

Schlank im Schlaf, „Insulin Trennkost“ laut Dr Pape oder nicht?

In diesem Artikel möchten wir noch einmal auf die These eingehen, die in diesem bereits vorgestellt wurde. Kurzum gesagt geht es um die Diskussion Kohlenhydratverzicht nach dem Training und Abends, ja oder nein. In diesem Artikel geht es speziell um die Nahrungseinteilung der Kohlenhydrat und Eiweißzufuhr über den gesamten Tag verteilt.

Die Theorie laut Dr. Pape

Dr. Pape hat zu diesem Thema ein Buch mit dem Titel „Schlank im Schlaf: Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen“ verfasst. Auch bekannt ist das ganze unter dem Thema „Insulin Trennkost“. Wir können hier natürlich nicht den Inhalt dieses Buches zitieren, deshalb die Bedeutung bzw. die Erkenntnisse seiner Theorie als Empfehlungen kurz zusammengefasst:

Der Morgen sollte beginnen mit einer Kohlenhydratreichen Mahlzeit, über Mittag sollte man zur Mischkost übergehen und am Abend in erster Linie Eiweiß konsumieren und auf Kohlenhydrate am besten verzichten. Dahinter steht die Idee, dass das Insulin, das durch die Aufnahme von Kohlenhydraten im Körper freigesetzt wird, die Fettzellen blockiert und somit kein Fettabbau stattfinden kann. Verzichtet man jetzt auf die Aufnahme von Kohlenhydraten über Nacht, kann der Körper auf die Fettzellen zugreifen und man wird somit „Schlank im Schlaf“.

Klingt doch super und durchaus durchsetzbar, wenn man denn auf vieles verzichtet. Doch steht auch einiges an Theorie und Praxis dagegen.

Die Theorie

1. Der Körper verbrennt nicht nur die Nacht über Fett, sondern den ganzen Tag über, verlagern wir die Kohlenhydrate, die wir am Abend gegessen haben auf den Morgen, blockieren wir durch den hohen Insulinspiegel über den Tag die Fettverbrennung
2. Das Hungergefühl: Durch den niedrigen Insulinspiegel am Abend haben wir oft Hunger, hier ist es schwer standhaft zu bleiben.
3. Die Muskeln: Die Muskeln brauchen ebenfalls den Ganzen Tag über eine entsprechende Energieversorgung und Eiweißzufuhr. Durch die erhöhte Kohlenhydratzufuhr am Morgen kann es zu Versorgungsdefiziten über den Tag kommen. Außerdem spielt auch wieder das Insulin eine Rolle beim Muskelaufbau. Ein sehr niedriger Insulinspiegel über Nacht blockiert nicht nur den Abbau der Fettzellen, sondern erschwert auch den Aufbau der Muskeln. Und wie wir wissen, sind unsere Muskeln unsere Fettverbrennungsöfen NR. 1.

Weiterhin ist fraglich, ob eine Ernährung, die den Insulinspiegel über den Tag und die Nacht so unterschiedlich hält, nicht unter Umständen zu Diabetes Typ2 führen kann.

Die Praxis

Das Beispiel an einer Studie: 78 übergewichte israelische Polizisten wurden 6 Monate lang in eine von zwei Diätgruppen eingeteilt. Beide Gruppe wurden auf eine Diät mit 1300-1500 kcal gesetzt Tageszufuhr (20% Protein, 30-35% Fett und 45-50% Kohlenhydrate). Eine Gruppe erhielt Ihre

Kohlenhydrate über den Tag verteilt, die andere Gruppe dagegen aß die meisten Kohlenhydrate am Abend, aber auch über den Tag verteilt einige. Also genau das, was nach Dr. Pape verboten ist.

Was kam heraus?

Die Gruppe, die Kohlehydrate konsumiert hatte, hatte ihr Körperfett im Schnitt mehr gesenkt, als die Vergleichsgruppe und hatte keine derart starken Hungergefühle.

Erklärung:

Durch den konstanten und niedrigeren Insulinspiegel über den Tag, kombiniert mit Bewegung, kommt es zu einer höheren Fettverbrennung, als nur über Nacht. Die bessere Abnahme kommt wahrscheinlich nicht von der erhöhten Kohlenhydratzunahme am Abend, sondern von den schwächeren Insulin Peaks über den Tag.

Was ist nun zu empfehlen?

Eine generalisierte Empfehlung kann man so nicht geben. Das hängt auch immer mit dem Individuum und seinem individuellem Stoffwechsel zusammen. Insgesamt empfehlen wir aber eine Mischkost zu jeder Mahlzeit mit nicht all zu hohem Kohlenhydrat Anteil. So halten Sie Ihren Insulinspiegel über den Tag recht konstant. So müssen Sie Abends auch nicht auf alles verzichten, haben keine Hungergefühle und erreichen eine konstante Energie und Eiweißversorgung, was wichtig für Ihre Muskeln ist. Letzten Endes hängt Ihre Gewichts Zu- oder Abnahme in erster Linie mit Ihrer Kalorienbilanz der gesamten Woche bzw. des gesamten Monats zusammen.