

Nicht immer gesund

Die Filmsequenz „Nicht immer gesund. Auch Fasten und Radikalkuren haben Risiken und Nebenwirkungen“ erklärt, warum eine sehr geringe Nahrungsaufnahme über wenige Tage zwar die Kilos purzeln lässt, die Gewichtsabnahme aber nicht lange anhält. Achten Sie besonders auf diese Aspekte im Film und beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Was ist die wichtigste Energiequelle des Körpers?

Die Nahrung.

2. Welche Nährstoffe bringen Energie?

Zucker (oder Kohlenhydrate), Eiweiß und Fett.

3. Wann stellt der Körper auf Fettverbrennung um?

Nach ca. 4 Tagen.

4. Über welche Nährstoffe gewinnt der Körper seine Energie davor?

Über die Zuckerreserven (oder Kohlenhydratspeicher) in der Leber und in den Muskeln. Sie sind nach zirka 48 Stunden leer.

Danach erfolgt die Umstellung auf Eiweißverbrennung (weil aus Eiweiß Zucker hergestellt werden kann). Die Folge ist Muskelabbau.

5. Wie viel hat Herr Jäger in den 7 Tagen Fastenkur verloren?

3,5 Kilo (von 92,7 kg auf 89,2 kg)

6. Wie setzt sich die Gewichtsabnahme zusammen?

- Leerer Darm über die Entleerung mit dem Abführsalz (die Ballaststoffe und anderes Unverdautes, das hier gezielt und möglichst vollständig abgeführt wird, kann schon 1 bis 1,5 kg ausmachen)
- Abbau der Zuckerreserven in Leber und Muskulatur (in diesen Reserven ist auch viel Wasser gebunden, das mit dem Zuckerabbau freigesetzt und ausgeschieden wird, kann ebenfalls gut 1 kg ausmachen)
- Abbau von Muskulatur aus der Umstellung auf die Eiweißverbrennung (Muskulatur enthält ebenfalls viel Wasser, so dass hier auch recht viel an Gewicht verloren gehen kann)
- Körperfett, ist allerdings der kleinste Teil

7. Warum wird Herr Jäger wieder zunehmen?

Mit den ersten normalen Mahlzeiten füllen sich automatisch wieder der Darm mit Ballaststoffen (plus 1 bis 1,5 kg) und die Zuckerreserven (plus zirka 1 kg). Er wird also 2 bis 3 Kilogramm innerhalb weniger Tage wieder mehr auf der Waage haben.