

Wer auf Kohlenhydrate verzichtet, lebt gesünder – auch im Sport.

Die LOGI-Methode

Fitness für den Stoffwechsel

Kohlenhydratarme Ernährung beim Sport – hier kann doch etwas nicht stimmen, mag der eine oder die andere denken. Schließlich braucht der Körper beim Sport genug Brennstoff, um leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Doch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Sportler auch auf der Basis einer proteinreichen, kohlenhydratarmen Ernährung hohe Leistungen bringen können, ohne dass sie zwischendurch „schlappmachen“.

Viel Eiweiß und das richtige Fett

Doch warum sollten Sportler auf Kohlenhydrate verzichten? Ganz einfach: Weil es gesünder ist, weniger Kohlenhydrate zu essen. Wurde noch vor wenigen Jahren propagiert, dass möglichst zugunsten der Kohlenhydrate auf Fett zu verzichten sei, weiß man es heute besser: Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett sind die Stoffwechselpar-

ameter wie Cholesterinspiegel und Blutzucker eher im Gleichgewicht – und das Körpergewicht normalisiert sich. LOGI ist das Zauber-

wort, es leitet sich ab von dem Begriff „Low Glycemic and Insulinemic Diet“.

Wenn man den Kohlenhydratgehalt seiner Ernährung sinnvoll

reduziert, bleibt der Blutzuckerspiegel stabil, der zu starke Anstieg des Blutzuckers wird vermieden. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die zeigen, dass starke Blutzuckerschwankungen über lange Dauer den Stoffwechsel ordentlich durcheinanderwirbeln – und die Entstehung von Übergewicht und Diabetes, der Zuckerkrankheit, begünstigen.

Der Umbau der Pyramide

Vor einigen Jahren wurde an der Bostoner Harvard Universität auf der Grundlage neuerer Forschungsergebnisse ein Ernährungskonzept entwickelt. „Low Carb“ – also wenig Kohlenhydrate – kam in den USA bald in Mode und führte dazu, dass viele Bäcker und Donut-Shops schließen mussten. Der Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm passte das Konzept an deutsche Bedürfnisse an und entwickelte eine neue Ernährungspyramide nach LOGI-Grundsätzen. Stärkefreies Obst und Gemüse bilden die Basis wie vorher, allerdings kommt gesundes Öl dazu. Auf die zweite Stufe stellte er Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte. In nur geringen Mengen erlaubt sind Vollkornprodukte wie Brot und Nudeln. Auf Weißmehl-Produkte, Süßigkeiten und – erstaunlicherweise – Kartoffeln sollte man weitestgehend verzichten.





Weniger Kohlenhydrate, mehr Leistung

Übrigens sollten Sie keine Angst vor dem relativ hohen Proteinanteil der LOGI-Kost haben: Die Erkenntnis, dass zuviel Eiweiß die Nieren schädigt, ist längst überholt, allerdings sollten Sie vorsichtig sein, wenn Ihre Nieren tatsächlich schon aus anderen Gründen gelitten hat. In diesem Fall fragen Sie lieber vorher Ihren Arzt.

Die Ernährung nach LOGI-Grundsätzen ist keine Diät, sondern eine vor allem auch für Sportler gesunde Ernährungsform. Dennoch ist die LOGI-Methode äußerst empfehlenswert, wenn Sie abnehmen wollen. Mit regelmäßigem Sport und einer leckeren und sättigenden Ernährung werden Sie ohne Hungergefühl langsam aber sicher an Gewicht verlieren. Ein Jojo-Ef-

fekt, der so oft die lange Mühsal einer Diät zunichte macht, tritt bei der LOGI-Methode nicht ein. Viele Sportler ernähren sich bereits nach LOGI-Grundsätzen und haben dadurch sogar eine Leistungssteigerung erfahren. ■

Wenn Sie mehr über die LOGI-Methode wissen wollen und an Rezepten interessiert sind, empfehlen wir Ihnen zwei Bücher die im Systemed-Verlag erschienen sind und an denen der Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm maßgeblich mitgearbeitet hat.:
N. Worm: Glücklich und schlank. Die LOGI-Methode in Theorie und Küche. Systemed Verlag Lünen, 2003, ISBN 3-927372-26-9
F. Mangiameli: Das große LOGI-Kochbuch. Systemed Verlag Lünen, 2005, ISBN 3-927372-29-3

Oder Sie schauen mal ins Internet unter www.logi-methode.de.