INSUMED

WER ABNEHMEN WILL, MUSS ESSEN.

Gesundheits- und Gewichtsmanagement mit INSUMED

IMPRESSUM

Herausgeber
INSUMED GmbH
Jean-Pierre-Jungels-Str. 6 | D – 55126 Mainz
www.insumed.de | info@insumed.de

Texte
Andrea Pawlik
Wir bedanken uns für die wissenschaftliche Begleitung bei
Niels Schulz-Ruhtenberg und Dr. med. Manfred Claussen

Fotos
iStock.com

11. Auflage, Februar 2024

LIEBE TEILNEHMERIN, LIEBER TEILNEHMER,

herzlichen Glückwunsch, Sie haben gerade den ersten Schritt getan – den ersten Schritt auf Ihrem Weg in ein schlankeres, gesünderes Leben. Willkommen bei INSUMED, dem medizinischen Ernährungskonzept. Das INSUMED Ernährungskonzept ist keine Diät. Sie bauen überschüssige Körperfettmasse ab, während Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten verwandeln. Unser Wunsch ist es, dass Sie einen für Sie stimmigen und alltagstauglichen Ernährungsstil finden: genussvoll essen und wohlfühlen.

Schluss mit FdH (Friss die Hälfte), mit Kohlsuppen-Diät oder Fastentagen. Wahrscheinlich kennen Sie den Effekt ohnehin schon: Hat man sich unter zahlreichen Entbehrungen endlich ein paar Kilos abgehungert, sind sie in kürzester Zeit wieder da. Das liegt an der Mangelernährung, der Sie sich mit solchen Diäten unterwerfen.

Der Körper darbt, schraubt in dieser vermeintlichen Dürreperiode seinen Energieverbrauch herunter – und nutzt anschließend die gegessenen Kalorien umso besser aus. Das Ergebnis: der Jo-Jo-Effekt. Mit INSUMED ist das anders. Nicht umsonst heißt unser Motto: „**Wer abnehmen will, muss essen.**“

Dank des umfassenden Konzepts aus Beratung, langfristiger Ernährungsumstellung und dem Ersatz von Mahlzeiten durch kalorienarme und gleichzeitig eiweißreiche Trinkmahlzeiten, bekommt Ihr Körper alles was er braucht.

Kein Hungern, kein Jo-Jo-Effekt. Sie nehmen gesund und dauerhaft ab.

Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!

Ihr INSUMED Team

WER ABNEHMEN WILL,
MUSS ESSEN.

INHALT

Vorwort 03

So funktioniert Abnehmen mit INSUMED 06

Die Phasen des INSUMED Ernährungskonzepts 07

Richtig trinken 09

Abnehmen bei Diabetes 10

INSUMED Produkte 10

Warum Sie zum Abnehmen kräftige Muskeln brauchen 11

Sport trotz Übergewicht 11

Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA) 11

Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett – wie viel ist gut für Sie? 12

Die Nährstoffe 13

Was ist die Glykämische Last 14

Vorsicht vor verstecktem Zucker 15

Tipps für den Alltag 16

Die Anwendung in Überblick 20

Die Zubereitung der Trinkmahlzeiten 22

Interview mit Fachärztin Aylin Urmersbach 23

Nährwerte INSUMED Trinkmahlzeiten 26

SO FUNKTIONIERT ABNEHMEN MIT INSUMED

Das Besondere am INSUMED Konzept ist die medizinische Beratung durch einen Ernährungsberater. Dieser begleitet und unterstützt Sie bei der Ernährungsumstellung und ist Ihr Ansprechpartner für alle Herausforderungen, die Ihnen beim Abnehmen begegnen. Wie oft Sie Ihren Berater treffen und ob Sie eine Einzelberatung wünschen, an Gruppentreffen teilnehmen oder beides, liegt ganz bei Ihnen.

DAS INSUMED KONZEPT BESTEHT AUS DREI BAUSTEINEN

messen – beraten – handeln

messen bezieht sich auf die sogenannte BIA-Messung, bei der Ihr Ernährungsberater ermittelt, wie sich Ihr Körper zusammensetzt. Hintergrund ist, dass es sich umso leichter abnehmen lässt, je mehr Muskeln man hat. Denn die Muskulatur gilt nicht umsonst als der „Verbrennungsofen" im Organismus. Zu wissen, in welchem Verhältnis Fett, Muskeln und Wasser in Ihrem Körper stehen, ist eine wichtige Voraussetzung für Ihre individuelle Ernährungsberatung.

beraten Während der Treffen mit Ihrem INSUMED Berater werden Sie Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten besprechen. Sie erfahren, was Sie dabei verbessern können, wie Sie sich gesünder ernähren und wie Sie sportlicher werden. Ihr Berater unterstützt Sie dabei Ihre Ziele zu benennen, und versorgt Sie mit alltagstauglichen Empfehlungen für Ernährung und Bewegung.

handeln steht schließlich für die Umsetzung des INSUMED Konzepts durch Sie! Bestens gewappnet mit neuem Ernährungswissen und den INSUMED Produkten setzen Sie die Empfehlungen und Tipps Ihres Ernährungsberaters um. Das Programm baut in vier Phasen aufeinander auf. Ihr Berater unterstützt und begleitet Sie während aller vier Phasen – so locker oder engmaschig, wie Sie dies wünschen.

DIE PHASEN DES INSUMED ERNÄHRUNGSKONZEPTS

Das Abnehmen findet in der Regel in vier Phasen statt.

- Start-Phase (Einstieg)
- Abnehm-Phase (Intensivreduktion)
- Anpassungs-Phase (Integration)
- Wunschgewichts-Phase (Stabilisierung)

Ihr INSUMED Berater wird mit Ihnen gemeinsam Ihre Ernährung besprechen und die verschiedenen Phasen planen. Ihr Berater wird mit Ihnen auch die Art und die Intensität Ihrer körperlichen Aktivität besprechen. So trainieren Sie ein Essverhalten, das zu Ihnen passt und es Ihnen ermöglicht, künftig Ihr Wunschgewicht zu halten.

START-PHASE

Sie beginnen das INSUMED Ernährungskonzept mit sogenannten Start-Tagen. Die Anzahl dieser Tage richtet sich nach Ihrer metabolischen Situation, die durch die BIA-Messung erkannt wird. Es sollten mindestens zwei Tage sein. Durch diesen Einstieg wird der Organismus wieder auf eine Fettverbrennung eingestellt. Bei Übergewichtigen ist nämlich neben einer Verfettung der Leber auch die Wirkung des Hormons Insulin mehr oder weniger stark blockiert. Durch diese Blockade wird der Abbau des Blutzuckers behindert, und die Verbrennung von Fett in Ihrem Körper gestört. Durch die Start-Tage wird diese Blockade durchbrochen.

Während dieser Start-Tage nehmen Sie ausschließlich die Trinkmahlzeiten zu sich, mind. vier Portionen über den Tag verteilt. Auch hier ist Ihre Körperzusammensetzung die entscheidende Größe. Welche Menge genau die richtige für Sie ist, bespricht Ihr INSUMED Berater mit Ihnen. Hinzu kommen mindestens zwei Liter kalorienfreie Getränke, am besten Wasser (auch in Form von Tee oder Kaffee – alles ohne Zucker).

Die INSUMED Trinkmahlzeiten enthalten alle Nährstoffe, die Ihr Körper für eine ausgewogene Ernährung braucht. Das ist für den Organismus während des Abnehmens besonders wichtig. So verbrennen Sie wirklich Fett – und Ihr Körper baut keine Muskeln ab.

ABNEHM-PHASE

Nach den Start-Tagen beginnt Ihre Abnehm-Phase. Entsprechend dem INSUMED Konzept werden Sie drei Mahlzeiten täglich zu sich nehmen. Die bei anderen Diäten oft empfohlenen „mehreren kleinen Mahlzeiten" über den Tag verteilt sind für den Stoffwechsel beim Abnehmen nicht ideal. Dies haben mehrere medizinische Studien gezeigt. Das hängt mit der Wirkung des Insulins zusammen: Ein dauerhaft hoher Insulinspiegel im Blut, der entsteht, wenn man häufig etwas isst (selbst Kleinigkeiten), unterbricht immer wieder die gewünschte Fettverbrennung.

GUT ZU WISSEN

Warum werden Muskeln auch als „Verbrennungsöfen" bezeichnet?

Fast drei Viertel aller Kalorien, die wir am Tag zu uns nehmen, verbraucht unser Körper allein damit, dass er funktioniert. Organe, Verdauung, Atmung: All das verbraucht Energie. Der größte Kalorienfresser in unserem Körper – abgesehen vom Gehirn – ist aber unsere Muskulatur. Jedes Kilo mehr an Muskeln, das wir durch Sport und gezielte Ernährung aufbauen, steigert den täglichen Energieverbrauch des Körpers um etwa 50 Kalorien.

Während der Abnehmphase nehmen Sie täglich zwei INSUMED Trinkmahlzeiten und eine Essmahlzeit zu sich: Frühstück, Mittag- oder Abendessen, je nachdem, was besser in Ihren Tagesablauf passt. Rezepte (nach der LOGI-Methode) finden Sie im INSUMED Rezeptheft, das Sie von Ihrem Ernährungsberater erhalten.

Die Trinkmahlzeiten versorgen Ihren Körper mit allen notwendigen Nährstoffen. So vermeiden Sie Mangelzustände und Muskelabbau, unerwünschte Nebenwirkungen, die häufig bei Diäten auftreten. Die Trinkmahlzeiten enthalten wenig Kalorien und bewirken eine äußerst geringe Insulinausschüttung: So funktioniert die Fettverbrennung hervorragend. Auch in dieser Phase vergessen Sie bitte nicht das regelmäßige Trinken. Unser Empfehlung: trinken Sie täglich zwei Liter kalorienfreie Getränke.

ANPASSUNGS-PHASE

Sobald Sie Ihr angestrebtes Gewicht erreicht haben, können Sie die Trinkmahlzeiten schrittweise durch Essmahlzeiten ersetzen. Eine Mahlzeit am Tag besteht weiterhin aus einer Trinkmahlzeit. Ihr Berater bespricht mit Ihnen, wann Sie am besten mit dieser Übergangsphase und der Anpassung der Mahlzeiten beginnen.

Sie können den Übergang übrigens auch schleichend gestalten: Dann kombinieren Sie ein oder zwei Tage pro Woche wieder zwei Trinkmahlzeiten mit nur einer Essmahlzeit. Die Erfahrung zeigt, dass viele Teilnehmer diesen Weg bevorzugen. Und immer daran denken: ca. zwei Liter Wasser pro Tag trinken!

WUNSCHGEWICHT-PHASE

Das langfristige Ziel nach dem Abnehmen ist, das Gewicht zu halten und sich gesund, flexibel und alltagsgerecht mit drei Mahlzeiten am Tag zu ernähren. INSUMED Trinkmahlzeiten kommen immer dann erneut zum Einsatz, wenn Sie beispielsweise im Urlaub oder an Feiertagen zugenommen haben.

Am besten bleiben Sie auch in der Phase des Gewichthaltens mit Ihrem Ernährungsberater in Kontakt. Besuchen Sie Ihre Beratungsstelle zum Beispiel einmal im Quartal. Studien belegen, dass die weitere Unterstüt-

GUT ZU WISSEN

Warum Trinkmahlzeiten?

Die INSUMED Trinkmahlzeiten sind elementarer Bestandteil der sogenannten Mahlzeitenersatz-Therapie („Formula-Diät"). Dabei werden eine, zwei oder zeitlich begrenzt drei Mahlzeiten am Tag durch hochwertige INSUMED Trinkmahlzeiten ersetzt. Dank der geringen Kalorienzufuhr und der niedrigen glykämischen Last kommt der Organismus rasch in die Fettverbrennung. Gerade zu Beginn der Ernährungsumstellung ist dies ein starker Motivationsschub für Sie .

Die Trinkmahlzeiten aus eiweißreichen Nährstoffkonzentraten und fettarmer Milch bzw. Sojadrink werden in einem Schüttelbecher frisch zubereitet. Der hohe Proteingehalt dämpft den Hunger und sorgt dafür, dass Ihre Muskeln (die „Verbrennungsöfen") gesund bleiben.

zung durch einen Berater die beste Methode ist, um ein einmal erreichtes Körpergewicht auch langfristig zu halten.

Übrigens: Spätestens in dieser Phase sollten Sie auch körperlich aktiv werden. Ihr INSUMED Berater bespricht mit Ihnen, welche Art der Bewegung für Sie geeignet ist. Und nicht vergessen: Trinken Sie weiterhin täglich mindestens 1 ½ bis 2 Liter kalorienfreie Getränke.

RICHTIG TRINKEN

Der Hauptbestandteil unseres Körpers ist Wasser. Deshalb machen sich Wasserverluste auch am schnellsten auf der Waage bemerkbar. Wenig trinken, Saunagänge oder gar Entwässerungsmittel sind allerdings keine probaten Mittel, um abzunehmen.

Schließlich reduzieren Sie mit dem Wasser nur Gewicht, aber nicht das Körperfett, um das es doch eigentlich hier geht. Ganz zu schweigen von den ungesunden Auswirkungen, die ein Wassermangel auf Ihren Organismus hat. Sie sind dadurch weniger leistungsfähig und Ihr Stoffwechsel verlangsamt sich. Das wiederum hat zur Folge, dass Sie schlechter Fett verbrennen.

Pro Tag sollten Sie 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Am besten sind dafür Mineralwässer mit hohem Kalium- und Magnesiumgehalt, zum Beispiel Gerolsteiner oder Fachinger, geeignet. Auch Kaffee und Tee (möglichst ohne Süßstoff) sind erlaubt. Gerade Tees, die es heutzutage in einer großen Vielfalt gibt, erlauben ein wenig Abwechslung in Ihrer Getränkeauswahl. Auf Limonaden, zuckerhaltige

GUT ZU WISSEN

Warum Crashdiäten schädlich sind

„Fünf Kilo in fünf Tagen!" Glauben Sie solchen Diätversprechen bloß nicht. Das Einzige, was Sie bei einer Radikalkur verlieren, sind Wasser und Muskelmasse. Das sieht vielleicht auf der Waage gut aus und macht auch den Bauch ein bisschen flacher, weil Ihr Darm leer ist. Gesundheitlich aber ist es ein Fiasko. Und Sie sind damit auf direktem Weg in den Jo-Jo-Effekt.

Drinks und alkoholische Getränke sollten Sie während Ihrer Abnehmphase möglichst verzichten – einmal wegen der Kalorien und zum anderen, weil Alkohol die Fettverbrennung im Körper blockiert. Je weniger davon, desto größer Ihr Abnehmerfolg.

Übrigens: Menschen verwechseln häufig Durst mit Hunger, weil die Symptome eines Wassermangels ähnlich sind wie bei einem abfallenden Blutzuckerspiegel: Man reagiert mit Konzentrationsverlust und Müdigkeit. Viele greifen dann zum gewohnten Snack oder zur Süßigkeit, obwohl das Glas Wasser in diesem Fall die bessere Lösung wäre.

ABNEHMEN BEI DIABETES

Sie haben Typ-2-Diabetes? Auch dann dürfen Sie das INSUMED Konzept umsetzen. Gerade bei Diabetikern haben sich die Shakes als sehr erfolgreich erwiesen.

Die INSUMED Trinkmahlzeiten sorgen dank ihrer spezifischen Zusammensetzung für einen nur moderaten und langsamen Anstieg des Blutzuckers. Die Ausschüttung von Insulin kann somit niedrig gehalten werden. So schaffen es auch Diabetiker, die bislang nur schlechte Erfahrungen mit Diäten und Jo-Jo-Effekten gemacht haben, dauerhaft abzunehmen.

Ihr INSUMED Ernährungsberater wird Ihren Ernährungsplan und weitere Empfehlungen auf Ihre Erkrankung ausrichten. In der Regel können Typ-2-Diabetiker nach dem Abnehmen ihre Medikamente reduzieren – und viele sogar ganz auf sie verzichten.

DIE INSUMED PRODUKTE

Von INSUMED gibt es Trinkmahlzeiten, Protein-Shakes, Protein-Riegel in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und eine Trinkbouillon. Die optimale Kombination aus Eiweiß, Kohlenhydraten, Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen hilft Ihnen, langfristig und gesund Gewicht zu verlieren. Die Wirksamkeit der Produkte wurde in Studien und Anwendungsbeobachtungen nachgewiesen.

Entwickelt werden die INSUMED Trinkmahlzeiten von sehr erfahrenen Fachärzten, Ernährungswissenschaftlern, Lebensmitteltechnologen und Pharmazeuten.

Die Trinkmahlzeiten unterliegen einer ständigen Qualitätskontrolle und werden ausschließlich in Deutschland hergestellt.

Sie sind zur diätetischen Behandlung von Übergewicht, Diabetes Typ 2, Mangelernäh-

GUT ZU WISSEN

Wozu dient Insulin?

Insulin ist ein Hormon, das die Bauchspeicheldrüse ausschüttet, wenn der Zuckerspiegel in unserem Blut steigt – und das passiert immer nach dem Essen. Je mehr Kohlenhydrate unsere Mahlzeit enthält, umso stärker steigt auch der Blutzucker an und umso mehr Insulin wird zu dessen Verwertung ausgeschüttet.

Das Insulin sorgt dann dafür, dass der Zucker als Energielieferant in unsere Zellen geschleust wird. Doch Insulin hat auch einen Nachteil: Es hemmt den Abbau von Fett. Darum empfehlen wir: nur drei Mahlzeiten am Tag. Denn je häufiger wir zwischendurch essen, umso häufiger steigt auch der Insulinpegel an und blockiert die Fettverbrennung.

rung und Stoffwechselstörungen zugelassen und beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) in Bonn registriert.

WARUM SIE ZUM ABNEHMEN KRÄFTIGE MUSKELN BRAUCHEN

Muskeln sind die Verbrennungsöfen in Ihrem Körper. Selbst im Ruhezustand verbrauchen sie eine Menge Energie. Logisch, dass je mehr Muskeln Sie haben, Sie umso leichter und schneller abnehmen werden.

Dafür müssen Sie selbstverständlich kein Bodybuilder werden oder für einen Marathon trainieren! Beginnen Sie langsam und besprechen Sie mit Ihrem Berater, welche Bewegung die Richtige für Sie ist. Moderates Krafttraining zum Beispiel ist ein hervorragendes Mittel, um Ihre Muskeln arbeiten zu lassen – und damit auch Ihren Kalorienverbrauch anzukurbeln.

SPORT TROTZ ÜBERGEWICHT

Es kommt immer darauf an, was man unter „Sport" versteht. Joggen wäre hier nicht die richtige Wahl. Bei massivem Übergewicht wäre das für Ihre Gelenke sogar eher schädlich, als dass es Ihrer Fitness nützen würde. Schwimmen oder Aqua-Gymnastik sind für übergewichtige Nicht-Sportler für den Anfang gute Lösungen. Besprechen Sie mit Ihrem Ernährungsberater, welche Art der Bewegung zu Ihrer Konstitution und Ihrem Gewicht passt.

Sie gehen während Ihrer Mittagspause einfach einmal um den Block. Noch ein Tipp für Berufstätige: Wenn Sie einem Kollegen etwas mitteilen wollen, greifen Sie nicht zum Telefonhörer – stehen Sie auf und gehen Sie hin! Solche Möglichkeiten für mehr Bewegung werden Sie zahlreich in Ihrem Arbeitsleben wie auch in Ihrer Freizeit finden.

GUT ZU WISSEN

Was ist der Grundumsatz?

Der Grundumsatz ist die Kalorienmenge, die unser Körper braucht, wenn er nichts tut, außer alle Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten. Er wird in erster Linie durch die Muskelmasse bestimmt und ist abhängig von Alter, Geschlecht und Körpergröße.

Wie hoch genau Ihr Grundumsatz ist, ermittelt Ihr Ernährungsberater anhand der BIA. Jede geistige oder körperliche Anstrengung – ob Lernen, Staubsaugen oder Sport treiben – erhöht den Kalorienverbrauch. Das heißt dann Arbeits- oder Leistungsumsatz.

BIOELEKTRISCHE IMPEDANZ-ANALYSE (BIA)

Mit der BIA-Messung (Abkürzung für Bioelektrische Impedanz-Analyse) ermittelt Ihr Ernährungsberater die Zusammensetzung Ihres Körpers. Wie viel Muskelmasse haben Sie? Wie viel Fettmasse? Und stimmt der Wasserhaushalt in Ihrem Körper?

Diese und weitere gesundheitsrelevante Fragen beantworten die BIA-Messung und deren anschließende Auswertung durch Ihren Ernährungsberater. Die Ergebnisse sind wichtig, um Ihren Ernährungsplan ganz genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse abzustimmen.

Die BIA-Messung ist darüber hinaus während Ihres gesamten Abnehmprogramms ein wichtiger Begleiter. Denn unser Körper neigt dazu, wenn er nicht ausreichend ernährt wird, statt des Fetts seine Muskeln abzubauen.

Schließlich sind darin Eiweiße gespeichert, die für den Erhalt der Lebensfunktionen wichtig sind. Mit der BIA-Messung kontrolliert Ihr Ernährungsberater darum, ob Sie richtig abnehmen, das heißt, ob Sie wirklich nur Fett abbauen und Ihre Muskulatur erhalten bleibt.

Darum sind Crashdiäten und andere Arten der Mangelernährung so schädlich: Der Körper verliert durch diesen Raubbau an Muskulatur und steuert direkt in den Jo-Jo-Effekt hinein – schließlich fehlt es ihm an Verbrennungsöfen. Wird dann wieder normal gegessen, schlagen sich die Kalorien in zusätzlichem Fett nieder. Genau darum nehmen Menschen nach einer radikalen Diät häufig wieder zu – und sind am Ende dicker als zuvor. Mit regelmäßigen BIA-Messungen verhindern Sie das.

Übrigens: Die BIA-Messung ist auch ein hervorragender Motivator. Nehmen wir an, Sie beginnen parallel zu Ihrem INSUMED Programm mit Sport. Dann bauen Sie Muskulatur auf. Doch weil Muskeln schwerer sind als Fett, kann das auf einer normalen Personenwaage so aussehen, als hätten Sie trotz Diät gar kein Gewicht verloren oder sogar wieder ein wenig zugenommen. Dank der BIA können Sie und Ihr Ernährungsberater aber erkennen, was tatsächlich hinter den Veränderungen an Ihrem Gewicht steckt: weniger Fett, aber mehr Muskulatur zum Beispiel. Das wäre ein tolles Ergebnis, das Ihnen beim weiteren Abnehmen enorm helfen würde!

EIWEISS, KOHLENHYDRATE, FETT – WIE VIEL IST GUT FÜR SIE?

Unser Körper braucht rund 50 Nährstoffe zum Lernen, Denken und Arbeiten – und zum Gesundbleiben. Das gilt natürlich auch während des Abnehmens.

Mangelt es unserem Organismus bei einer Diät an etwas – zum Beispiel an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen oder ungesättigten Fettsäuren – nimmt er nicht nur schlechter ab: Der Mangel kann sich auch in Müdig-

keit, trockener Haut oder brüchigen Fingernägeln zeigen. Er beeinflusst unser gesamtes Lebensgefühl.

Halten Sie sich darum an den von Ihrem INSUMED Berater ausgearbeiteten Ernährungsplan. So stellen Sie sicher, dass Sie mit den wichtigen Nährstoffen gut versorgt sind. Denn der große Unterschied des INSUMED Ernährungskonzepts zu einer herkömmlichen Diät ist die Ernährungsumstellung, die Sie dabei vollziehen.

Wir empfehlen ganz bewusst nicht, „einfach" das Essen zu reduzieren, um abzunehmen. FdH ist längst überholt und gilt unter Experten als schädliche Mangelernährung. Denn außer an Kalorien fehlt es Ihnen bei Abnehmkonzepten, die nur die Kalorienzahl verringern, ohne ein gesundes Ernährungsverhalten zu vermitteln, an vielen wichtigen Nährstoffen. Wer abnehmen will, muss gar nicht unbedingt weniger essen – er muss einfach nur das Richtige essen.

GUT ZU WISSEN

Was sind ungesättigte Fettsäuren?

Fettsäuren sind Bestandteile des Fetts. Ob sie gesättigt oder ungesättigt sind, bestimmt ihr chemischer Aufbau. Gesättigte Fettsäuren sind zum Beispiel in Butter, Wurst und Fleisch enthalten. Wir sollten sie nur in Maßen zu uns nehmen.

Ein hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren in einem Lebensmittel kann dagegen das Risiko für Herzerkrankungen reduzieren. Gesund sind in diesem Sinne z. B. Oliven- und Rapsöl, Nüsse und Avocados sowie fettreicher Fisch wie Lachs oder Thunfisch.

DIE NÄHRSTOFFE

Eiweiß

Was ist wichtiger beim Abnehmen – weniger Kohlenhydrate oder weniger Fett im Essen? Wir sagen: Mehr Eiweiß ist der richtige Weg. Eiweiß ist so etwas wie das vernachlässigte Talent beim Schlankwerden und Schlankbleiben. Es sättigt gut und langanhaltend, versorgt uns mit lebenswichtigen Aminosäuren, sorgt dafür, dass unsere Muskulatur auch beim Abnehmen intakt bleibt (Sie erinnern sich? Die wichtigen Verbrennungsöfen…).

Aktuelle Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass mehr Eiweiß in der Nahrung die beste Vorbeugung gegen den gefürchteten Jo-Jo-Effekt ist. Denn Eiweiß aktiviert wie kein anderer Nährstoff den Stoffwechsel unseres Körpers.

Viel Eiweiß steckt vor allem in Fisch, in Fleisch und in Milch bzw. Milchprodukten; es ist aber auch in Nüssen und Hülsenfrüchten enthalten. Gute Eiweißlieferanten sind zum Beispiel Linsen, Kichererbsen, Haferflocken und Sojabohnen. Außerdem sind Nüsse, Samen und natürlich Eier reich an Eiweiß.

Bitte denken Sie dran: Auch wenn Fleisch relativ viel Eiweiß enthält, sollten Sie es keinesfalls bevorzugen. Am besten für Ihren Körper und fürs Abnehmen ist immer eine ausgewogene Mischung aus tierischen und pflanzlichen Eiweißen. Und wenn Sie Fleischwaren essen, greifen Sie statt zur Schweinshaxe lieber zu gesünderen Sorten, etwa zu Geflügel.

Übrigens können Sie selbstverständlich auch als Vegetarier oder Veganer mit unseren Produkten abnehmen. Ihr Ernährungsberater stimmt dann Ihren Ernährungsplan auf Ihre Philosophie ab.

Als Mahlzeitenersatz können Sie in solch einem Fall die Trinkmahlzeit VEGAN (basiert auf Sojaeiweiß) oder die Trinkmahlzeit VEGAN ohne Soja (basiert auf Erbsen-, Sonnenblumen-, Kürbis- und Mandelprotein). Beide Varianten sind laktose- und glutenfrei.

Kohlenhydrate

„Kohlenhydrate" ist der Oberbegriff für Stärke und die verschiedenen Zucker in unserem Essen. Sie sind in natürlichen Nahrungsmitteln wie Getreide, Kartoffeln, Früchten enthalten, aber auch in industriellen Lebensmitteln wie Süßigkeiten oder Getränken. Alle Kohlenhydrate liefern Energie, die „Guten" unter ihnen versorgen uns darüber hinaus auch noch mit einer ordentlichen Menge an Ballaststoffen. Den Anteil an Kohlenhydraten in unserer Nahrung extrem zu reduzieren, wäre also nicht gesund, denn die Verdauung würde darunter leiden.

Es kommt bei der gesunden Ernährung darauf an, zu welchen Kohlenhydraten wir greifen. Gute Kohlenhydrate stecken zum Beispiel in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und wasserreichen Obstsorten. Schlechte Kohlenhydrate, die Dickmacher also, finden wir etwa in Süßwaren, Gebäck aus Weißmehl, gezuckerten Getränken oder Fertiggerichten.

Fette

Wer abnehmen will, für den klingt „fett" erst einmal alles andere als gut. Doch richtig ausgewählt und dosiert kommen dem Fett in unserer Nahrung so einige gesundheitsfördernde Eigenschaften zu. Denken Sie zum Beispiel an die Länder rund ums Mittelmeer und ihre Küche, die u. a. dank Olivenöl und Fisch reich an ungesättigten Fettsäuren ist (Omega-3-Fettsäuren). Die mediterrane Küche gilt als besonders gesund, sie senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck. Auf Fett in der Ernährung weitgehend zu verzichten wäre also alles andere als sinnvoll. Es sorgt zum Beispiel dafür, dass einige wichtige Vitamine, etwa die Vitamine A und E, die unter anderem gut für die Sehkraft und das Immunsystem sind, überhaupt erst von unserem Körper aufgenommen werden können.

GUT ZU WISSEN

Welches Fleisch ist fett bzw. mager?

Geflügelfleisch ist im Vergleich zu anderen Fleischsorten immer relativ kalorienarm. Hähnchenbrust hat z. B. nur 75 Kalorien pro 100 g. Schmorbraten vom Schwein schlägt schon mit 233 Kalorien zu Buche, Rinderrücken sogar mit 372 Kalorien.

Auch beim Aufschnitt kommt es auf die Auswahl an: Kochschinken etwa hat 107 Kalorien pro 100 g – Salami 340.

TIPP Greifen Sie möglichst zu Biofleisch; die Schadstoffbelastung ist geringer.

WAS IST DIE GLYKÄMISCHE LAST?

Wenn Sie sich schon länger mit Diäten beschäftigen, haben Sie sicher auch von der Glykämischen Last gelesen. Danach werden Nahrungsmittel eingeordnet in solche, die beim gesunden Abnehmen helfen und solchen, die dabei wenig sinnvoll sind.

Die Glykämische Last eines Lebensmittels beträgt z. B. 66 (Cornflakes) oder 0,4 (Tomaten). Wie diese beiden Zahlen schon nahelegen, kann man im Großen und Ganzen sagen: Je geringer der Anteil an Kohlenhydraten in einem Lebensmittel ist, desto geringer ist auch dessen Glykämische Last.

Doch was bewirkt eine hohe Glykämische Last eigentlich, und warum behindert sie Sie beim Abnehmen? Die Glykämische Last gibt an, wie stark der Blutzuckerspiegel in Ihrem Körper steigt, nachdem Sie ein bestimmtes Lebensmittel gegessen haben. Ein hoher Anstieg des Blutzuckers, z. B. nachdem Sie Cornflakes gegessen haben, ist ungünstig beim Abnehmen, weil er Abläufe in Ihrem Körper in Gang setzt, um den Zucker möglichst schnell und in großer Menge abzubauen. „Abbau" heißt in diesem Fall: ihn als Energie in die Zellen zu transportieren. Dafür ist das Hormon Insulin verantwortlich.

Je höher der Blutzuckerspiegel, desto mehr Insulin schüttet Ihre Bauchspeicheldrüse aus. Das heißt aber auch: desto schneller und besser wird der Zucker von Ihren Körperzellen aufgenommen und desto größer wird Ihr Heißhunger, wenn der Blutzucker von der Insulin-Armee abgebaut worden ist. Dieses Auf und Ab ist nicht gut für Ihren Körper und nicht gut fürs Abnehmen. Um starke Schwankungen in Ihrem Blutzuckerspiegel zu verhindern, sollten Sie also bevorzugt zu Lebensmitteln greifen, die eine niedrige Glykämische Last aufweisen. Entsprechende Listen finden Sie im Internet. Suchen Sie z. B. nach „Lebensmittel mit niedriger Glykämische Last".

GUT ZU WISSEN

Welche Fischsorten sind mager?

Seelachs bringt es auf nur 75 Kalorien pro 100 g. Zander und Steinbutt liefern Ihnen 95 kcal. Auch Schellfisch und Kabeljau zählen zu den relativ mageren Fischsorten. Sie haben um die 110 Kalorien pro 100 g.

Verzichten Sie aber dennoch nicht auf die fetten Seefischsorten, wie Lachs (160 kcal), Hering (195 kcal) oder Makrele (280 kcal). Denn mit dem Anteil an Fisch-Fett steigt auch der Gehalt an wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega 3).

VORSICHT VOR „VERSTECKTEM" ZUCKER

Dass Schokolade, Kekse oder Softdrinks eine ganze Menge Zucker enthalten, weiß eigentlich jeder. Und wer auf Kalorien achtet, greift bei diesen Lebensmitteln gar nicht oder nur vorsichtig zu. Doch Zucker versteckt sich auch dort, wo wir ihn gar nicht erwarten – in

vielen Fertigprodukten zum Beispiel. Werfen Sie mal einen Blick auf die Zutatenlisten von Ketchup, Schinken oder Brot. Auch diese Produkte können ganz schön zuckerhaltig sein.

Der Trick der Hersteller dabei: Auf den Zutatenlisten steht gar nicht klipp und klar „Zucker" drauf. Dort heißt er dann z. B. Saccharose, Lactose, Fruchtzucker, Traubenzucker oder Dextrose. Begriffe, die man als normaler Konsument gar nicht alle kennen kann. Unser Tipp darum: Lesen Sie vor dem Kauf von Esswaren deren Zutatenliste und achten Sie auf den „versteckten" Zucker.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Drei Mahlzeiten am Tag, das ist das INSUMED Konzept. Von den herkömmlichen Diäten oft empfohlenen Zwischenmahlzeiten raten wir ausdrücklich ab. Grund ist, dass Sie mit Zwischenmahlzeiten immer wieder die Insulinausschüttung in Ihrem Körper ankurbeln und damit die Fettverbrennung unterbrechen.

GUT ZU WISSEN

„Light" heißt nicht zwingend kalorienarm

Limonaden, Frühstücksflocken, Milchprodukte, Tütensuppen… Fast jedes industrielle Lebensmittel gibt es inzwischen in einer Light-Version. Doch fett- oder zuckerreduzierte Light-Produkte sind gar nicht unbedingt kalorienarm. Denn wenn Fett oder Zucker als Geschmacksverstärker fehlen, schmeckt das Produkt fad. Also muss ein anderer Geschmacksverstärker her.

Hersteller der Light-Produkte nehmen dazu oft Maismehl – und das liefert statt des Fetts ordentlich einfache und daher ungesunde Kohlenhydrate.

WAS TUN BEIM HUNGER ZWISCHENDURCH?

Doch gerade in den ersten Tagen Ihrer Ernährungsumstellung kann es durchaus sein, dass Ihr Körper zwischen den regulären Mahlzeiten „Hunger" meldet. Versuchen Sie ihn mit einem Glas Wasser zu bekämpfen. Schafft das keine Abhilfe, sollten Sie aber trotzdem nicht einfach wahllos in den Kühlschrank greifen.

Empfehlenswert ist stattdessen die Trinkbouillon BALANCE, eine Brühe auf Pflanzenbasis. Ihr Vorteil: Die Trinkbouillon bewirkt keinen Anstieg des Blutzuckers und somit auch keine Ausschüttung von Insulin und darauf folgenden Heißhunger. Die Brühe ist damit die ideale kleine Hungerbremse.

Alternativ können Sie sich auch einen „kleinen INSUMED-Drink" gönnen: 100 ml eines Molkereiproduktes (Milch, Yoghurt, Kefir, etc. + 1 Messlöffel Basic) und sprechen Sie ggf. mit Ihrem Berater über eine eventuelle Anpassung Ihres Ernährungsplans.

WIE SIE MIT EINEM RÜCKSCHLAG UMGEHEN

Sie waren zu einem Geburtstag eingeladen und haben sich ausgiebig am Kuchenbuffet bedient? Oder Sie saßen abends vor dem Fernseher und haben der Tüte Chips nicht widerstehen können? Das Wichtigste ist erst einmal: Machen Sie sich keine Vorwürfe! So etwas passiert, fragen Sie Ihren Ernährungsberater! Aus Erfahrung wissen wir, dass kaum jemand so diszipliniert ist, seinen Ernährungsplan immer bis ins kleinste Detail einhalten zu können.

Setzen Sie bei der nächsten anstehenden Mahlzeit Ihr INSUMED Programm einfach wie gewohnt fort. Einzelne Ausrutscher – solange sie Ausnahmen bleiben – haben keine Auswirkungen auf Ihren langfristigen Abnehmerfolg. Am besten versuchen Sie daraus zu lernen. Fragen Sie sich doch einmal, warum Sie in dieser bestimmten Situation zugreifen mussten. Waren Sie gestresst, frustriert, traurig? Wollten Sie sich für einen harten Tag belohnen? War die Tüte Chips ein Ersatz für irgendetwas, das Ihnen fehlt? Sprechen Sie auch darüber mit Ihrem Ernährungsberater.

Er kann mit Ihnen eine Strategie erarbeiten, wie Sie beim nächsten Mal nicht wieder in die Frustfalle tappen. Beispielsweise hilft es, sich abzulenken: mit Spazierengehen, einem Telefonat mit einem Freund/einer Freundin, Musik hören, Staubsaugen …

Übrigens: Ihrer Motivation hilft es auch, wenn Sie sich mit anderen Abnehmwilligen verbünden. Gruppentermine, wie sie viele Berater anbieten, sind dafür eine gute Gelegenheit. Mit anderen über Erfolge, aber auch über die Stolpersteine beim Abnehmen sprechen zu können, motiviert und macht das Durchhalten leichter.

STRESS REDUZIEREN, SCHLAF VERBESSERN

Außer einem durchdachten Ernährungskonzept gibt es weitere Faktoren, die fürs Abnehmen wichtig sind. Dazu gehören Bewegung und Sport, der Umgang mit Stress sowie positives Denken und Selbstmotivation.

Vieles in unserem Leben kann Stress verursachen und uns den Schlaf rauben: der Zeitdruck im Job, Überforderung durch die Familie, das Gefühl, nicht gut oder schlank genug zu sein. Der dadurch ausgelöste Frust kann Ursache für ungesunde Ernährung und Übergewicht sein. Viele Studien belegen, dass anhaltender Stress und gestörter/zu kurzer

GUT ZU WISSEN

Was steckt in einer Trinkmahlzeit?

Die INSUMED Trinkmahlzeiten werden aus Milch- und/oder Sojaeiweiß, Erbseneiweiß hergestellt. Die Kombination unterschiedlicher Eiweiße sorgt dafür, dass Sie beim Abnehmen nicht an Muskulatur verlieren, sondern dass Ihr Körper dort Energie abbaut, wo Sie es wünschen – im Fettgewebe.

Außerdem enthalten ist der pflanzliche Ballaststoff Nutriose, der Ihre Verdauung optimiert, sowie Mineralstoffe und Vitamine. Eine mit fettarmer Milch (1,5 %) zubereitete Trinkmahlzeit enthält rund 185 Kalorien und 18 Gramm Eiweiß.

Nachtschlaf Übergewicht fördern. Wichtig ist beim Abnehmen also auch, ggf. auch über Stressreduktion und Nachtschlaf mit dem Berater zu sprechen.

INNERE PROGRAMMIERUNGEN ÄNDERN

Interessant ist dabei, dass Menschen völlig unterschiedlich auf Stress und Belastungen reagieren. Während manche sich schnell unter Druck setzen lassen, bleiben andere in der gleichen Situation ruhig und gelassen. Der Unterschied liegt oft darin, wie wir Ereignisse und Erlebnisse bewerten. Vereinfacht gesagt: Es geht um die Frage, ob wir eine Situation als Gefahr oder als Herausforderung ansehen. Davon hängt die Reaktion unseres Körpers ab.

Im positiven Fall werden Kräfte für eine erfolgreiche Problemlösung mobilisiert. Im ungünstigen Fall beherrschen uns negative Gedanken wie Angst und Unsicherheit, die uns Energie rauben und Probleme unüberwindlich erscheinen lassen. Ob wir Stress belastend finden oder ob er uns anspornt, hängt mit den sogenannten inneren Programmierungen zusammen – die man beeinflussen kann. Innere Programmierungen sind

so etwas wie Glaubenssätze, die wir über Jahre und Jahrzehnte verinnerlicht haben. „Ich schaffe das nicht" ist so ein typischer negativer Glaubenssatz. Auch sehr häufig: „Ich bin nicht gut genug" oder „Ich darf keine Fehler machen".

Stellen Sie Ihre Glaubenssätze auf den Prüfstand! Von welchen wollen Sie sich nicht mehr vorschreiben lassen, wie Sie zu leben haben? Formulieren Sie sie um! Denken Sie sich öfter einmal: „Ich bin gut darin" oder „Diese kleine Hürde schaffe ich auch noch" oder „Aus Fehlern kann man lernen". Anfangs mag Ihnen das ein bisschen gekünstelt vorkommen, aber je öfter Sie Ihre neuen Glaubenssätze ausprobieren, umso mehr werden Sie erkennen, wie wahr sie sind.

ENTSPANNUNGSSTRATEGIEN ENTWICKELN

Darüber hinaus sollten Sie lernen, sich aktiv zu entspannen. Vielleicht haben Sie schon irgendwann einmal Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung ausprobiert und haben festgestellt, dass es Ihnen hilft abzuschalten. Oder Sie sind eher der Typ, der sich auspowern muss, um negative Gedanken abzulegen, und schon immer einen Punchingball haben wollte.

GUT ZU WISSEN

Progressive Muskelentspannung

Eine praktische Methode, um effektiv zu entspannen, ist die Progressive Muskelrelaxation (PMR), entwickelt vom Arzt Edmund Jacobson.

Dabei spannt man willentlich eine Muskelgruppe nach der anderen an – und löst die Spannung anschließend ebenso willentlich. Man lernt parallel seinen Körper besser wahrzunehmen. Ziel ist, die Muskelspannung dauerhaft zu senken, was z.B. bei Rücken- und Nackenverspannungen sehr hilfreich sein kann.

PMR lernt man am besten unter Anleitung, z. B. an einer Volkshochschule. Später kann man es leicht selbst praktizieren.

Vielleicht liegt es Ihnen aber mehr, einen Spaziergang in der Natur zu unternehmen. Egal, was Sie von Ihrem Stresspegel „runterbringt", nutzen Sie es, um in Einklang mit Ihrem Körper zu kommen. Nehmen Sie sich Zeit – gerade während Ihrer Ernährungsumstellung – Zeit für sich selbst.

GUT ZU WISSEN

Warum Stress dick macht

Wer Stress hat, dessen Körper setzt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol frei. Sie helfen uns, denn sie erhöhen unsere Reaktionsgeschwindigkeit in einer alarmierenden Situation.

Schwierig wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird. Denn Cortisol kann dazu führen, dass Ihr Stoffwechsel entgleist – und damit kommt es zu Heißhunger und Fettanlagerungen am Bauch. Was hilft? Kommen Sie in Bewegung, das ist die beste Therapie gegen negativ empfundenen Stress!

DIE ANWENUNG IM ÜBERBLICK

START-PHASE

4-5 MAL TÄGLICH INSUMED Trinkmahlzeit

Sie beginnen Ihre Ernährungsumstellung mit mindestens zwei Start-Tagen. Dadurch wird Ihr Stoffwechsel aufs Abnehmen eingestimmt und die Fettverbrennung angeregt. Vier bis fünf eiweißreiche INSUMED Trinkmahlzeiten täglich versorgen Sie dabei optimal mit allen wichtigen Nährstoffen und garantieren, dass Sie sich wohl und gesättigt fühlen. Die Anzahl der Start-Tage hängt von Ihrem BIA-Befund ab.

ABNEHM-PHASE

2 MAL TÄGLICH INSUMED Trinkmahlzeit

In dieser Phase kombinieren Sie zwei Trinkmahlzeiten mit einer Ess-Mahlzeit. Ob Sie dafür das Frühstück, Mittag- oder Abendessen wählen, besprechen Sie mit Ihrem Ernährungsberater. Er unterstützt Sie mit Rezepten und Tipps, die Ihre Fettverbrennung ankurbeln und dafür sorgen, dass Sie abnehmen, ohne Muskulatur abzubauen.

ANPASSUNGS-PHASE

1 MAL TÄGLICH INSUMED Trinkmahlzeit

Wenn Sie Ihr Zielgewicht fast erreicht haben, steigen Sie um auf zwei Ess-Mahlzeiten und eine INSUMED Trinkmahlzeit pro Tag. Auch in dieser Phase nehmen Sie weiter ab und verbrennen Fett. Ihr Ernährungsberater steht Ihnen dabei weiterhin mit Rat und regelmäßigen BIA-Messungen zur Seite.

WUNSCHGEWICHT-PHASE

3 MAL TÄGLICH ausgewogene Mahlzeiten

Ab hier geht es darum, Ihr Wunschgewicht mit drei Ess-Mahlzeiten täglich zu halten. INSUMED kommt nur dann zum Einsatz, wenn Sie merken, Ihr Körpergewicht steigt wieder an. Besuchen Sie auch jetzt noch Ihren Ernährungsberater: Er hilft Ihnen, dauerhaft gesund und leicht zu leben, mit einer für Sie optimalen Körperzusammensetzung. Ohne Jo-Jo-Effekt.

DIE ZUBEREITUNG DER INSUMED TRINKMAHLZEITEN

Unsere Trinkmahlzeiten gibt es in den Geschmacksrichtungen Vanille, Schoko-Crema, Erdbeer-Rhabarber, Latte Macchiato und Pur (süßstofffrei). Bei Laktose-Intoleranz oder veganer Ernährung empfehlen wir VEGAN oder VEGAN ohne Soja, zubereitet mit laktosefreier bzw. Soja- oder einem calciumangereicherten Haferdrink.

Für eine INSUMED Trinkmahlzeit rühren Sie das Pulver in 250 ml fettarme Milch (1,5 %) ein. Die Menge des Pulvers ist abhängig vom Ergebnis Ihrer BIA-Körpermessung, das Minimum liegt bei 20 g (ca. 2 gehäufte EL).

Sie können auch andere Milchprodukte, wenn möglich in fettarmer Variante, verwenden, zum Beispiel laktosefreie Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch, Kefir, Soja- oder Haferdrink. Die Trinkmahlzeit kann auch mit einem Shaker aufgeschlagen und im Sommer mit Eiswürfeln versetzt werden.

UNSER TIPP Mixen Sie sich Ihre eigene Lieblingsmischung. Ob Vanille mit Erdbeer-Rhabarber oder Latte Macchiato mit Schoko-Crema – Ihrer Fantasie beim Mischen sind keine Grenzen gesetzt. Shaken Sie!

Wir wüschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem neuen leicht sein.

Ihr INSUMED Team

GUT ZU WISSEN

Abnehmen hat immer auch eine psychische Komponente

Darum fällt es uns an einem Tag leicht, unserem Ernährungsplan zu folgen, und an einem anderen weniger. Wichtig ist, dass Sie kleine Ausrutscher als das betrachten, was sie sind: kleine Ausrutscher. Sollten Sie also einmal schwach werden und zwischendurch naschen, denken Sie nicht gleich „Jetzt habe ich versagt und kann gleich aufgeben". Im Gegenteil – sehen Sie diesen Moment als Chance und fragen Sie sich lieber einmal: Hatte ich wirklich Hunger, oder war ich einfach nur gelangweilt, traurig, einsam, verärgert …?

Oft muss Essen als Ersatz herhalten für etwas anderes, das uns fehlt, wie z. B. eine erfüllende Freizeitbeschäftigung, Zuneigung vom Partner oder die Anerkennung im Job. Setzen Sie sich doch auch einmal mit diesen Fragen auseinander. Umso leichter wird Ihnen Ihre Ernährungsumstellung fallen.

MIT INSUMED ABNEHMEN, OHNE DEN UNERWÜNSCHTEN JO-JO-EFFEKT

INTERVIEW MIT AYLIN URMERSBACH
Fachärztin für Allgemeinmedizin, FA für Chirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie, Notfallmedizin, Ernährungsmedizin, Faltentherapie, Hypnosetherapie

Ist eine Mahlzeitenersatz-Therapie mit INSUMED für jeden Menschen geeignet?

Insbesondere in unseren Breitenregionen in unserer heutigen Zeit erleben wir ein Überangebot an Lebensmitteln mit schnell verfügbarer Energie, ein Zuviel an Stress und ein Zuwenig an Zeit. Diese Kombination führt auf direktem Wege in unserem Körper zu einem Überangebot an Insulin und zu einer Insulinresistenz unserer Zellen. Der Zucker kann nur unzureichend abgebaut werden, die Fettzellen bleiben „eingesperrt". Was folgt ist eine vermehrte Einlagerung von Fett und mittelfristig Abbau von Muskulatur.

INSUMED ist für die Menschen geeignet, die ihre Insulinausschüttung regulieren, ihre Insulinresistenz reduzieren und die ihr Fett loswerden möchte. Es geht nicht darum, alleine eine Reduktion der Zahl auf der Waage zu erreichen, sondern gesund und effektiv Fett zu reduzieren.

Nicht geeignet ist INSUMED für Menschen mit akuten oder nicht behandelten Erkrankungen, für Schwangere und für Kinder.

Auch für Diabetiker? Worauf sollten diese achten?

INSUMED wirkt über eine Regulierung der Insulinausschüttung und über eine Verbesserung der Insulinresistenz und ist daher vor allem für Diabetiker geeignet. Unbedingt müssen Diabetiker weiterhin ihre Zuckerwerte im Auge behalten.

Wie einfach ist es für Ihre Patienten, das Konzept umzusetzen?

INSUMED lässt sich hervorragend in den Alltag einbauen. Kalorien-/Punktezählen sind nicht nötig. Sie können weiterhin bis zu drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen und selbst entscheiden, ob Sie eine Mahlzeit oder mehr als eine Mahlzeit durch INSUMED ersetzen.

Wichtig ist die Esspause zwischen den Mahlzeiten. Ich empfehle, mind. 4 Stunden Esspausen einzuhalten, damit der Insulinspiegel sinken und der Fettabbau erfolgen kann. Unerlässlich ist die ausreichende Trinkmenge von Wasser. Hier empfehle ich gerne, ein Glas Wasser (150 – 200 ml) pro Stunde zu trinken.

Haben die Patienten Hungergefühle? Wenn ja, was tun Sie dagegen?

Selbstverständlich können Hungergefühle auftreten, denn die Ursachen für Hunger sind vielfältig. Sie können echt sein, weil es beispielsweise schon Abend ist und Sie seit dem frühen Morgen noch nichts zu sich genommen haben. Hunger kann bedingt sein durch einen akut durchgemachten extremen Stress. Hunger kann aber auch rein psychogen sein.

Daher ist es wichtig, erstmal in sich hineinzuhören und herauszufinden, ob der Hunger „echt" ist oder nicht.

Wenn Sie schon mind. 4 Stunden nichts gegessen haben, dann empfehle ich Ihnen, sich über Ihren Teller Ihrer ausgewogenen Hauptmahlzeit zu freuen oder sich einen INSUMED Shake zuzubereiten.

Alternativ ist in jedem Fall die Trinkbouillon BALANCE eine hervorragende Zwischenmahlzeit. Das hat gleich mehrere Vorteile. Zum einen enthält sie einen hohen Anteil an pflanzlichen Ballaststoffen, die für das Darm-Mikrobiom wichtig sind und ein angenehmes Sättigungsgefühl erzielen. Damit wird der Hunger deutlich merklich gedämpft und Heißhungerattacken haben kaum eine Chance. Ein weiterer Vorteil ist, dass der Insulinspiegel nach der Trinkbouillon nicht ansteigt und die Fettverbrennung weitergehen kann. Und ganz nebenbei ist sie ein wohlschmeckendes Heißgetränk, weshalb es sich großer Beliebtheit erfreut.

Sie entscheiden, welche dieser Alternativen in Ihren Alltag passt.

Und wenn Sie vor weniger als 4 Stunden bereits gegessen haben, empfehle ich Ihnen einen Augenblick zur Ruhe zu kommen. Machen Sie zum Beispiel Atemübungen und lassen Sie den Stress, den Sie wahrscheinlich gerade erleben oder erlebt haben, los. Sie werden sehen, dass das Hungergefühl drastisch zurückgehen wird.

Setzen Sie die INSUMED Produkte auch im Bereich Mangelernährung ein?

Ja, denn die BESTFORM Produktlinie ist nicht zu vergleichen mit anderen herkömmlichen Eiweiß-Produkten. Durch das hochwertiges 6-Komponenten-Eiweiß, mit einer hohen biologischen Wertigkeit und vielen besonderen Inhaltsstoffen, wie L-Carnitin, L-Glutamin, Zink, Vitaminen und Spurenelementen, setze ich BESTFORM gezielt und nach vorheriger BIA-Messung und Blutuntersuchung sehr gerne und erfolgreich bei Patienten mit einer Mangelernährung, z. B. im Rahmen von chronischen Erkrankungen, ein.

Was sind für Sie die Vorteile für Ihre Patienten?

Der größte Vorteil für meine Patienten liegt in der einfachen Umsetzung im Alltag und der Gewissheit, etwas Gutes für sich zu tun. Das äußert sich nicht nur im steigenden persönlichen Wohlbefinden, sondern zeigt sich auch in den regelmäßigen Untersuchungen in meiner Praxis.

Erleichtert Ihnen der Einsatz der INSUMED Beratung den Umgang mit Ihren Patienten?

Patienten fühlen sich oft mit ihren Themen alleine gelassen. Nicht selten höre ich, dass ihnen etwas empfohlen wurde und sie dann im Alltag nicht wissen, ob sie auf dem richtigen Weg sind und ob sie alles richtig machen.

INSUMED ist ein ärztlich begleitetes Programm. Meine Patienten wissen, dass ich den Überblick behalte und jederzeit für Rückfragen zur Verfügung stehe. Überdies hinaus bitte ich alle Patienten, sich alle 4 Wochen vorzustellen, damit ich eine BIA-Messung durchführen kann und wir über ihre Resultate, aber auch über den Verlauf mit all seinen Erfolgen und auch Hürden, sprechen können.

Weshalb und wie oft setzen Sie die BIA-Messung in Ihrer Praxis ein?

Die BIA-Messung ist ein unerlässliches Werkzeug, um den Körperzustand und den Ernäh-

rungszustand bei Überernährung, aber auch bei Mangelernährung, z. B. im Rahmen von chronischen Erkrankungen, widerzuspiegeln.

Ich setze die BIA-Messung nicht nur zur Überwachung einer Gewichtsreduktion ein. Es geht in erster Linie auch nicht um eine Gewichtsreduktion, sondern um eine Fettreduktion bei Erhalt der Muskulatur. Sobald ich im Rahmen der BIA-Messung feststelle, dass ein Muskelabbau erfolgt ist, habe ich die Möglichkeit gegenzusteuern, entweder indem ich im Gespräch herausfinde, was möglicherweise optimiert werden muss oder indem ich das INSUMED-Produkt dem Bedarf anpasse, z. B. durch höhere Eiweißzufuhr.

Die BIA-Messung erlaubt aber noch viel mehr Aussagen als über den Erfolg Ihrer Gewichts- bzw. Fettreduktion. Sie gibt Auskünfte über Ihren Flüssigkeitshaushalt, über die Stoffwechselaktivität Ihrer Zellen und natürlich auch über Trainingserfolge.

Wie wichtig ist die Verlaufskontrolle durch die BIA?

Die BIA-Messung kann man auch als den Erfolgsmesser betrachten. Natürlich kann man blind in eine Ernährungsumstellung oder in ein Training gehen und darauf hoffen, dass allgemeine Empfehlungen funktionieren. Nur durch die BIA-Messung ist es möglich, den Erfolg zu verifizieren oder zu optimieren.

Ein weiterer Vorteil ist, dass die Ergebnisse der BIA-Messung für Patienten leicht verständlich sind. Bereits nach wenigen Messungen sind Patienten selbst in der Lage, ihre Werte nachzuvollziehen und zu deuten. Patienten sind zu Recht sehr glücklich und noch motivierter, wenn sie sehen, dass ihnen die Muskelmasse erhalten bleibt und nur das Fett reduziert wird und somit die allerbesten Voraussetzungen vorliegen, um den unerwünschten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden.

Wie wichtig sind die Beratungsgespräche gerade in Bezug auf die Verhaltenstherapie?

Wir alle wissen, wie schwer es uns fällt, eingefahrene Verhaltensweisen zu verändern oder neue Wege zu beschreiten. Mir fällt immer wieder auf, dass wir Menschen glauben, nur wir selbst hätten dieses oder jenes Problem. Gerade weil ich sehr viele Beratungsgespräche führe, sehe ich, dass die Sorgen und Probleme oft ähnlich sind. Daher lohnt es sich, einfach mal seinen Arzt des Vertrauens anzusprechen und über die Probleme hinsichtlich einer Verhaltensänderung zu sprechen. Denn nur im Austausch ist es möglich, eine neue Sichtweise anzunehmen. Mit der neuen Sichtweise und mit erprobten Verhaltensweisen fällt es viel leichter, Verhaltensänderungen in den Alltag einzubauen.

Schaffen Ihre Patienten dann ohne Jo-Jo-Effekt abzunehmen, um dann das gewünschte 3-Mahlzeiten-Prinzip umzusetzen?

Das Leben ist dynamisch und es treten immer wieder Zeiten ein, die uns herausfordern und wir vermeintlich das Gefühl haben, alles über Bord werfen und „leichte" Wege gehen zu müssen. Das ist der Moment, wo ein Jo-Jo-Effekt unweigerlich auftreten kann. Auftreten kann, aber nicht muss! In der Verhaltenstherapie integriert ist stets ein sogenannter „Notfallplan". Wie verhalte ich mich, wenn mich der Alltag überfordert und ich das Gefühl habe, keinen Gedanken an eine gesunde Ernährung verschwenden zu können? Was tue ich, wenn ich glaube, keine Energie auf Ernährung aufbringen zu können? Diese Fragen und die dazugehörigen Antworten gehören unbedingt in die Verhaltenstherapie dazu.

Gibt es eine Tendenz Ihrer Patienten, welche der Geschmacksrichtungen am besten ankommen?

Der Großteil meiner Patienten bevorzugt die „süße Geschmacksrichtung". Dazu gehört v. a. Vanille. Bei der großen Auswahl der Geschmacksrichtungen, wie Schoko-Crema, Erdbeer-Rhabarber, Latte Macchiato, Vegan Vanille oder auch mal geschmacksneutral Pur, findet jeder seinen Favoriten.

Wie finden Sie unsere Auswahl an Rezepten, die als Empfehlung aus unserer neuen BIA-Software individuell auf jeden Patienten angepasst wird?

Die Rezepte werden von meinen Patienten als „einfach in der Durchführung" und als „lecker" beschrieben.

Viel Spaß und Erfolg wünscht

Aylin Urmersbach

NÄHRWERTE INSUMED TRINKMAHLZEITEN

Nährwerte pro 100 g	BASIC Vanille	BASIC Schoko-Crema	BASIC Erdbeer-Rhaberber	BASIC Pur
Energie	1370 kJ/326 kcal	1374 kJ/327 kcal	1367 kJ/325 kcal	1384 kJ/329 kcal
Fett	1,6 g	2,4 g	1,7 g	1,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	1,3 g	0,9 g	0,8 g
Kohlenhydrate	16 g	17 g	18 g	17 g
– davon Zucker	4,1 g	4,1 g	4,4 g	4,0 g
Ballaststoffe	25 g	23 g	23 g	23 g
Eiweiß	49 g	47 g	46 g	50 g
Salz	0,7 g	0,6 g	0,7 g	0,6 g
Natrium	263 mg	248 mg	275 mg	233 mg

Nährwerte pro 100 g	VEGAN Vanille	VEGAN Vanille-Crema ohne Soja	BASIC PLUS Latte Macchiato
Energie	1331 kJ/317 kcal	1432 kJ/342 kcal	1317 kJ/314 kcal
Fett	2,5 g	6,5 g	1,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g	1,5 g	0,9 g
Kohlenhydrate	13 g	8,3 g	9,5 g
– davon Zucker	0,3 g	1,3 g	3,3 g
Ballaststoffe	25 g	25 g	31 g
Eiweiß	49 g	50 g	50 g
Salz	2,4 g	1,5 g	0,6 g
Natrium	958 mg	608 mg	252 mg

Viele weitere Informationen und Videos zu INSUMED –das medizinische Ernährungkonzept und zum Thema gesund abnehmen finden Sie auf unserer Webseite.

Einen praktischen Organisationshelfer mit Ernährungs- und Trinkprotokollen, einer Tabelle für den Gewichtsverlauf und mehr bekommen Sie bei Ihrem Ernährungsberater.

Bei weiteren Fragen sprechen Sie mit Ihrem INSUMED Ernährungsberater, oder wenden Sie sich jederzeit unter info@insumed.de an uns.

www.insumed.de **info@insumed.de**

100201