

Datum: 19.04.2016

body•LIFE

Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifesswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 62
Fläche: 211'651 mm²

LEBENSSTIL | ERNÄHRUNG

Geheimwaffe
Fatburner-Smoothies

60 | body life Swiss | 2016 www.bodylifesswiss.ch

Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifesswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 62
Fläche: 211'651 mm²

Smoothies sind die Lieblinge gesundheitsbewusster Menschen. Auch an der Fitnesstheke stellen sie eine hervorragende Ergänzung zu Proteinshakes und Mineraldrinks dar. In body LIFE erläutert Ernährungsexpertin Romy Dollé, was einen guten Fatburner-Smoothie auszeichnet, und verrät die besten Rezepte, mit denen Sie die Fettzellen Ihrer Mitglieder zum Schmelzen bringen.

Die erste Grundregel bei der Zubereitung eines gesunden Smoothies lautet: Achtung, Zuckerbomben vermeiden! Denn: Smoothies sind nicht per se gesund. Ein wichtiges Kriterium ist der Zuckergehalt. 2,5 dl Frucht-Smoothie enthält meistens mehrere pürierte Früchte und kommt schnell auf 30 g Fruchtzucker. Mehr Zucker, als wir gemäss den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an einem ganzen Tag konsumieren sollten. Die WHO legt die Obergrenze des Zuckerkonsums auf 25 g pro Tag fest.

Wieso ist Fruchtzucker schlecht?

Wir essen tagtäglich viel mehr Fruchtzucker, als uns bewusst ist. Fruchtzucker ist längst nicht mehr nur in der frischen Frucht enthalten:

- Fast alle Fertigprodukte und Softgetränke werden mit Fruchtzucker gesüsst. Die Fruktose in Fertigprodukten und Getränken ist sehr oft nicht mehr ein natürlicher Fruchtzucker.
- Die Nahrungsmittelindustrie setzt billigen, hochkonzentrierten und industriell hergestellten Fruchtzucker beziehungsweise Fruchtzuckersirup (Fruktosesirup) ein.
- Reine Fruktose ist noch süsser als Glukose (Traubenzucker). Sie intensiviert den Geschmack sowohl fruchtiger als auch würziger Speisen.
- Fruktose erzeugt ein erhöhtes Volumen beim Gebäck und verstärkt

dessen Bräunung, verhindert die schädliche Eiskristallbildung bei Tiefkühlkost.

- Fruchtsäfte enthalten überproportional viel Fruchtzucker, da die Ballaststoffe, die in den ganzen Früchten enthalten sind, fehlen. Fruchtsaft ist aromatisiertes Zuckerwasser.
- Trockenfrüchte sind ein beliebter „gesunder“ Snack und werden oft in grösseren Portionen gegessen. Hier fehlt das Wasser, welches in der frischen Frucht enthalten ist. Die Konzentration von Fruchtzucker ist um ein Vielfaches höher als in einer frischen Frucht. Trockenfrüchte sind Zuckerbonbons.
- Fruktose führt zu deutlich weniger Sättigungsgefühl. Wir haben nach dem Konsum von Fruchtzucker schnell wieder Hunger.
- Fruchtzucker wird anders als Glukose verdaut (Monosaccharid/Einfachzucker, umgangssprachlich auch Traubenzucker genannt).

Die Folgen von hohem Fruchtzuckerkonsum

Gemäss des Ernährungs- und Sportmediziners Dr. Torsten Albers kann der Fruchtzuckerkonsum von mehr als 30 bis 50 Gramm pro Tag vielfältige negative Auswirkungen im Stoffwechsel haben, insbesondere bei einem gleichzeitigen Kalorienüberschuss in der Ernäh-

rung, der heute bei vielen Menschen leider vorherrscht.

Da Fruchtzucker gegenüber Traubenzucker anders verstoffwechselt wird, ergeben sich deutliche Unterschiede auch bei den Auswirkungen im Metabolismus. So wird der Fruchtzucker nach der Aufnahme im Darm in der Leber als direkter Energielieferant abgebaut bzw. in Traubenzucker oder Fett umgewandelt. Bei bestehendem Energieüberschuss in der Nahrung wird die Fruktose dann in der Leber vermehrt als Fett eingelagert und kann langfristig eine Leberverfettung in Gang setzen. Diese heute bei 30–40 Prozent in der Bevölkerung zu findende Erkrankung stellt einen wesentlichen Risikofaktor für Übergewicht/Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkt und Schlaganfall sowie Niereninsuffizienz bis hin zur Dialysepflicht dar.



Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifeswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 62
Fläche: 211'651 mm²

Verdauung Fruchtzucker

Dr. Torsten Albers (Arzt für Sport und Ernährungsmedizin): „Fruchtzucker (Fruktose) hat im Dünndarm einen eigenen Transporter durch die Darmschleimhaut. Während Traubenzucker (Glukose) den Transporter SGLT-1 nutzt, wird die Fruktose mittels des GLUT5-Membranproteins aus dem Darmlumen in die Dünndarmzelle und von dort in das Blut geschleust. Dieses Eiweiss, das für die Aufnahme des Fruchtzuckers zuständig ist, kann pro Stunde bei den meisten Menschen etwa 30 Gramm aus dem Darm aufnehmen und nachfolgend in das Blut zum Transport in die Leber abgeben. Bei vielen Menschen liegt jedoch die Kapazitätsgrenze deutlich unter 30 Gramm pro Stunde, entweder angeboren oder auch erworben, z.B. bei entzündlichen Darmerkrankungen, Diabetes mellitus oder auch ungünstiger Zusammensetzung der Darmflora. Schätzungen gehen davon aus, dass ca. 20 Prozent der Erwachsenen und etwa 30 Prozent der Kinder eine genetisch bedingte eingeschränkte Transporterfunktion aufweisen. Kommt es nun zu einer ‚Überlastung‘ des Transporters durch grosse Mengen Fruchtzucker auf einmal, so staut sich die Fruktose an und wird nicht vollständig aufgenommen. Dies führt dazu, dass diese dann in tiefere Darmabschnitte gelangt und von Darmbakterien zersetzt wird. Dabei kommt es zu Gärungsprozessen, die die typischen Symptome wie Völlegefühl, Blähungen, aufgetriebener Leib und sogar Durchfall verursachen können.“

Hinweise:

- Diese Smoothies sind viel weniger süss als fertig gekaufte Gemüse- und Früchte-Smoothies. Damit Sie sich an den niedrigeren Zuckergehalt gewöhnen, können Sie mit reinem Stevia etwas süssen. Das Smoothie täglich weniger süss zubereiten und sich generell Zucker abgewöhnen.

Konsumieren Sie das Smoothie abends oder nach einem intensiven Krafttraining, können Sie eine halbe bis ganze Banane oder eine gegarte Süsskartoffel mitpürieren.

- Smoothie besser mit dem Löffel essen, damit die Mahlzeit gut eingespeichelt wird und die Verdauung optimal auf die Nährstoffverwertung reagieren kann.
- Um ein optimales Sättigungsgefühl zu erhalten, braucht der Magen und das Gehirn ca. 20 Minuten. Schnell getrunkene Smoothies erzeugen kein ausreichendes Sättigungsgefühl trotz ausreichendem Kaloriengehalt (Kilokalorien). Löffeln Sie den Smoothie in Ruhe und geniessen Sie die Vielfalt der Geschmacksnoten der verschiedenen Zutaten. So sind Sie anschliessend satt und zufrieden.

Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifesswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 62
Fläche: 211'651 mm²

Eine Anreicherung von Fett in der Leber, z.B. durch ein dauerndes Überangebot von Fructose, führt zu einer Insulinresistenz des Organs, schlechteren Blutfettwerten (Anstieg der Triglyzeride, Senkung des „guten“ HDL-Cholesterins) und einer schlechteren Blutzuckerregulation. Dies wiederum begünstigt Blutzuckerschwankungen, Heisshungerattacken und somit eine gesteigerte Kalorienaufnahme insbesondere über Süßes und Lebensmittel mit hohem Zucker- bzw. Kohlenhydratanteil.

Gesunde, ausgewogene Smoothies

Gesunde Smoothies enthalten nur wenig Früchte und Fructose. Sie enthalten viel grünes Blattgemüse, natürliche Fette und leicht verdauliches Protein.

Die Makronährstoffaufteilung (Kohlenhydrate, Fett und Protein) sollte dem Zeitpunkt des Verzehr und dem Aktivitätslevel angepasst sein. Soll zusätzlich noch ein Figurziel erreicht werden, muss der Makronährstoffzusammensetzung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Smoothies für die schlanke Taille und ein Sixpack

Grundlage für die Empfehlung ist, dass der Smoothie als Mahlzeitenersatz konsumiert und nicht zusätzlich zu einer

Mahlzeit getrunken wird. Um den Abbau von Körperfett zu optimieren, sollten grundsätzlich (egal ob in einem Smoothie oder einer festen Mahlzeit) morgens und mittags die Kohlenhydrate weggelassen werden. Die Kohlenhydrate (Früchte, Brötchen, Müsli, Kartoffeln, Reis, Pasta etc.) werden durch viel grünes Blattgemüse, natürliche Fette, Beeren, Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier oder ein Proteinpulver (tierisch oder pflanzlich) ersetzt.

Wie wirkt der Fatburner-Smoothie?

Morgens ist unser Körper automatisch in der Fettverbrennung – ausgenommen, Sie haben während der Nacht Süßigkeiten genascht. Er hat alle Kohlenhydrate in den Speichern aufgebraucht und holt sich nun die Energie von den Fettdepots. Super, das ist der optimale Zustand, um Körperfett abzubauen. Wird nun ein Brötchen, Müsli oder ein Frucht-Smoothie verzehrt, wechselt der Stoffwechsel sofort auf Kohlenhydratverbrennung und die Fettpölsterchen an der Hüfte und Bauch werden nicht mehr angezapft.

Es gibt jetzt zwei Möglichkeiten, die Fettstoffwechselphase zu verlängern. Entweder Sie essen kein Frühstück

(temporäres Fasten) oder Sie trinken einen Fatburner-Smoothie und lassen den Körper weiter Energie von den körpereigenen Fettdepots generieren. Dies ist anfänglich relativ schwierig, weil unser Stoffwechsel gewohnt ist, dass er schnell „brennendes Futter“ (sprich Kohlenhydrate) erhält, wenn er danach ruft. Solange der Fettstoffwechsel noch nicht optimal funktioniert, werden wir zitterig (körperliche Signale) und/oder schlecht gelaunt und unkonzentriert (mentale Signale). Wir trinken Kaffee mit Zucker und Milch (Laktose = Milchzucker), einen Energiedrink (Koffein und künstlicher Zucker) und/oder essen ein kohlenhydratreiches Frühstück, um diesem unangenehmen Körpergefühl zu entfliehen.

Die Folgen:

- Der Körperfettabbau setzt aus und der Körper verbrennt die zugeführten Kohlenhydrate.
- Die Körperfetteinlagerung startet, da mehr als notwendig Energie aus Kohlenhydraten zugeführt wird.

Romy Dollé



Romy Dollé ist Pure-Food- und Paleo-Expertin, eidg. Dipl.-Bankfachfrau mit MBA sowie Geschäftsfrau und Ehefrau von Personal Trainer Dave Dollé.

Infos: www.romydolle.com

Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifeswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 62
Fläche: 211'651 mm²

Zutatenliste für kohlenhydratarme Fatburner-Smoothies

Proteine:

- Rohe Bio-Eier von Freilaufhennen
- Kollagen-Peptide (z.B. Collamin; <http://www.valemis.ch/collamin-kollagen-peptide.shtml> - Schweizer Produkt oder Primal Collagen; <http://primal-state.de/primal-collagen> - deutsches Produkt)
- Whey-Protein
- Reisprotein
- Erbsenprotein
- etc.



Fette:

- Avocado
- Kokosmilch (hergestellt ausschliesslich aus Wasser und Kokosnussfleisch)
- Nüsse oder Nussbutter (z.B. Macadamia, Mandel, Cashew, Walnuss)
- Kokosöl nativ/kaltgepresst

Ballaststoffe aus kohlenhydratarmen Bio-Gemüsen und Bio-Früchten:

- Grünes Blattgemüse (frisch oder gefroren)
- Avocado
- Salatgurke
- Blumenkohl (gegart)
- Beeren
- Papaya

Superfoods für die Gesundheit:

- Bio-Zimt (stabilisiert Blutzucker)
 - Bio-Kurkuma (Antioxidantien)
 - Bio-Kakaopulver - Achtung: nicht Schokoladepulver mit Zucker (Antioxidantien)
 - Meer- oder Himalayasalz (Elektrolyte)
 - Reines, echtes Bio-Vanillepulver (mit antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften)
 - Bio-Matchapulver (Koffein, Antioxidantien, Vitamine)
 - Maca-Pulver (stärkt und reguliert die weiblichen und männlichen Sexualhormone)
 - Zitronen- oder Limonensaft
 - Avocadokern (Antioxidantien)
- Das Frühstück-Fatburner-Smoothie sollte mind. 20-30 g Protein enthalten, ca. 20 g Fett und nicht mehr als 10 g Kohlenhydrate.

Swiss

body life Swiss
6004 Luzern
041/ 417 07 70
www.bodylifesswiss.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Themen-Nr.: 040.019
Abo-Nr.: 1092660
Seite: 62
Fläche: 211'651 mm²

Die besten Fatburner-Rezepte

Weitere Rezepte finden Sie auch unter
<http://romydolle.com/cms/download-smoothie-rezepte>



Fatburner Smoothie:
Spinat – Kokos – Cashew
100 g Blattspinat
50 ml Kokosmilch vollfett
20 g Cashewkerne
30 g Kollagen- oder Proteinpulver
(ohne künstliche Zusatzstoffe!)
1 Prise Meer- oder Himalayasalz
1 Teelöffel Bio-Zimt gemahlen
1 Prise Bio-Kurkuma gemahlen
ca. 2 dl Wasser



Fatburner Smoothie:
Blaubeere – Kokos – Vanille
100 g Blaubeeren
(frisch oder tiefgefroren)
50 ml Kokosmilch
30 g Protein- oder Kollagenpulver
(ohne künstliche Zusatzstoffe!)
¼ Teelöffel reines Bio-Vanillepulver
1 Prise Meer- oder Himalayasalz
Zitronensaft (optional)
ca. 2 dl Wasser



Fatburner Smoothie:
Avocado – Kakao – Zimt
80 g Avocado
10 g Bio-Kakaopulver
(nicht Schokoladepulver!)
30 g Protein- oder Kollagenpulver
(ohne künstliche Zusatzstoffe!)
1 Teelöffel Bio-Zimt gemahlen
1 Prise Bio-Kurkuma gemahlen
1 Prise Meer- oder Himalayasalz
1/3 Avocadokern geschält
ca. 2 dl Wasser
Zubereitung:
Alles zusammen in einen Mixer
geben und pürieren.