



## WAS HAT DENN DAS HERZ MIT DEN ZÄHNEN ZU TUN?

SEITE 3

### IN DIESEM HEFT:

**PATIENTENSEMINARE  
2020**

Seite 2

**DIE WEIHNACHTSZEIT –  
EINE GROSSE  
HERAUSFORDERUNG FÜR  
GESUNDE ERNÄHRUNG!?**

Seite 10

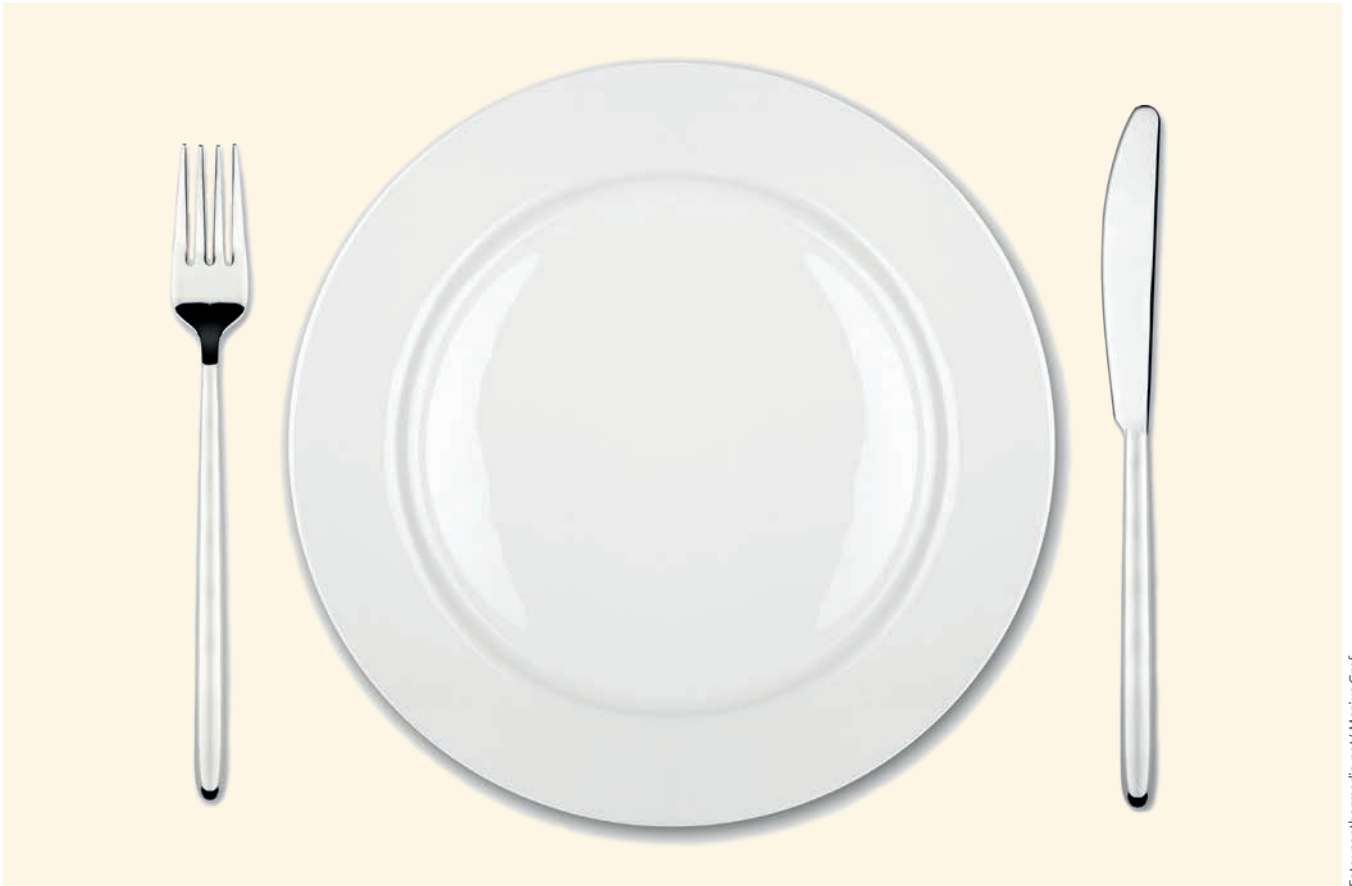


Foto: panthermedia.net/ Marius Graf

# DIE WEIHNACHTSZEIT – EINE GROSSE HERAUSFORDERUNG FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG!?

Bald kommt die Weihnachtszeit! In den Supermärkten gibt es schon seit Monaten Lebkuchen & Co zu kaufen und demnächst verbreitet sich auch wieder der Weihnachtsmarktduft in den Straßen. Was also tun, wenn Glühwein, Weihnachtsgans, Plätzchen & Co frohlocken? Wer nicht auf den Weihnachtsschmaus verzichten mag, dem rate ich zum Intervallfasten.

Intervallfasten – auch bekannt als intermittierendes Fasten scheint der neueste Trend. Aber sind wir doch mal ehrlich- neu ist das nicht! Genau genommen ist es die älteste Diät der Welt. Denn unsere Vorfahren mussten häufig auf nüchternen Magen auf die Jagd gehen oder erstmal

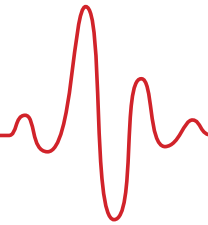
Wurzeln und Beeren sammeln. Wir sind also genetisch auf Mahlzeitenpausen programmiert. Die periodisch auftretende Nahrungsknappheit zieht sich durch die Menschheitsgeschichte und so auch das Prinzip „feast and fast“ – auf Deutsch „schlemmen und fasten“. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren müssen wir in der heutigen Zeit keine Nahrungsknappheit mehr fürchten- im Gegenteil: Essbares gibt es hierzulande an jeder Ecke.

Und in der Weihnachtszeit reiht sich ein Festschmaus an den anderen: Morgens ein typisch deutsches, aber vollkommen überzuckertes Frühstück wie z.B. Marmeladenbrot, weil dies nicht lange vorhält gibt's dann zwischendurch ein paar

Plätzchen. Mittags folgt der klassische Gänsebraten mit einem Glas Wein, natürlich darf der Nachtschmaus nicht fehlen. Nachmittags Kaffeetrinken bei Oma mit Stollen und Plätzchen, Abends dann Raclette mit Freunden und danach noch eine kleine Runde über den Weihnachtsmarkt schlendern. Und so „snacken“ wir uns durch den Tag.

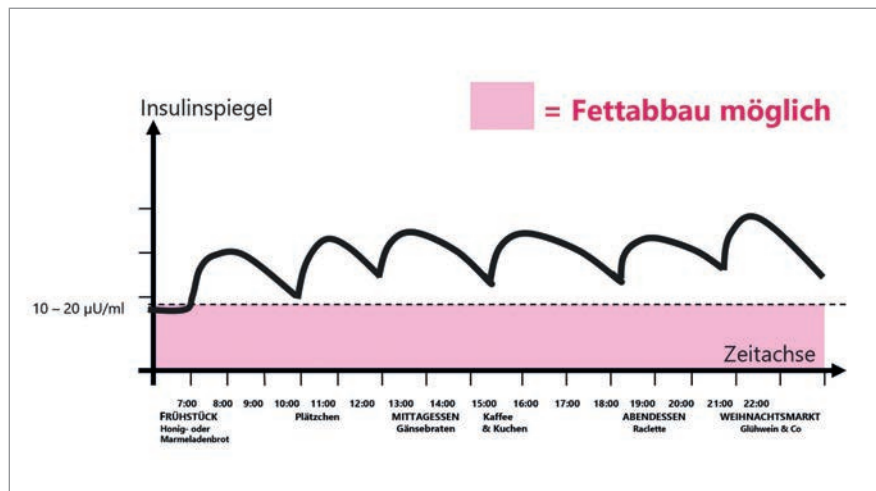
Fazit ist nur leider: Wir essen also häufig nicht nur zu viel und dann auch noch zu ungesund, sondern wir essen auch schlichtweg zu oft!

Dabei braucht unser Körper zwischen den Mahlzeiten mindestens 3-4 Stunden, um aufzuräumen. Der Körper fungiert wie



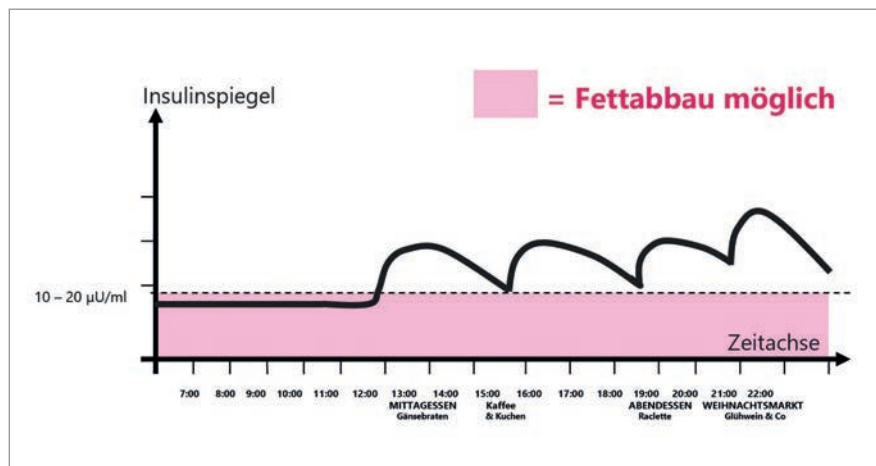
ein Hybridmotor: Normalerweise ist unser Treibstoff Glukose. Steht dieser nicht zur Verfügung legen wir den Schalter auf Fettverbrennung um. Der Körper nutzt die Nüchternphase zur Autophagie, also zur Selbstverdauung bzw. Wiederverwertung von Abfallstoffen und abgelagertem Zellmaterial. Schon ab 12 Stunden Nahrungskarenz gibt es schon die ersten positiven Effekte. 14-16 Stunden Nüchternphase sind ideal für das körpereigene Recycling-Programm. Der Fettabbau ist ein sehr angenehmer Nebeneffekt des Intervallfastens. Studien belegen, dass eine reduzierte Mahlzeitenfrequenz auch mit einer höheren Lebenserwartung assoziiert ist. Außerdem verbessert das Intervallfasten die Insulinempfindlichkeit.

## Insulinspiegel bei regulärer Nahrungsaufnahme



Die beliebteste Variante des Intervallfastens ist derzeit die „16:8“- Methode, bei der die Nahrungsaufnahme in einem 8 Stunden Zeitfenster am besten aufgeteilt in 2-3 Mahlzeiten stattfindet. Während der Fastenphase sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten: Wasser, Kaffee schwarz oder ungesüßter Tee sind bestens geeignet. Kaffee mit Milch würde aufgrund des Milchzuckers den Fastenstoffwechsel bereits unterbrechen. Insbesondere süße Getränke sind in dieser Zeit tabu und sollten auch generell aufgrund der gesundheitlichen Schäden vermieden werden.

## Insulinspiegel beim Intervallfasten



### Wie könnte also Weihnachten „interfallgefastet“ aussehen?

Sie lassen einfach mal eine Mahlzeit weg, z.B. das Abendbrot oder das Frühstück. Bei der „16:8“- Methode wird ein Großteil der Fastenphase verschlafen. So schlafen Sie morgens beispielsweise mal aus und verzichten auf das Frühstück, es gibt nur Kaffee schwarz und ausreichend Wasser. Dann genießen Sie um 13 Uhr den Gänsebraten mit der Familie. Ein leckerer Nachtisch direkt im Anschluss an diese Hauptmahlzeit ist sinnvoller als Stunden später, da der Blutzucker- und somit auch der Insulinspiegel eh erhöht sind. Nachmittags bleibt es dann beim Kaffeetrinken bei Oma und abends beim Raclette

mit Freunden mit ggf. Weihnachtsmarktbesuch direkt im Anschluss. Im Idealfall konsumiert man die letzte Mahlzeit bzw. Glühwein um 21 Uhr und dann fastet man wieder bis 13 Uhr des nächsten Tages.

Und denken Sie daran: Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Neujahr zu, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten.

Den Weihnachtbraten können Sie sich also schmecken lassen! Aber generell wichtig: Gönnen Sie sich qualitativ hochwertige Lebensmittel, vor allem Lebensmittel ohne Zutatenliste. Kochen Sie selbst, am besten zusammen mit Ihrer Familie und Ihren Freunden!

DR. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin