

Abnehmen mit Eiweiß



Natürlich spielen die Gene für das Körpergewicht eine wichtige Rolle, ebenso die regelmäßige körperliche Aktivität. Doch wie viel tatsächlich essen und an Energie verbrauchen ist letztlich entscheidend. Wer eiweißreich isst, zeigt eine bessere Sättigung und ein niedriges Körpergewicht.

Protein als Baustoff für alle Gewebe im Körper muss täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Dazu reichen für körperliche inaktive circa 60-80 g Protein pro Tag. Eine in etwa doppelt so hohe Zufuhr wird ohne entsprechend leistungsambitioniertes Krafttraining nicht zu einer sichtbaren Vergrößerung der Muskulatur führen. Doch Protein in einer Menge von circa 100-150 g täglich hat eine spürbare Sättigungswirkung. Ein Mehr an Eiweiß führt also zu einem überproportionalen Minderkonsum der anderen Hauptnährstoffe, nämlich von Kohlenhydraten und Fett. Durch einen erhöhten Proteinanteil in der täglichen Kost wird damit langfristig insgesamt weniger gegessen und eine Gewichtsreduktion fällt deutlich leichter bzw. es lässt sich ohne bewusste Einschränkung beim Essen auch die für viele Menschen typische langsame Gewichtszunahme im Alter verhindern. Ferner zeigen wissenschaftliche Studien, dass sich der berüchtigte „Jojo-Effekt“ nach einer Diät, also das wieder zunehmen oft bis zum Ausgangsgewicht oder sogar darüber, mit einer erhöhten Proteinzufuhr weitgehend vermeiden lässt. Dabei spielt nicht nur die stärker sättigende Wirkung von Protein gegenüber Kohlenhydraten und Fetten eine Rolle. Auch der Energieverbrauch in Ruhe erhöht sich leicht bei einer gesteigerten Proteinzufuhr und unterstützt somit eine effektive Gewichtskontrolle.