
Subject: Junkfood II

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 07 Nov 2007 10:28:13 GMT

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

<http://science.orf.at/science/news/149955>

Subject: Re: Junkfood II

Posted by [pilos](#) on Wed, 07 Nov 2007 15:10:41 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mit, 07 November 2007 11:28<http://science.orf.at/science/news/149955>

Zitat: "Die Tiere konsumierten sämtliche Extrakalorien zu einer Zeit, in der sie eigentlich ruhen sollten", sagt Bass. "Das ist, als würde ein Mensch mitten in der Nacht den Kühlschrank plündern und Junkfood in sich hineinstopfen".

Auch wenn der Schluss von der Maus auf den Menschen sicher nicht so einfach ausfallen wird, weist die Studie auf ein interessantes Prinzip hin: Wenn nämlich der Biorhythmus das Essverhalten und das Essverhalten den Biorhythmus beeinflusst, könnte es unter Umständen zu einem Teufelskreis kommen.

Das sieht auch Joseph Bass so: "Die Gewichtszunahme verändert die innere Uhr, welche wiederum den Stoffwechsel beeinflusst - und so das ursprüngliche Problem verstärkt."

doch dass ist 100% auf dem menschen übertragbar.....deshalb funktionieren auch viele diäten die darauf zielen nachts fett zu verbrennen...in dem man ab 14 uhr keine kohlenhydrate zu sich nimmt...die methode "schlak im schlaf" oder "das dinner cancelling" oder die "insulinfalle".....um so niedriger der insulinpiegel um so mehr fett wird verbrannt...

Subject: Re: Junkfood II

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 07 Nov 2007 16:25:16 GMT

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

pilos schrieb am Mit, 07 November 2007 16:10glockenspiel schrieb am Mit, 07 November 2007 11:28<http://science.orf.at/science/news/149955>

Zitat:"Die Tiere konsumierten sämtliche Extrakalorien zu einer Zeit, in der sie eigentlich ruhen sollten", sagt Bass. "Das ist, als würde ein Mensch mitten in der Nacht den Kühlschrank plündern und Junkfood in sich hineinstopfen".

Auch wenn der Schluss von der Maus auf den Menschen sicher nicht so einfach ausfallen wird, weist die Studie auf ein interessantes Prinzip hin: Wenn nämlich der Biorhythmus das Essverhalten und das Essverhalten den Biorhythmus beeinflusst, könnte es unter Umständen zu einem Teufelskreis kommen.

Das sieht auch Joseph Bass so: "Die Gewichtszunahme verändert die innere Uhr, welche wiederum den Stoffwechsel beeinflusst - und so das ursprüngliche Problem verstärkt."

doch dass ist 100% auf dem menschen übertragbar.....deshalb funktionieren auch viele diäten die darauf zielen nachts fett zu verbrennen...in dem man ab 14 uhr keine kohlenhydrate zu sich nimmt...die methode "schlak im schlaf" oder "das dinner cancelling" oder die "insulinfalle".....um so niedriger der insulinpiegel um so mehr fett wird verbrannt...

ok...

wieso 14:00 ?

Subject: Re: Junkfood II

Posted by [pilos](#) on Wed, 07 Nov 2007 17:00:47 GMT

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

glockenspiel schrieb am Mit, 07 November 2007 17:25

ok...

wieso 14:00 ?

damit bis abends der insulinspiegel so weit gesunken ist, das nachts die fettverbrennung mobilisiert wird...

wer abends KHs ißt, wird nachts kaum von der fettverbrennung profitieren...zu viele KHs in blut zu hoher insulinspiegel...

Subject: Re: Junkfood II

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 07 Nov 2007 17:14:38 GMT

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

pilos schrieb am Mit, 07 November 2007 18:00glockenspiel schrieb am Mit, 07 November 2007 17:25

ok...

wieso 14:00 ?

damit bis abends der insulinspiegel so weit gesunken ist, das nachts die fettverbrennung mobilisiert wird...

wer abends KHs ißt, wird nachts kaum von der fettverbrennung profitieren...zu viele KHs in blut zu hoher insulinspiegel...

thx p.

Subject: Re: Junkfood II

Posted by [Alibi](#) on Wed, 07 Nov 2007 22:10:51 GMT

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

pilos schrieb am Mit, 07 November 2007 18:00

damit bis abends der insulinspiegel so weit gesunken ist, das nachts die fettverbrennung mobilisiert wird...

wer abends KHs ißt, wird nachts kaum von der fettverbrennung profitieren...zu viele KHs in blut zu hoher insulinspiegel...

da würde ich aber höllisch aufpassen, dass ich nicht zu sehr an muskelmasse verliere denn wenn man nach 14 uhr keine KH's mehr isst, läuft man gefahr den tag über einen zu hohen kaloriendefizit zu haben...und weit bevor der körper energie aus den fettzellen bezieht, holt er sich erst körpereigene proteine...sprich muskeln...und da muskeln ein herrlicher energie verbrenner sind, wird abnehmen dann doppelt schwer da niedriger kalorienbedarf. ich meine solange man nahrung mit einem niedrigen GI verzährt, muss nicht unbedingt auf KH's massenhaft verzichtet werden, und dennoch wird der Insulinspiegel nicht in die höhe gepushed.

Subject: Re: Junkfood II

Posted by [pilos](#) on Thu, 08 Nov 2007 10:02:03 GMT

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

Alibi schrieb am Mit, 07 November 2007 23:10

da würde ich aber höllisch aufpassen, dass ich nicht zu sehr an muskelmasse verliere denn wenn man nach 14 uhr keine KH's mehr isst, läuft man gefahr den tag über einen zu hohen kaloriendefizit zu haben...und weit bevor der körper energie aus den fettzellen bezieht, holt er sich erst körpereigene proteine...sprich muskeln...und da muskeln ein herrlicher energie verbrenner sind, wird abnehmen dann doppelt schwer da niedriger kalorienbedarf.

deshalb sollte man ja auch nur eiweiss nach 14 uhr essen...

Zitat:ich meine solange man nahrung mit einem niedrigen GI verzährt, muss nicht unbedingt auf KH's massenhaft verzichtet werden, und dennoch wird der Insulinspiegel nicht in die höhe

gepushed.

völliger quatsch...und funktioniert überhaupt nicht...es gibt etliche studien darüber....

die voraussetzung ist eben dass die KHS so gut wie fehlen...und nicht dass sie auch wenn auf etwas kleineren level vorhanden sind...dann funktioniert das schon mal nicht...

Subject: Re: Junkfood II

Posted by [Alibi](#) on Thu, 08 Nov 2007 11:34:56 GMT

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

pilos schrieb am Don, 08 November 2007 11:02

deshalb sollte man ja auch nur eiweiss nach 14 uhr essen...

na dann wünsch ich viel spass dabei und den nieren dieser personen ebenfalls...vom gaumen ganz zu schweigen

btw: also komplett auf KH`s verzichten und dabei große mengen an Proteinen aufzunehmen is doch auch so gut wie unmöglich...selbst magerquark hat noch 4g KH auf 100g...und um sowas kommt man kaum rum, will man ja seinen Energiebedarf mit EW decken...

<http://www.muskelschmiede.de/forum/2566-fuer-roberto-ernaehrungs-trainingsplan-fuer-4-6-monate.html>

dies ist zum beispiel so ein low carb ernährungsplan...und dennoch werden nach 14 uhr KH's gegessen...und er funktioniert. (dass der plan für zusätzliches krafttraining gedacht ist, lass ich jetzt einfach mal außen vor)

Subject: Re: Junkfood II

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 08 Nov 2007 14:21:44 GMT

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

übertreibt es doch nicht! is ja fast wie in einem weiberforum mit den ganzen diäten..

ich gönne mir manchmal auch noch abends einen bigmac, na und!?

Subject: Re: Junkfood II

Posted by [pilos](#) on Thu, 08 Nov 2007 18:41:02 GMT

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

Alibi schrieb am Don, 08 November 2007 12:34pilos schrieb am Don, 08 November 2007 11:02

deshalb sollte man ja auch nur eiweiss nach 14 uhr essen...

na dann wünsch ich viel spass dabei und den nieren dieser personen ebenfalls...vom gaumen ganz zu schweigen

btw: also komplett auf KH's verzichten und dabei große mengen an Proteinen aufzunehmen is doch auch so gut wie unmöglich...selbst magerquark hat noch 4g KH auf 100g...und um sowas kommt man kaum rum, will man ja seinen Energiebedarf mit EW decken...

<http://www.muskelschmiede.de/forum/2566-fuer-roberto-ernaehrungs-trainingsplan-fuer-4-6-monate.html>

dies ist zum beispiel so ein low carb ernährungsplan...und dennoch werden nach 14 uhr KH's gegessen...und er funktioniert. (dass der plan für zusätzliches kraftraining gedacht ist, lass ich jetzt einfach mal außen vor)

entweder du kannst nicht lesen...oder du kannst nicht lesen....oder du kannst nicht begreifen

morgens...essen was man will

mittags essen was man will

abends KHs wegstreichen....

wo ist das hier eine low carb diät....

immer viel laber und nichts sagen ,....ausserdem sind wir hier nicht in der muskelschmiede...

Subject: Re: Junkfood II

Posted by [Alibi](#) on Thu, 08 Nov 2007 19:47:09 GMT

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

pilos schrieb am Don, 08 November 2007 19:41

entweder du kannst nicht lesen...oder du kannst nicht lesen....oder du kannst nicht begreifen

gut zu wissen danke...

Zitat: morgens...essen was man will

mittags essen was man will

abends KHs wegstreichen....

essen was man will...alles klar...morgens schön den blutzuckerspiegel hochknallen, am besten noch paar scheiben käse mit 40% fett dazu, sodass das fett rasch in körperfett umgewandelt wird, aber solange man nach 14 uhr keine KH's mehr isst, nimmt man ja ab... abgesehen davon gibt es ja auch leute, die nach 14 Uhr noch mehrere mahlzeiten essen.

Zitat:

wo ist das hier eine low carb diät....

entweder du kannst nicht lesen...oder du kannst nicht lesen....oder du kannst nicht begreifen

aus dem link: Das wichtigste ist die Kohlenhydratzufuhr und damit deinen Blutzuckerspiegel auf konstant niedrigem Level zu halten.

aber ne, mit langkettigen KH's auch nach 14 Uhr nimmt man nich ab, die ganzen positiven berichte sind weniger wert als deine tollen studien, die du angeblich auf lager hast...

Zitat:ausserdem sind wir hier nicht in der muskelschmiede...

gott sei dank, denn die ernährung dort is ja auch für büffel gedacht, absolut nicht auf menschen übertragbar.

eigentlich hab ich gedacht man kann normal mit dir diskutieren, aber da hab ich mich wohl geirrt...das würdest du ja nie zugeben

