

Wie wirken Fett- und Kohlenhydratblocker bei Übergewicht?

Übergewicht und Adipositas gehören zu den größten Gesundheitsproblemen in Deutschland. Etwa jeder zweite Erwachsene ist übergewichtig, jeder fünfte sogar fettleibig – Tendenz steigend.

Dabei ist Übergewicht nicht nur ein optisches Problem, sondern auch mit einem deutlich erhöhten Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten verbunden. Der Risiken sind sich viele bewusst, doch nur wenige schaffen es, ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

ausgeschieden werden. Das führt zu einer Senkung der Gesamtkalorienaufnahme um rund 25 Prozent. Überschüssige Glucose speichert der Körper in Form von Fettreserven. Die reduzierte Kohlenhydratverdauung führt letztlich zu einer Gewichtsreduktion.

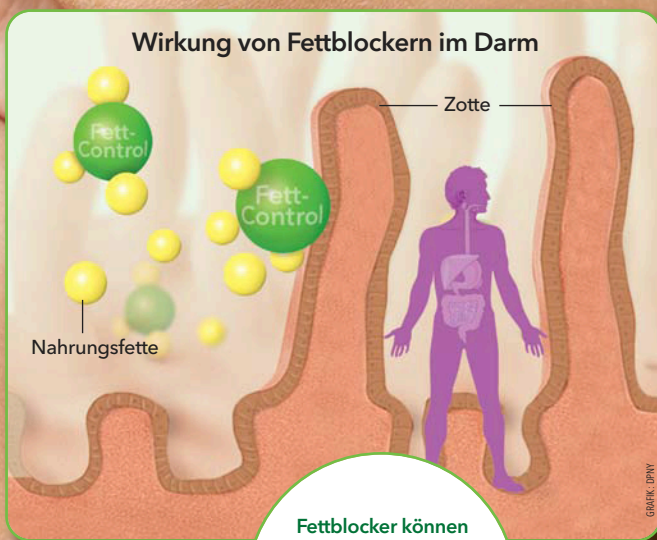
Ähnlich funktionieren die sogenannten Fettblocker, bei denen die Wirkung direkt im Magen-Darm-Trakt ansetzt. Sie verhindern den Fettabbau im Darm, indem sie fettspaltende Enzyme hemmen oder Fett binden. Der Körper kann deshalb einen Teil der

erreichen. Sinnvoll sind die Fett- und Kohlenhydratblocker daher vor allem zur einleitenden Unterstützung einer Diät oder wenn man eine schnelle Gewichtsreduktion als Motivationsschub zum Durchhalten benötigt.



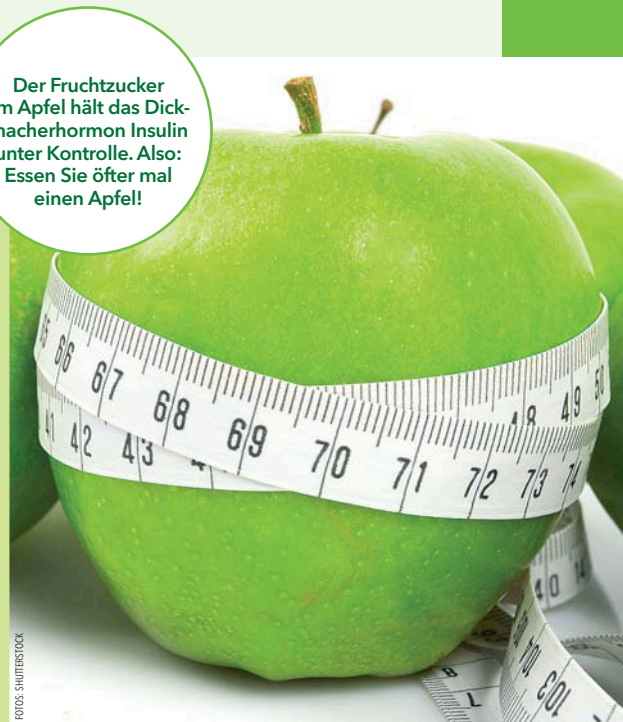
MEDICOM-EXPERTEN-RAT

Fettblocker verhindern auf natürliche Weise, dass unerwünschtes Fett aus der Nahrung in den Körper aufgenommen wird. So können Sie effektiver abnehmen als mit einer Diät allein.



Fettblocker können dabei helfen, dass sich überschüssige Kalorien nicht im Körper ansetzen, sondern gleich wieder ausgeschieden werden

Der Fruchtzucker im Apfel hält das Dickmacherhormon Insulin unter Kontrolle. Also: Essen Sie öfter mal einen Apfel!



FOTOS: SHUTTERSTOCK

Unterstützung bei der Gewichtsreduktion können Fett- und Kohlenhydratblocker leisten. Dabei handelt es sich um eine relativ neue Erfindung in der modernen Ernährungsforschung.

Der Vorteil: Kohlenhydratblocker unterstützen das Abnehmen, ohne dass die Menge der Nahrung reduziert werden muss. Inhaltsstoff der Kohlenhydratblocker ist ein aus Bohnen gewonnener Extrakt. Der Inhaltsstoff Phaseolin hemmt die Alpha-Amylase, ein stärkespaltendes Enzym. So sorgt Phaseolin dafür, dass Kohlenhydrate nicht in ihre Grundbausteine zerlegt werden, somit für den Körper unverwertbar sind und ungenutzt wieder

Nahrungsfette nicht verwerten und scheidet sie unverarbeitet aus. Somit können sie auch nicht auf dem Kalorienkonto zu Buche schlagen.

Sind Fett- und Kohlenhydratblocker damit eine Wunderwaffe, mit der man bei leckeren fettreichen Speisen weiter zuschlagen kann? Leider nicht, denn die Aufnahme von zu viel Fett kann in Verbindung mit den Blockern zu erheblichen Verdauungsbeschwerden führen. Nur bei einer fettarmen Ernährung bleiben diese unangenehmen Begleiterscheinungen aus. Eine dauerhafte Gewichtsreduktion ist auch mit diesen Hilfsmitteln nur durch eine entsprechende langfristige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten zu

FIGUR KURZ GESAGT

Kohlenhydratblocker können die Gesamtkalorienaufnahme reduzieren und führen langfristig zu einer Gewichtsreduktion. Auch Fettblocker helfen bei Übergewicht: Sie verhindern den Fettabbau im Darm und senken so den Fettanteil im Körper.

Jedoch sind Kohlenhydrat- und Fettblocker kein Grund, wahllos zu schlemmen, sondern sollten sinnvoll im Rahmen einer Diät eingesetzt werden.