

Intervallmethode bei der Ernährung

Konstant weniger essen

Wenn jemand das Ziel hat, Gewicht oder besser gesagt Fett abzunehmen, muss diese Person entweder ihre Kalorienzufuhr einschränken oder durch körperliche Bewegung mehr Kalorien verbrennen. Einfach gesagt, aber schauen wir einmal, was passiert, wenn jemand abnehmen will indem er/ sie weniger isst:

Nehmen wir einmal an, dass diese Person z.B. im Tag durchschnittlich 2500 Kalorien gegessen hat und jetzt ihre Zufuhr auf 2000 Kalorien pro Tag reduziert. Wenn sie nun ständig 2000 Kalorien zu sich nimmt, was wird der Körper nach einiger Zeit tun? Er wird sich an diese 2000 gewöhnen. Und wenn er sich an die 2000 gewöhnt hat, dann wird sie nicht weiter abnehmen. (Der Stoffwechsel hat sich angepasst und wurde langsamer. Er versucht mit den 2000 Kalorien auszukommen!) Einer der grössten Fehler beim Abnehmen ist es, konstant weniger zu essen!



Was passiert bei einer Kalorienreduktion?

Stellt euch vor, ihr reduziert euere Energiezufuhr massiv, ihr macht also eine sogenannte Diät. Wann, meint ihr, ist der Hunger am grössten: Am 1. Tag, am 2. Tag, am 3. Tag? Ihr meint am ersten Tag? Dann gehört ihr zu den Hungerstrategen, die den 2. Tag schon nicht mehr durchhalten. Sonst wüsstet ihr, dass der noch schwerer fällt. Oder ihr habt schon einige Diäten durchgemacht, so dass euer Organismus bereits diättrainiert ist. Etwas locker ausgedrückt heisst das: Wenn ihr eure 7. oder 8. Diät in Angriff nehmt, dann sagt sich euer Organismus, der das Spielchen schon kennt, unter Umständen schon am 1. Tag, an dem es etwas weniger zu essen gibt: „Vorsicht, anscheinend ist er/sie wieder auf dem Diättrip. Lieber sofort runter mit dem Stoffwechsel, damit wir nicht an unsere Überlebensreserven brauchen.“

In der Regel wird der 3. Tag als der schwierigste angesehen. Richtig, schliesslich hat man am 1. Tag noch Reserven. Am 2. Tag macht sich dann der Nahrungsentzug schon nachdrücklich bemerkbar. Man hält beide Tage tapfer durch. Am 3. Tag dann nagt der Hunger am eisernen Willen. Nun stellt sich die Frage, warum am 4. Tag der Hunger nicht mehr so gross ist, obwohl man nicht mehr gegessen hat? Schliesslich ist der Mangel doch noch grösser als am 3. Tag? Der Hunger ist am 4. Tag nicht mehr so gross, weil sich der Körper spätestens dann an die geringere Kalorienzufuhr gewöhnt hat! Und wenn er sich daran gewöhnt hat, dann verlieren wir auch kein Gewicht mehr.

Vergleichbare Phänomene

Für dieses Phänomen lassen sich interessante Parallelen bei anderen Anpassungsmechanismen unseres Körpers finden. Man erlebt ähnliches beim Skifahren. Am 3. Tag befindet man sich in einem Leistungstief. Der Organismus braucht ca. 3 Tage, bis er sich auf die Höhenverhältnisse eingestellt hat. Ein anderes Beispiel: Man kehrt von einer Amerikareise zurück. Wie lange benötigt der Organismus, bis er sich auf den neuen Biorhythmus wieder eingestellt hat? Genau, 3 Tage.

Genauso, wie sich der Körper auf die neuen Höhenverhältnisse beim Skifahren und auf den neuen Biorhythmus einstellen kann, so kann er sich auch darauf einstellen, dass es weniger zu essen gibt. Die Folge: Man nimmt nicht mehr oder zumindest nicht mehr wirkungsvoll ab. Schade eigentlich, wo das Fasten doch gerade anfing, nicht mehr so schwer zu fallen.

In dieser Situation lässt sich immer wieder ein häufiger Fehler beobachten: Das Hungern fällt nicht mehr so schwer, also wird noch etwas weniger gegessen, um die Traumfigur schneller zu erreichen. Das Ergebnis: Der Stoffwechsel geht völlig in die Knie. Das ist die sicherste Möglichkeit um an einen Punkt zu kommen, wo man selbst mit 1000 bis 800 kcal nicht mehr abnimmt. Und

was nun? An die verbleibenden Fettpölsterchen kommen wir jetzt überhaupt nicht mehr dran. Um diesem unerwünschten Effekt vorzubeugen, sollte man nie über längere Zeit konstant zuwenig essen, sondern bewusst Tage einlegen, an denen man bewusst viel isst.

Intervallmethode

Es hat sich nach unseren Erfahrungen als günstig erwiesen, 3 Tage mit geringerer Energiezufuhr abzuwechseln mit einem Tag, an dem die Kalorienmenge über dem Wert der Energiebilanz liegt. Als Beispiel gehen wir noch mal von einem durchschnittlichen Verbrauch von 2500 kcal aus. Um abzunehmen müssen wir etwas weniger essen. Sagen wir 500 kcal, was einer leichten Kalorien-einschränkung entspricht. Bei einer leichten Einschränkung können wir davon ausgehen, dass das was wir abnehmen grösstenteils aus Fett besteht.

Wir essen also nur noch 2000 kcal. Was aber wird passieren, wenn wir konstant 2000 kcal essen? Genau, der Körper wird sich daran gewöhnen. Aus diesem Grund essen wir nicht konstant 2000 kcal, sondern wir gehen noch 200 kcal tiefer und essen nur noch 1800 kcal. Wir essen an drei Tagen nur 1800 kcal. Und was tun wir am 4. Tag? Am 4. Tag essen wir genau diese eingesparten Kalorien mehr. Wir essen also am 4. Tag nicht 2000 kcal, sondern 2600 kcal. Wir essen am 4. Tag eine Menge, die sogar höher liegt als unsere Kalorienbilanz oder Ausgangsbilanz, haben aber insgesamt gesehen im Durchschnitt immer noch 500 kcal pro Tag weniger gegessen. Was werden wir am 5. Tag, wenn wir wieder weniger essen verspüren? Richtig Hunger. Und der Hunger ist das verlässliche Zeichen dafür, dass unser Körper nicht mehr mit einer Senkung des Stoffwechsels reagiert hat.

Muss ich jetzt Kalorien zählen?

Bis jetzt haben wir hier von Kalorien gesprochen. Wer seine genaue Kalorienzufuhr kennt, ist natürlich auf der sicheren Seite und kann alles genau planen. Aber die wenigsten haben Lust ihre Kalorien zu zählen und alles genau auszurechnen. Was gibt es da für Möglichkeiten?

Eine Variante ist, dass man z.B. an drei Tagen das Nachtessen streicht und dann am 4. Tag, ausser dass man am Abend wieder isst, an diesem Tag sonst noch eine zusätzliche Mahlzeit einplant.



Eine andere Variante der Intervallmethode ist, dass man jeden Tag unregelmässig isst. Das heisst, kein Tag ist von der Menge her gleich wie der andere. Es gibt Tage, an denen man ganz bewusst sehr wenig isst, Tage mit einer durchschnittlichen Menge und Tage an denen sehr viel gegessen wird. Doch Vorsicht, die Gesamtbilanz der aufgenommenen Energie muss selbstverständlich negativ sein gegenüber dem, was man früher gegessen hat.

Und wenn ich zunehmen will?

Wenn jemand zunehmen will, kann die Intervallmethode ebenfalls gut angewendet werden. In diesem Fall gilt alles Obengesagte mit umgekehrten Vorzeichen. Das heisst, an drei Tagen wird sehr viel gegessen und damit der Stoffwechsel nicht zu schnell wird, isst man dann am vierten Tag eher wenig. Natürlich muss hier die Gesamtkalorienbilanz um einiges höher sein als das, was man bei Gewichtsgleichstand gegessen hat.

Viel Erfolg beim Experimentieren mit der Intervallmethode in der Ernährung. Für Fragen oder individuelle Lösungen, stehen euch die Personalcoachs gerne zur Verfügung.