele Vorteile von Low Carb.

Deswegen fokussieren dich mal nicht so sehr auf einzelne Makronährstoffe so kommst du nicht weiter. Schau dass du ne ausgewogene Ernährung hast mit gesunden Lebensmittel, gesunden Fetten, und dann deine Kalorien im Blick und leichtes Defizit und du tust das beste und gesündeste was du tun kannst.

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 12 Jan 2024 20:32:18 GMT

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

---

Die Diskussion macht keinen Sinn, wenn du meine Texte überhaupt nicht (richtig) liest. Sonst wüsstest du, dass ich geschrieben habe, dass Omega 3+6 sehr wohl gesund und wichtig ist.

Und wenn du nach Studien zu Low-Carb in Bezug auf Krankheiten, Langlebigkeit und Anti-Aging suchst, findest du NUR negative Studien. Alle sagen, dass es das Leben VERKÜRZT. Der Atkins, also der Gründer dieser Diät ist doch selbst an Arteriosklerose gestorben. Er war noch dazu schwer fettleibig: <https://www.welt.de/print-welt/article292636/Beruehmter-Diaet-Guru-Atkins-wog-vor-seinem-Tod-u-eber-zwei-Zentner.html>

Natürlich gehört zur Wahrheit auch, dass man mit Low-Carb auch abnehmen kann. Nur funktioniert das eben nur im starken Kaloriendefizit. Und im Defizit kann man sowieso essen was man will. Im Überschuss würde man mit Low-Carb extrem fett werden. Mit Low-Fat aber nicht. Denn Frutarier fressen sich jedes mal satt und sind dennoch dünn. Es gibt auch eine Studie, in der sich die

Probanden mit veganer Kost satt gefressen haben bis sie platzten. Und alle nahmen Gewicht ab. Mit Low-Fat ist dick werden sehr schwer. Ich habe noch nie einen dicken Frutarier gesehen.

Langfristig macht Low-Carb leider sehr krank. Das bestätigen zahlreiche Studien. Vor allem, wenn man das Fett aus Tierkadavern isst.

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [lce tea](#) on Sat, 13 Jan 2024 08:25:38 GMT

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

---

Dann schreib nicht dass Fett krank machen und erwähne explizit was für fette sonst stimmt die Aussage nicht. Und auch dass fette fett machen stimmt wie erwähnt nicht. Nur Kalorienüberschuss egal aus welcher Quelle. Auch aus Carbs und Eiweiße bei fettfreier Ernährung wenn du im Überschuss bist. Entweder verstehst du die Energiebilanz nicht oder du akzeptierst grundlegende biochemische Prozesse nicht im Körper welche gar keiner Diskussion mehr bedürfen da sie fundamental sind. Deine ganzen erwähnten Vorteile durch fettfreier Ernährung erhöhen entweder dein Gesamtverbrauch auf der einen Seite (Stichpunkt thermische Effekte, mehr Umwandlungsenergie zu Fettdepots, der individuelle Stoffwechsel, Sport usw.) oder reduzieren deine aufgenomm Kalorien auf der anderen Seite ( Stichpunkte Sättigungseffekte, Kaloriendichte, Ausscheidung Kcal über Kot bzw vermehrtes unverwertetes usw). Es ist also nur leichter aus Fette nen Kalorienüberschuss zu bekommen weil 1. Fette ne höhere Nährstoffdichte und damit pro Gramm mehr Kalorien haben und 2. die thermischen Effekte und andere Energien bei fettreicher Ernährung geringer ausfallen wodurch dein Gesamtverbrauch sinkt. Alle anderen Aussagen von dir sind irreführend. Wie gesagt es kommt letztendlich auf die Energiebilanz an dann wird man auch mit einer ausgewogenen Ernährung nicht Fett oder auch mit high fett nicht fett wenn man die Kalorien trackt und zb bei Erhaltungskalorien ist. Genauso gut wird man mit fettfreier Ernährung FETT wenn man eine positive Energiebilanz hat. Es ist nur etwas schwerer dadurch was nen gewissen Vorteil hat. Das zum Thema Energiebilanz. Der Aspekt Gesundheit ist aber genau so wichtig und schon deswegen sollte man auch auf gesunde Fette setzen. Ohne wie gesagt Angst zu haben Fett zu werden solange man noch keine positive Energiebilanz hat.

Folgerichtig wirst du somit mit einem gleichem Kalorienüberschuss bzw. einer gleich hohen positiven Energiebilanz gleich fett egal aus was für Makronährstoffe. Ist dein Gesamtverbrauch bei fettfreier Ernährung bei 3500 und du isst 4000 Kalorien zb nur aus Obst usw wirst du genau so fett wie wenn du zb high fett machst und dein Gesamtverbrauch damit vllt nur bei 2800 ist und du 3300 Kalorien isst. Und das ist das Prinzip der Energiebilanz die deine ganzen Effekte berücksichtigt. Das Grundprinzip bleibt es ändert sich nur die eine oder andere Seite durch verschiedene Makronährstoffverteilung. Und die Energiebilanz ist natürlich sehr individuell und es bedarf nach einer groben Einschätzung durch Rechner noch der Überprüfung anhand der Waage usw. Und schwankt aich je nach Tagesform (zb Schlaf, Stress, Sport usw)

Und wir reden hier nur von gesunden Menschen. Mag sein dass es Menschen gibt die unbegrenzt essen können ohne Fett zu werden. Dann haben diese aber eine Stoffwechselerkrankung oder ähnliches und da könnte die biochemischen Prozesse anderst verlaufen. Nicht aber bei gesunden Menschen.

Ich bin kein Verfechter von low carb und esse an Trainingstagen selber viel Carbs. Nennt sich Carb cycling.

Ich sagte ja bereits eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Fetten und dann entweder leichter Kalorienüberschuss, Erhaltungskalorien oder Defizit je nach Ziel. Und dann funktioniert das ganze. Und wieder nicht zu geringes Defizit Stichpunkt Stoffwechsel und Energiebilanz welche sonst für dich auf Dauer zum Nachteil sich ändert.

Aber zum Thema ist alles gesagt hier und im andren Thread. Deswegen wars das jetzt von mir zu dem Thema. Drehen uns eh ganze Zeit im Kreis. Kannst gern weiter deine irreführenden Aussagen machen ich werd es nicht mehr kommentieren. Unbelehrbar.

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 13 Jan 2024 14:04:03 GMT

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

---

Zitat:Folgerichtig wirst du somit mit einem gleichem Kalorienüberschuss bzw. einer gleich hohen positiven Energiebilanz gleich fett egal aus was für Makronährstoffe.

Nein. Das stimmt nicht.

Ich zitiere folgende Studie:

"Jüngste Erkenntnisse deuten jedoch darauf hin, dass es in Bezug auf die Körperzusammensetzung einen quantitativen Unterschied zwischen einer Überfütterung von Proteinen gegenüber Kohlenhydraten und/oder Fetten gibt. Eine übermäßige Proteinzufuhr oder der Verzehr einer proteinreichen Diät führt möglicherweise nicht zu einer Zunahme des Körpergewichts oder der Fettmasse, obwohl der Kalorienverbrauch über die normale oder gewohnheitsmäßige Aufnahme hinausgeht."

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5786199/>

Mit anderen Worten: Isst man im Kalorienüberschuss hauptsächlich Eiweiß, nimmt man kein Fett zu, sondern entweder gar nichts oder nur Muskelmasse. Selbst dann, wenn man sich nicht bewegt.

Allerdings scheint dieser Effekt auf Eiweiß beschränkt zu sein. Denn die Studien über hohe Fettaufnahme vs. niedrige Fettaufnahme zeigen keinen signifikanten Nutzen.

Das hat mich auch überrascht.

Allerdings kam es in einigen Studien in der High-Fat-Gruppe sehr wohl zu mehr

Körperfett als bei der gleichen Kalorienanzahl mit wenig Fett in der Nahrung. Also etwas Effekt hat es schon, wenn man fettarm isst. Aber weniger als ich dachte.

Zitat:Und wir reden hier nur von gesunden Menschen. Mag sein dass es Menschen gibt die unbegrenzt essen können ohne Fett zu werden. Dann haben diese aber eine Stoffwechselerkrankung oder ähnliches und da könnte die biochemischen Prozesse anderst verlaufen. Nicht aber bei gesunden Menschen. Nee, nee, die waren schon alle gesund. Also die aus der Doku. Wurden ja ätzlich die ganze Zeit überwacht.

Zitat:Und wieder nicht zu geringes Defizit Stichpunkt Stoffwechsel und Energiebilanz welche sonst für dich auf Dauer zum Nachteil sich ändert. Und was ist so schlimm daran, wenn der Stoffwechsel runter fährt? Genau das ist doch ERWÜNSCHT für den Anti-Aging-Effekt. Die kalorienreduzierte Ernährung wirkt, weil sie den Stoffwechsel verlangsamt. Zum abnehmen ist das zwar schlecht, aber für Langlebigkeit und Gesundheit sehr gut. Wenn man abnehmen will, kann man die Kalorienanzahl NOCH weiter senken, z.B. auf 500. Denn dass der Stoffwechsel niedrig ist und bleibt, ist ja erwünscht. Wir wollen ja nicht, dass er sich erhöht.

Obwohl da noch vieles unerforscht ist, kann man nicht ausschließen, dass die Anti-Aging-Wirkung am niedrigen Stoffwechsel liegt. Je weniger wir essen, desto weniger brauchen wir auch. Der Körper lernt dann, mit wenig Kalorien gut auszukommen.

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Icetea](#) on Sat, 13 Jan 2024 18:35:06 GMT

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

---

Das widerspricht überhaupt nicht meinen Aussagen. Eiweiße haben den größten thermischen Effekt welches auch in der Studie erwähnt ist. Insofern steigt auch der Kalorienverbrauch und man kann mehr essen als gewöhnlich wenn man sonst keine proteinreiche Ernährung hatte. Man hat also zwar mehr gegessen als gewöhnlich aber nicht über den "neuen" Gesamtumsatz aufgrund dem gestiegenen Kalorienverbrauch auf der einen Seite. Werden also zb Fette duech Eiweiße ausgetauscht steigt der thermische Effekt dh alleine

25% der Proteinkalorien können nicht verwertet werden weil sie verbrannt werden im Gegensatz zu Fett und zudem es mehr Energie benötigt Proteine in Fettdepots einzulagern. Deswegen gilt aber trotzdem die Energiebilanz. Du hast es immernoch nicht verstanden. Deswegen meinte ich kann eine fettreduzierte oder kh reduzierte Ernährung ein paar Vorteile haben im Sinne dass man mehr Kalorien futtern kann aber die Effekte sind auch begrenzt und man kann nicht unbegrenzt essen.

Zum Thema Stoffwechsel in der Diät: Blödsinn. Der muss hoch sein um maximalen Erfolg in der Diät zu haben. Sonst stagniert man und es geht garnichts mehr und der Jojo Effekt kommt. Und bezüglich niedrigem Stoffwvchsel und Anti aging äußere ich mich nicht da ich dazu keine Erkenntnisse habe und noch nie davon gehört habe von einer Korrelation. Ich wette das sind auch nur Tierstudien oder in vitro und so noch nicjt pauschal übertragbar.

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 13 Jan 2024 19:48:23 GMT

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

---

Zitat.: Deswegen meinte ich kann eine fettreduzierte oder kh reduzierte Ernährung ein paar Vorteile haben im Sinne dass man mehr Kalorien futtern kann aber die Effekte sind auch begrenzt und man kann nicht unbegrenzt essen.

Natürlich sind die Effekte begrenzt.

Habe ich je was anderes behauptet?

Sogar die Probanden aus der Doku haben teilweise bis zu 6 kg zugenommen.

Was aber trotzdem wenig ist bei 5.000 kcal/Tag.

Und das bemerkenswerte:

Als die Diät zu Ende war, hatten sie die 6 kg sofort wieder abgenommen.

Ganz ohne Kalorienrestriktion!

Oder sie hatten eine Kalorienrestriktion, ohne es zu merken. Weil sie einfach weniger hunger hatten und weniger aßen.

Das können nur sie selbst wissen.

Aber sie haben jedenfalls keine Diät gemacht oder freiwillig gehungert.

Nach deiner These dürfte das ja gar nicht so sein.

Das ist quasi der JoJo-Effekt, nur genau umgekehrt.

Die Wissenschaft weiß schon lange, dass der Körper ein bestimmtes "Idealgewicht" für richtig erachtet.

Und bei den Probanden waren das eben ihre 60 kg plus minus.

Bei Übergewichtigen ist das Idealgewicht, was der Körper für ideal hält dann 100 kg plus minus (zum Beispiel).

Dass der JoJo-Effekt eintritt, muss also nicht unbedingt am langsameren Stoffwechsel alleine liegen, sondern weil der Körper immer wieder zu diesem Idealgewicht zurückkehren will. Dieses Idealgewicht kann sich natürlich auch ändern. Aber das dauert vermutlich einige Monate. So lange diätet ja keiner.

Jetzt ist nur noch die Frage offen, wie der Kartoffel-Mann in nur 1 Monat 10 kg abspecken konnte. Das ist eigentlich nicht möglich bei einer täglichen Kalorienzufuhr von 2.000 bis 3.000 kcal.. Denn er bräuchte für 8 kg Fett eine tägliche Kalorienrestriktion von 1.800 Kcal. Die anderen 2 kg wären dann Wasser. Und selbst wenn er Muskeln abgebaut hätte, bräuchte er dieses Defizit. Also irgendwas stimmt da nicht?!

Zitat:Zum Thema Stoffwechsel in der Diät: Blödsinn. Der muss hoch sein um maximalen Erfolg in der Diät zu haben. Sonst stagniert man und es geht garnichts mehr und der Jojo Effekt kommt.

Bei nur 500 Kcal am Tag muss der Körper abnehmen. Wenn du doch so ein großer Fan dieser Energiebilanz-Theorie bist, dann musst du mir hier zustimmen. Alles andere wäre unglaubwürdig. Und nein, es gibt kein "herunterhungern bis der Stoffwechsel kaputt ist". Der Mensch ist seit Millionen von Jahren auf lange Hungerzeiten geschult. Alle Studien zeigen, dass es Langlebigkeit und Gesundheit fördert. Keine einzige mir bekannte Studie hat jemals was anderes gesagt.

Zitat:Und bezüglich niedrigem Stoffwechsel und Anti aging äußere ich mich nicht da ich dazu keine Erkenntnisse habe und noch nie davon gehört habe von einer Korrelation. Ich wette das sind auch nur Tierstudien oder in vitro und so noch nicht pauschal übertragbar.

Ja, natürlich. Es ist alles nur eine Theorie. Hier ist noch sehr vieles unerforscht! Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, es wäre definitiv so. Viele Studien zeigen, dass es an den BCAA-Aminosäuren alleine liegt. Eliminiert man diese in der Ernährung, hat man den selben Anti-Aging-Effekt wie mit Kalorienrestriktion.

Diese Tiere lebten auch 30% länger.

Man kann aber nicht einzelne Aminosäuren ausklammern, weil die ja überall drin sind.

Die logische Schlussfolgerung ist, dass man generell proteinarm essen soll.

Was aber wiederum im Widerspruch steht zu den vielen Studien, die bezüglich Proteine so viele Vorteile zeigen wie dem Erhalt und Aufbau der fettfreien Masse.

Aber lies dir das mal durch:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/weitere-ernaehrungsformen/proteinarme-ernaehrung>

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [lcetea](#) on Sun, 14 Jan 2024 13:46:48 GMT

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

---

Klar bei 500 Kcal hast du ja nicht mal die Kcal intus die du verbrennst wenn du Sport machst usw. Aber 500kcal sind ja auch viel zu wenig und überhaupt nicht gesund.

Die Folge ist aber dass der Stoffwechsel und der Modus auf nicht verbrennen und Kcal einlagern in Fett getrimmt wird bei solch einem hohen Defizit denn er bekommt ja eh schon viel zu wenig kcal um alle Funktionen aufrecht erhalten zu können dann wird er ein Teufel tun und noch weiter den Verbrennungsmotor aufrecht erhalten. Gleichzeitig versucht er alle bisschen Kcal die er bekommt einzulagern. Und gleichzeitig baut er alle Sachen ab die zusätzlich Energie verbrennen also MUSKELN!. Du willst ja nen geilen Körper heißt gute Balance zwischen Kfa und Muskelmasse und nicht einfach beides extrem abbauen. Dann haste zwar zwangsläufig weniger Kilos auf der Waage aber siehst aus wie die Leute frisch ausm KZ bei 500kcal. Ist das dein Ziel? Dann go for IT.

Theoretisch kannst du nun immer 500kcal zu dir nehmen und du wirst irgendwann verhungern bzw frühzeitig sterben weil dein Körper nicht mehr alle funktioniert aufrecht erhalten kann geschweigend dass du mit 500kcal alle essentiellen Aminosäuren, Fette usw reinbekommst. Das ist unmöglich.

Erhlhst du aber nun deine Kcal irgendwann wieder dann läuft der Hungerstoffwechsel und der Modus vermehrt Kcal in Körperfettdepots einzulagern noch eine viel längere Zeit weiter. Wenn du Pech hast erholt sich der Stoffwwechsel garnicht mehr oder nur über Monate und Jahre.

Dh du zerstört dir dein Stoffwechsel. Erhöht dann irgendwann die Kcal weil du so wenig Nahrung nicht mehr aushält und zack da ist der Jojo Effekt. Du nimmst nun mit deutlich weniger Kcal zu als vorher und zudem baust du vermehrt Körperfett auf anstatt es zu verbrennen. Und das ist das Prinzip des Jojo Effektes was sehr gut untersucht und überall nachzulesen ist.

Es ist längst bekannt dass Crash Diäten damit langfristig schlechter funktionieren als gemäßigte Diäten mit 300-500kcal Defizit. Die Rückfallrate ist viel geringer und dir

Heißhungerattacken ebenso.

Außerdem baust du mit solch einem geringen Kaloriendefizit mit genügend Eiweiß und Krafttraining auch kaum Muskelmasse ab. Ab 500kcal steigt der Anteil an Muskelmasse was man verliert exponentiell und die verbrannte Körperfettmasse im Verhältnis immer weniger. Deswegen ist in der Wissenschaft der Sweet Spot für Kalorienrestriktion 500kcal. Alles darüber hinaus ist für die Körperzusammensetzung aus KfA und Muskelmasse ineffizienter und langfristig weniger Erfolg. Denn auch wenn du mehr Muskelmasse verlierst verbrennst du langfristig weniger Kalorien in deiner Energiebilanz was zum verlangsamten Stoffwechsel noch weiter deine Energiebilanz langfristig ins Negative wandelt. Du kannst zukünftig immer weniger Kcal essen ohne wieder fett zu werden. Komplette Kontraproduktiv und zu kurz gedacht. Deswegen sagen alle Ernährungsbereiter auch dass Abnehmen ein Marathon sein muss und kein Sprint. Das obige kannst du überall nachlesen. Also warum sollte es gerade bei dir anders sein lieber Norwood was sonst schon seit Jahren und etlichen Studien und Menschen zugetragen hat.

Nun bin ich endgültig out hier beim Thema. Hab das alles schon mal geschrieben und wiederholen mich nicht ein drittes mal.

Bye

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 14 Jan 2024 14:48:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Klar bei 500 Kcal hast du ja nicht mal die Kcal intus die du verbrennst wenn du Sport machst usw. Aber 500kcal sind ja auch viel zu wenig und überhaupt nicht gesund.

Soll man ja auch nicht sein Leben lang so machen, sondern nur so lange, bis man sein Wunschgewicht hat.

Zitat: Die Folge ist aber dass der Stoffwechsel und der Modus auf nicht verbrennen und Kcal einlagern in Fett getrimmt wird bei solch einem hohen Defizit denn er bekommt ja eh schon viel zu wenig kcal um alle Funktionen aufrecht erhalten zu können dann wird er ein Teufel tun und noch weiter den Verbrennungsmotor aufrecht erhalten.

Der Körper kann aber nicht den Stoffwechsel ZU weit runter fahren. Irgendwann ist das Ende der Fahnenstange erreicht.

Zitat: Gleichzeitig versucht er alle bisschen Kcal die er bekommt einzulagern.

Bei 500 Kcal kann er gar nix einlagern.

Zitat: Und gleichzeitig baut er alle Sachen ab die zusätzlich Energie verbrennen also MUSKELN!.

Das ist wissenschaftlich nicht korrekt. Ich habe eine Studie, in der die Probanden 40% Kaloriendefizit hatten. Das bedeutet: Statt z.B. 2.000 Kcal (Gesamtverbrauch) nahmen die

Probanden nur noch 1.200 Kcal pro Tag zu sich.  
Das sind 800 kcal Restriktion.  
Bei 3.000 Kcal als Ausgangsbasis wären es sogar  
1.200 Kcal, die pro Tag restriktiert wurden.  
Das ist deutlich mehr als deine heiligen 500 Kcal!  
Und trotzdem nahmen die Probanden 1 kg Muskelmasse ZU!  
Studie:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522065595>

Zitat:Dh du zerstört dir dein Stoffwechsel. Erhöchst dann irgendwann die Kcal weil du so wenig Nahrung nicht mehr aushält und zack da ist der Jojo Effekt.  
Der JoJo-Effekt tritt nur bei Personen auf,  
die nach der Diät sich genauso ernähren wie vor  
der Diät. Wer nach der Diät genauso viel isst wie er  
auch braucht, der nimmt ganz sicher nicht zu.  
Klar hat sich der Stoffwechsel durch die Diät verlangsamt.  
Aber nicht so, dass man selbst mit 1.500 Kcal / Tag  
schon dick werden würde.  
Außerdem muss die Diät auch lange genug  
durchgezogen werden, damit der Körper Zeit hat,  
das neue Gewicht als das neue Normalgewicht anzuerkennen.  
Wenn er immer noch das alte Gewicht als normal  
erachtet, schüttet er so viel Hunger aus, dass  
man zum vorherigen Gewicht zurückkehrt.  
Es gibt genug Menschen, die abgenommen haben  
und dieses Gewicht über Jahre, wenn nicht gar  
über Jahrzehnte halten konnten.

Ich verstehe gar nicht, wie du diese 500 Kcal  
am Tag als so heilig ansiehst.  
Also wenn man nur 500 Kcal restriktiert,  
schaltet der Körper nicht auf Sparmodus oder was?  
Und warum gerade 500 kcal?  
Warum ist die Grenze nicht z.B. 1.000 Kcal?  
Bei 500 kcal könnte der Körper doch auch auf  
Sparflamme schalten, weil das eben 500 Kcal  
zu wenig sind.

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die  
Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?  
Posted by [lctea](#) on Mon, 15 Jan 2024 10:37:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das mit dem Muskelaufbau trotz Defizit ist nur am Anfang eines Defizites und meist wenn du garnicht oder nur sehr wenig trainiert bist. Nennt sich Body Recomposition. Ist aber überhaupt nicht der Normalfall und nur zu Beginn möglich. Bist du länger im Defizit kannst du keine Muskeln aufbauen und je höher das Defizit desto mehr Muskelmasse wirst du auf Dauer

verlieren.

Die 500 kcal ist eben laut Wissenschaft der Sweet Spot wo man eine Diät und Kcal Restriktion sehr lange durchziehen kann ohne dass der Stoffwechsel nennenswert einbüßen und zudem du nennenswert an Muskelmasse verlierst auf Dauer. Alles drüber verlierst du zwar auch Fett aber eben auch exponentiell mehr Muskelmasse was kontraproduktiv für einen guten Körper ist. Du wirst dann mehr skinny fat. Weil gleichzeitig der Körper vermehrt Kcal am Bauch und Hüften beim Mann einspeichert aufgrund der Notsituation da zu großes Defizit.

Klar wenn du es theoretisch schaffst nach der Crash Diät so viel Kalorien nur noch dauerhaft zu essen wie dein neuer geringerer Gesamtverbrauch ist könnte es klappen. Aber Studien haben eben gezeigt dass das oft nicht der Fall ist und man langfristig mit einer Crash Diät weniger abnimmt als mit einer kleineren Kalorienrestriktion. Geschweigenden von anderen negativen Effekte was ein geringer Stoffwechsel mitsichbringt wie Trägheit, Müdigkeit usw.

Die optimale Diät zeichnet sich also aus dass man zum einen möglichst viel Muskeln erhält oder sogar etwas aufbauen kann wenn man sonst kein Krafttraining gemacht hat und zudem der Stoffwechsel möglichst gleich bleibt. Dann wird das Körpfett verbrannt was ja das Ziel ist und nicht einfach Gewicht. Denn nochmals du willst ja möglichst viel Muskelmasse und möglichst wenig Körperfett. Und zudem auch nach der Diät möglichst viel essen können ohne wieder zuzunehmen. Und nicht einfach möglichst wenig wiegen. Daa führt zu skinny fat Körper.

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 15 Jan 2024 12:19:48 GMT

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

---

Zitat:Das mit dem Muskelaufbau trotz Defizit ist nur am Anfang eines Defizites und meist wenn du garnicht oder nur sehr wenig trainiert bist. Nennt sich Body Recomposition. Ist aber überhaupt nicht der Normalfall und nur zu Beginn möglich. Bist du länger im Defizit kannst du keine Muskeln aufbauen und je höher das Defizit desto mehr Muskelmasse wirst du auf Dauer verlieren.

Hast du dafür eine Studie?

Man ist ja auch nicht ewig im Defizit.

Normalerweise macht man das so lange, bis man genug abgenommen hat.

Der Körper hat ja für den Muskelaufbau mehr als genug Energie. Nämlich die aus den Fettpolstern.

Die kann er ja für den Muskelaufbau verwenden.

Und genau das passiert ja auch.

Woher sollte der Körper sonst die Recourcen haben,

1 kg Muskelmasse in einem starken Kaloriendefizit aufzubauen?

Im übrigen bin ich nicht scharf auf diese ganze Muskelmasse.

Ich will nur ETWAS Muskelmasse, damit es ästhetisch aussieht.

Aber nicht mehr.

Für mich ist jedes Gramm Muskelmasse zu viel der reinste Ballast.

Zitat:Die 500 kcal ist eben laut Wissenschaft der Sweet Spot wo man eine Diät und Kcal Restriktion sehr lange durchziehen kann ohne dass der Stoffwechsel nennenswert einbüßen und zudem du nennenswert an Muskelmasse verlierst auf Dauer. Alles drüber verlierst du zwar auch Fett aber eben auch exponentiell mehr Muskelmasse was kontraproduktiv für einen guten Körper ist. Du wirst dann mehr skinny fat. Weil gleichzeitig der Körper vermehrt Kcal am Bauch und Hüften beim Mann einspeichert aufgrund der Notsituation da zu großes Defizit.

Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass die ganzen

Bodybuilder, die in der Defi-Phase sind,

nur 500 Kcal am Tag restriktieren.

Damit würden sie ja EWIG brauchen (1 Jahr oder länger)

bis die abgenommen haben.

Bei YouTube war ein Bodybuilder,

der in nur 10 Tagen 11 kg abgenommen hat.

Er restriktierte 7.000 Kcal pro Tag!

Dazu musste er den ganzen Tag nicht nur wenig essen,

sondern enorm viel Sport machen.

Im Ruhezustand würde der Körper natürlich

keine 7.000 kcal verbrennen.

Das ist extrem, aber genau so machen es

die Bodybuilder.

Mit 500 Kcal am Tag würde es ewig lange dauern.

---

Subject: Aw: 10 kg in nur 1 Monat abgenommen: Wie funktioniert die  
Kartoffel-satt-Diät OHNE Kaloriendefizit?

Posted by [Blackster](#) on Mon, 15 Jan 2024 14:39:35 GMT

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

---

500 sind auch Quatsch.

Ich bin damals von 6000 auf 3500 gegangen zb.

---