

Drucken
Abnehmen nebenbei

So tricksen Sie den Stoffwechsel aus und verlieren Gewicht

Montag, 26.10.2015, 11:30 · · von FOCUS-Online-Redakteurin [Christina Steinlein](#) _

Wissenschaftler haben einen körpereigenen Mechanismus entdeckt, der Diät-Erfolge schmälert. Die Erkenntnis hilft beim Abnehmen. Ein Experte verrät, wie Sie den Stoffwechsel-Jetlag loswerden – und mit ihm überzählige Pfunde.

- **Von wegen geregelte Mahlzeiten: Viele Menschen essen den ganzen Tag.**
- **Am Wochenende gilt ein anderer Lebensrhythmus, der den Fettstoffwechsel vollends durcheinander bringt.**
- **Der Fettstoffwechsel vieler springt deshalb gar nicht mehr an.**

Der Versuch mit den Mäusen war vielversprechend. Am Anfang ließ der Molekularbiologe Satchidananda Panda Tiere [fasten](#). Sehr stark übergewichtige Mäuse mit allen möglichen Stoffwechselkrankheiten. Der [US-Wissenschaftler und seine Kollegen boten den Tieren während ihrer Wachphasen Nahrung an – aber nur für maximal neun Stunden am Tag](#). Die Mäuse nahmen ab, gesundheitlich profitierten sie von dem Programm.

Nach den Tests an Mäusen folgte eine Studie mit Menschen

Doch Mäuse sind bekanntlich nicht Menschen, die Ergebnisse nicht eins zu eins übertragbar. Also entwickelte Panda, [Laborleiter am Salk-Institut im kalifornischen La Jolla, gemeinsam mit anderen Forschern für eine neue Studie](#) eine App. Seine nun menschlichen Probanden dokumentierten darüber alles, was sie aßen.

Viele aßen stündlich – außer nachts

„Die meisten gaben vorab an, pro Tag drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen“, sagt Panda. „Aber unsere Studie zeigte, dass das überhaupt nicht stimmt. Viele snacken den ganzen Tag lang.“ Mehr als die Hälfte der Probanden aß jeden Tag in einem Zeitraum von 15 Stunden oder sogar mehr. Pausen? Fehlanzeige. Viele nahmen stündlich [Kalorien](#) zu sich, außer sie schliefen gerade.

Weitere Erkenntnis: Am Wochenende gerät der Körper aus dem Takt

Am Wochenende änderten die Probanden ihren Tagesrhythmus. Die meisten frühstückten später und aßen noch unregelmäßiger. „Am Anfang der nächsten Woche hatten sie einen richtigen Stoffwechsel-Jetlag“, sagt der Wissenschaftler.

Das sei vergleichbar mit einer Person, die jedes Wochenende in eine andere Zeitzone reise. Ein solcher Jetlag, zeigten andere Untersuchungen, bringt ein höheres Körpergewicht mit sich.

Den Jetlag austricksen

Im nächsten Schritt baten Panda und Kollegen für eine Pilotstudie acht übergewichtige Teilnehmer ihrer Untersuchung, die Essens-Pause auszuweiten. Sie sollten jeden Tag für ein selbstgewähltes Intervall von mindestens 13 Stunden fasten. Außerdem hielten die Probanden sich an den Wochenenden an den selben Zeitplan, um den Stoffwechsel-Jetlag auszuschalten.

Nach 16 Wochen zeigte sich: Die Probanden schliefen besser, und sie hatten abgenommen. Und das, obwohl sie sonst keine Ernährungsempfehlungen erhalten hatten und ihnen nicht vorgeschrieben wurde, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten.

Zeitpunkt der Kalorienzufuhr ist entscheidend für den Diäterfolg

Kuno Hottenrott überrascht dieses Ergebnis nicht. Der Trainingswissenschaftler leitet den Masterstudiengang Sport und Ernährung an der Martin-Luther-Universität in Halle und hat selbst mehrere Studien zum [Intervallfasten](#) durchgeführt. „Das Timing der Ernährung ist ganz entscheidend für das Abnehmen“, sagt er.

Was in der Kindheit gilt, ist für Erwachsene nicht mehr richtig

Immer wieder stellt er fest, dass die Menschen systematisch unterschätzen, wie viel sie essen. „Kinder und Jugendliche brauchen drei Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten“, sagt er. „Aber Erwachsene, die sich an dieses Muster halten, nehmen zu.“

Snacks verderben die Kalorienbilanz

Die unzähligen Snacks zwischendurch verhindern, dass der Körper auf gespeicherte Energie zurückgreift. „Bei vielen Menschen funktioniert der Fettstoffwechsel nur noch eingeschränkt, weil sie ihrem Körper beständig [Kohlenhydrate](#) anbieten“, erklärt Hottenrott. Mit jeder kleinen Zwischenmahlzeit schnellt der Blutzuckerspiegel in die Höhe und unterdrückt die Fettverbrennung.

So leben Sie ohne Heißhunger:

1. Leichten Hunger lieben lernen

Nicht jedes kleine Hungergefühl muss sofort bekämpft werden: „Leichter Hunger kann sich gut anfühlen“, erläutert der Sport- und Ernährungswissenschaftler. „Er macht wacher und konzentrationsfähiger.“

2. Essenspausen ausdehnen

Zunächst ist es eine Umstellung, [nicht mehr so häufig zu essen, und gerade am Anfang setzt oft Heißhunger ein](#). „Das ist ein Zeichen dafür, dass der Körper sich auf Kohlenhydratstoffwechsel eingestellt hat. Bei längeren Pausen zwischen den Mahlzeiten wird der Fettstoffwechsel wieder anspringen“, verspricht Hottenrott.

Dauerhafter Diäterfolg ohne Verzicht

Die Studienteilnehmer des Trainingswissenschaftlers haben mit den mehrstündigen Essenspausen gute Erfahrungen gemacht. „Viele berichten, dass sie dauerhaft [abnehmen](#) konnten“, erzählt Hottenrott. „Für die meisten ist es einfacher, die Pausen zwischen der Nahrungsaufnahme auszudehnen, als gezielt auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten.“

Im Video: Heißhunger auf Schokolade? Der Grund dafür könnte eine Mangelerscheinung sein

Colourbox.de

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.