

# Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht

von Prof. Dr. Stephan Martin  
(Becker Joest Volk Verlag)

10 Tipps, wie man durch  
die „Low-Insulin-Methode“  
Gewicht verlieren kann.



Warum ist es so wichtig, den Insulinspiegel zu senken, wenn man Gewicht abnehmen will? Hohe Insulinspiegel blockieren die Fettverbrennung und machen die Gewichtsabnahme unmöglich.

## 1. Kalorien ignorieren

Menschen, die Gewicht abnehmen wollen, zählen in der Regel die Kalorien. Personen, die eine Atkins-Diät einhalten, das ist eine nicht lange durchhaltbare Ernährungsform, bei der nur Fett und Eiweiß gegessen werden darf, nehmen über 3500 kcal auf und nehmen trotzdem Gewicht ab. Bei der „Low-Insulin-Methode“ spielen Kalorien dagegen keine Rolle. Personen müssen nur lernen, welche Nahrungsmittel die Insulinproduktion auslösen, denn dadurch wird die Fettverbrennung blockiert und man kann kein Gewicht abnehmen.

## 2. Künstliche Süßstoffe meiden

Künstliche Süßstoffe werden aktuell völlig unkritisch als Zuckerersatz genutzt. Obwohl diese Stoffe häufig keine Kalorien enthalten, können sie die Insulinspiegel in die Höhe treiben und erschweren so die Gewichtsabnahme.

## 3. Auf die Reihenfolge kommt es an

Im Chemieunterricht haben wir den Spruch gelernt: „Erst das Salz und dann die Säure, sonst passiert das Ungeheure“. Vergleichbar ist es beim Konsum von Kohlenhydraten und Eiweißen. Wenn Sie Essen gehen, lassen Sie das Brot stehen und bestellen sich besser Antipasti. Zu Hause können sie eine Viertelstunde vor dem Essen eine kleine Eiweißmahlzeit, z. B. ein Stück Käse oder etwas Hähnchenfleisch mit Salat zu sich nehmen. Durch dieses „Protein-Preloading“ steigen dann die Insulinspiegel bei Verzehr von Kohlenhydraten weniger an als ohne diese Vorspeise.

## 4. Stärke ist purer Zucker

Machen Sie keine Unterschiede zwischen zucker- und stärkehaltigen Produkten wie Brot, Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Stärke besteht aus Traubenzuckermolekülen, die wie Perlen auf einer Kette aufgefädelt sind. Im Darm wird Stärke in Sekundenschnelle in die einzelnen Traubenzuckermoleküle aufgespalten. Der glykämische Index von Kartoffelpüree ist deutlich höher als der von Haushaltszucker. Anders ausgedrückt, durch Kartoffelpüree steigen die Insulinspiegel stärker an als durch den Verzehr von Haushaltszucker!

## 5. Brot ist Brot, egal ob hell, dunkel oder Vollkorn

Brot enthält Stärke und dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um weiße oder dunkle Brötchen, Roggen- oder Vollkornbrot handelt. Auch wenn in Vollkornprodukten viele Ballaststoffe enthalten sind, ist auch hier der Hauptbestandteil Stärke. Dass Stärke aus Traubenzucker besteht kann man daran erkennen, dass nach längerem Kauen Brot plötzlich süß schmeckt, denn das Enzym Amylase, das im Speichel, aber auch im Darmsaft vorhanden ist, spaltet Stärke in die einzelnen Traubenzuckermoleküle. Traubenzucker aktiviert Insulin, das die Fettverbrennung blockiert. Wer erfolgreich Gewicht verlieren will, sollte auf Eiweißbrote ausweichen.

## 6. Stärke resistent machen

Wer gerne Kartoffeln oder Reis isst, kann den Anteil der verwertbaren Stärke durch einen Trick reduzieren: Wenn man Kartoffeln oder Reis kalt werden lässt, verändert sich ein Teil der Stärke zu sogenannter „resistenter Stärke“. Diese widersetzt sich dem Enzym Amylase, das für die Spaltung von Stärke im Darm in reinen Traubenzucker verantwortlich ist.

## 7. „High fat“ statt „low fat“

Wer Gewicht abnehmen will, sollte auf keinen Fall den Fettgehalt in der Nahrung senken. Dass eine erhöhte Aufnahme von Nahrungsfetten zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führt, gehört zu dem Thema „medizinische Fake News“. Gerade teure fettreduzierte Nahrungsmittel enthalten viele Substanzen, die genau das Gegenteil bewirken, sie steigern die Insulinspiegel und verhindern die Gewichtsabnahme. Bei der „Low-Insulin-Methode“ wird empfohlen, Nahrungsmittel mit einem hohen Fettanteil zu wählen. Fett macht satt und ist ein Geschmacksträger.

## 8. Regelmäßig messen

Bei der „Low-Insulin-Methode“ wird empfohlen, sich regelmäßig zu „vermessen“. Neben der täglichen Bestimmung von Gewicht und geleisteten Schritten, kann man durch einen Trick versteckte Zucker und ungünstige Kohlenhydrate in der Nahrung testen. Man misst, wie Personen mit Diabetes, vor und ca. 45-60 Minuten nach der Mahlzeit seinen Blutzucker. Steigen die Blutzuckerwerte an, so führt dies auch zu einem Anstieg von Insulin, das die Fettverbrennung und die Gewichtsabnahme blockiert.

## 9. Nach dem Sport nur Wasser trinken

Viele Personen, die Gewicht abnehmen wollen, beginnen mit sportlichen Aktivitäten, damit die Fettverbrennung aktiviert wird. Wer der Werbung glaubt, nach dem Joggen die verbrauchten Elektrolyte durch ein alkoholfreies Weizen zu ersetzen, ist schlecht beraten. In alkoholfreiem Bier ist Malzzucker, der aus zwei Molekülen Traubenzucker besteht, die im Darm schnell gespalten werden. Kurz nach dem Trinken steigen die Insulinspiegel an und die durch den Sport aktivierte Fettverbrennung ist blockiert! Daher kann die Empfehlung nach sportlicher Aktivität nur lauten: Wasser trinken!

## 10. Stress und Schlafmangel vermeiden

Nicht nur Nahrungsmittel lassen die Insulinspiegel im Körper ansteigen. Bei Stress und Schlafmangel werden viele Hormone, u. a. Cortisol, aktiviert, die die Insulinspiegel ansteigen lassen. Wer also Gewicht abnehmen will, sollte auf Schlafhygiene achten, also darauf, dass er genügend Schlaf erhält!