



ABNEHMEN OHNE JOJO-EFFEKT

Abnehmen ohne Jojo-Effekt - geht das? Natürlich! Wenn ein paar wichtige Eigenschaften des Stoffwechsels berücksichtigt werden.

Was ist der Jojo-Effekt?

Im Frühjahr versuchen die meisten Menschen, ein bisschen Winterspeck abzubauen. Hierfür gibt es diverse Diäten, die viel Gewichtsabnahme in nur wenigen Wochen versprechen. Zwar lässt sich mit Diäten teilweise tatsächlich einiges an Gewicht verlieren, doch landen genau diese überflüssigen Pfunde nach Beendigung der Diät häufig schnell wieder auf den Hüften. Oder es kommen sogar ein paar zusätzliche Fettpölsterchen hinzu. Und mit jeder Diät wird es schwieriger, Gewicht abzunehmen. Dieses Phänomen nennt man Jojo-Effekt.

Wie kommt der Jojo-Effekt zustande?

Bei den meisten Diäten nimmt man ab, indem man weniger isst, als der Körper an Energie benötigt. Um seinen Energiebedarf zu decken, greift der Körper dazu auf seine Reserven zurück.

Zuerst werden gespeicherte Kohlenhydrate verwertet. Bei diesem Vorgang wird Körperwasser abgebaut. Die ersten 1 - 2 kg Gewichtsabnahme sind in der Regel Wasser. Als nächstes nutzt der Körper das in den Muskeln gespeicherte Eiweiß als Energiequelle und erst dann werden die ungeliebten Fettreserven angebrochen.

Wer erfolgreich abgenommen hat, beendet die Diät und isst anschließend häufig wie zuvor. Die Folge ist eine erneute Gewichtszunahme. Doch damit nicht genug.

Notfall-Modus

Der Stoffwechsel ist evolutionär auf ein Überleben in Krisenzeiten ausgerichtet und hat während der Zeit der Kalorienreduktion in einen Notfall-Modus geschaltet. Die Stoffwechselprozesse sind nach der Diät so programmiert, dass jedes bisschen Energie so effizient und sicher wie möglich für kommende Notzeiten gespeichert wird. Ein besonders sicherer Speicher ist das Körperfett. Deshalb wird nach einer Diät überschüssige Nahrungsenergie als erstes in Form von Fettmasse eingelagert. Erst wenn genügend Fettmasse für den



Notfall vorhanden ist, wird die über die Nahrung zugeführte Energie zum Aufbau von Muskelmasse verwendet.

Nicht selten hat man so nach einer Diät schnell wieder die verlorenen Pfunde - oder sogar noch mehr - auf den Hüften. Zudem verschlechtert sich mit jeder unsachgemäß durchgeführten, kalorienreduzierten Diät das Verhältnis von Fett- zu Muskelmasse. Die Fettmasse nimmt im Verhältnis zu und die Muskelmasse ab. Dies hat zwei entscheidende Nachteile, wenn es um eine erneute Gewichtsabnahme geht.

1. Weniger Muskelmasse = weniger Energiebedarf

Der Großteil der über die Nahrung zugeführten Energie wird von unseren Muskeln benötigt. Unsachgemäß durchgeführte Diäten lassen die Muskelmasse schrumpfen. Wird nun nach einer Diät genauso gegessen wie vor der Diät, so nimmt der Körper aufgrund der nun geringeren Muskelmasse mehr Energie auf, als er benötigt. Die dadurch überschüssige Energie wird nun in Form von Fett gespeichert. Der Teufelskreis beginnt: Um nicht wieder zuzunehmen, muss man weniger essen als vor der Diät.

2. Leptinresistenz

Der zweite Nachteil liegt in der vermehrten Fettmasse begründet. Die Fettzellen produzieren das Hormon Leptin. Es signalisiert normalerweise dem Gehirn, wenn genügend Energie in Form von Fett vorliegt. Die Lust auf Bewegung nimmt zu und der Appetit nimmt ab.





Liegt allerdings zu viel Fettmasse vor, kann eine Leptinresistenz entstehen. Das Hirn reagiert nicht mehr richtig auf die viel zu großen Mengen an Leptin. So nimmt der Appetit nicht ab und die Lust auf Bewegung nicht zu, obwohl genügend Fettmasse gespeichert wurde. Das Abnehmen wird zusätzlich erschwert.

Wie lässt sich der Jojo-Effekt verhindern?

Wer nachhaltig abnehmen und den Jojo-Effekt verhindern möchte, muss ein paar wichtige Aspekte beachten.

Notfall-Modus

Um zu verhindern, dass der Stoffwechsel in den Notfall-Modus schaltet, darf der Körper nicht unterversorgt sein. Das heißt, es müssen ausreichend große Mengen gegessen werden. Dies regt den Stoffwechsel an. Durch eine niedrige Kaloriendichte der Mahlzeiten kann trotzdem Gewicht abgenommen werden.

Wichtig ist zudem, dass dies nicht nur für ein paar Wochen, sondern länger durchgeführt wird. Damit der Stoffwechsel nachhaltig angeregt wird, sind mindestens 8 Wochen strikte Ernährungsumstellung notwendig

Weniger Muskelmasse = weniger Energiebedarf

Um während der Gewichtsreduktion keine Muskelmasse abzubauen, ist es unabdingbar, genügend Eiweiß zu essen. Denn Proteine sind die Bausteine des Körpers und somit auch der Muskeln. Werden nur wenig Eiweiße zugeführt, nutzt der Körper diese zunächst für Erhaltungsprozesse. Muskeln werden nur dann aufgebaut, wenn alle vorhandenen Körperzellen versorgt sind und der Körper es sich leisten kann, hierfür Proteine zu erübrigen.

„Viel hilft viel“ gilt in diesem jedoch Fall nicht. Denn zu viel Eiweiß kann den Stoffwechsel belasten. Je nach Stoffwechsellyp sind unterschiedliche Eiweiß-Mengen optimal.

Leptinresistenz

Wer keine Diät, sondern eine dauerhafte Ernährungsumstellung vornimmt, kann kontinuierlich Fettmasse abbauen und muss nicht befürchten, eine Leptinresistenz zu entwickeln.

Wichtig ist es beim Abnehmen zudem, die Fette in der

Ernährung nicht zu stark einzuschränken. Zwar hat Nahrungsfett viele Kalorien, doch sättigt es auch besonders gut. Zudem wird es für elementare Stoffwechselfvorgänge wie z.B. die Produktion von Hormonen benötigt. Auch hierbei ist entscheidend, nur die Fette zu essen, die zum individuellen Stoffwechsel passen. Denn nur die richtigen Fette machen „fit und nicht fett“.

Dem Jojo-Effekt ein Schnippchen schlagen

Doch wie lässt sich der ungeliebte Jojo-Effekt nun ganz konkret verhindern? Ganz einfach: Man achtet darauf, dass der Körper während und nach der Ernährungsumstellung diejenigen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße bekommt, die er benötigt um den Stoffwechsel optimal zu versorgen. Welche Lebensmittel das für den jeweiligen Stoffwechsel sind und in welchen Mengen sie verzehrt werden sollten, bestimmen Blutgruppe, Stoffwechselerbennungstyp sowie 42 sorgsam ausgewählte Blutwerte aus dem Labor. Aus all diesen Informationen erstellt gesund & aktiv einen ganz individuellen Ernährungsplan, der eine gesunde und nachhaltige Gewichtsabnahme ganz ohne Jojo-Effekt ermöglicht.

Autorin: Nina Meyer

