

WICHTIGE ERKENNTNISSE ZUR ERNÄHRUNG

Wir haben die Gene von Jägern und Sammlern!

Unser Körper konnte sich noch nicht perfekt an die Verstoffwechslung von Getreide, Milch oder Zucker und erst recht an die vielen E-Nummern anpassen. 2 Mio. Jahre lang haben wir uns von Blättern, Nüssen, Samen, Knollen, Gräsern, Früchten, Eiern, Insekten und Muscheln ernährt und ab und zu ein Tier erlegt oder einen Fisch gefangen.

Die Folgen: Glutenunverträglichkeit, Lactoseintoleranz, Allergien gegen Geschmacksverstärker und vieles mehr...

Unser Bauchumfang ist ein wichtiger Indikator für Übergewicht!

Wichtiger noch als der BMI ist der Bauchumfang. Er wird gemessen in der Spalte zwischen dem letzten Rippenbogen und dem Beckenkamm, waagrecht im Stehen bei normaler Atmung. Ist der Bauchumfang bei Männern größer als 94 cm oder Frauen größer als 80 cm, so ist es kein Schönheitsproblem mehr, sondern ein Gesundheitsproblem. Es besteht Handlungsbedarf!

Der Glyx-Index zeigt, wie stark der Blutzuckerspiegel von Lebensmitteln beeinflusst wird!

„Schnelle Kohlehydrate“ wie Weißmehlerzeugnisse und zuckerhaltige Lebensmittel führen zu einem starken Blutzucker- und Insulinpeak (hoher glykämischer Index), gefolgt von einem Tief, der sogenannten Unterzuckerung. Und wer unterzuckert, hat Heißhunger.

„Langsame Kohlehydrate“, z.B. in Kartoffeln und Vollkornprodukten, führen zu einem langsameren Blutzucker- und Insulinanstieg und -abfall. Sie haben einen niedrigen glykämischen Index, halten länger satt und verursachen weniger starken Heißhunger.