
Subject: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?

Posted by [Wortur](#) on Tue, 05 Mar 2019 12:55:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

meine Kollegin hat stark mit ihrem Gewicht zu kämpfen. Jeden Monat versucht sie eine neue Diät, die sie aber nicht lange durchhält. Gestern erzählte mir sie, dass sie jetzt fast vollkommen auf Kohlenhydrate verzichten möchte und dafür viel Protein und Fett zu sich nehmen will. Diese Diät heißt <https://www.bodyshape.de/diaeten/ketogene-diaet/> und soll sehr erfolgsversprechend sein, zumindest ernährt sich eine andere Kollegin seit gut einem Jahr so und hat ordentlich abgenommen. Das will sie auch schaffen und möchte sich deshalb jetzt langfristig so ernähren.

Ich habe mal irgendwo gelesen, dass Kohlenhydrate wichtig sind und dass es gute und schlechte Kohlenhydrate gibt. Ich selbst bin schlank und esse regelmäßig Kohlenhydrate, aber dafür esse ich auch wenig Fleisch und viel Obst und Gemüse.

Kann man sich langfristig nur mit wenigen Kohlenhydraten gesund ernähren und dabei abnehmen?

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?

Posted by [Westhair](#) on Tue, 05 Mar 2019 13:22:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kohlenhydrate sorgen vllt für Wassereinlagerungen, die dich dick aussehen lassen

Ob du ab oder zunimmst entscheidet lediglich deine Kalorienzufuhr. Isst du mehr als dein Körper verbraucht nimmst du zu und sonst nimmst du ab. Vorausgesetzt du bist gesund und hast nicht irgendwelche Schilddrüsenerkrankungen. Das Gehirn braucht auch eine gewisse Menge an Kohlenhydraten deshalb ist no Carb Schrott. Finde 50 g KH sind okay bei Low Carb eher mehr

Und Kaloriendefizit darf nicht zu hoch sein + zusätzlich Muskeltraining sonst sind die ganz schnell alle weg

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?

Posted by [valesk](#) on Tue, 05 Mar 2019 13:32:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man kann seinen Tagesbedarf relativ genau berechnen. Niemand muss Fett sein...die Leute fressen einfach nur zuviel.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Mar 2019 13:35:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

in erster linie darf man keine khs mit fette mischen

das macht in erster linie fett, wenn man eh zur übergewicht neigt.

auch das alter spielt eine rolle

und wenn man nicht gerade muskelbepackt ist...sollte man eher cm-105 anstreben.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [xWannes](#) on Tue, 05 Mar 2019 14:09:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Anhaltenderes Sättigungsgefühl und Ausbleiben starker circadianer Blutzuckerschwankungen sind Gründe,
die für eine proteinreiche und kohlenhydratarme (und fettarme) Kost sprechen.

Ein Kaloriendefizit lässt sich damit leichter aushalten.

"Est modus in rebus." ∴

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 05 Mar 2019 14:12:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 05 March 2019 14:35

in erster linie darf man keine khs mit fette mischen

das macht in erster linie fett, wenn man eh zur übergewicht neigt.

auch das alter spielt eine rolle

und wenn man nicht gerade muskelbepackt ist...sollte man eher cm-105 anstreben.

:thumbup:

Ganz genauso ist es.

Die ketogene Ernährung ist im Grunde äquivalent effektiv zu low fat-high carb
Ketogene Ernährung hat allerdings einen riesigen Vorteil gegenüber jeder anderen Diätform und zwar bezogen auf die Psyche. Zum einen verliert man bereits nach ner Woche gute 3-4 Kilo (größtenteils Wasser und Glykogen) und zum anderen gibt es in diesem Zustand keine Heißhungerattacken, was das ganze ungemein erleichtert.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Mar 2019 14:17:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Tue, 05 March 2019 16:12 und zum anderen gibt es in diesem Zustand keine Heißhungerattacken, was das ganze ungemein erleichtert.
genau

und das kann man verstärken in dem man kokosfett ob als flocken oder reines fett oder mct öl hinzufügt

schnelle bildung von ketonkörper

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Westhair](#) on Tue, 05 Mar 2019 14:23:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frage mich aber wie man auf nur 20g Kohlenhydrate am Tag kommt... Finde das ist extrem schwer und man kriegt iwie Mundgeruch

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Mar 2019 14:27:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

westo schrieb am Tue, 05 March 2019 16:23Frage mich aber wie man auf nur 20g Kohlenhydrate am Tag kommt... Finde das ist extrem schwer und man kriegt iwie Mundgeruch

eine dauerhafte ketose ist gar nicht nötig und auch nicht wirklich gesund und auch eintönig.

man macht die ketose bis das gewicht runter ist.

dann kann man ruhig bis zu 100g khs verzehren...aber eben nicht mit fett zusammen

und immer auf ballaststoffe achten..ob mit leinsamen nüsse kokosraspel/mehl usw

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 05 Mar 2019 14:53:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 05 March 2019 15:17Haar2O schrieb am Tue, 05 March 2019 16:12 und zum anderen gibt es in diesem Zustand keine Heißhungerattacken, was das ganze ungemein erleichtert.

genau

und das kann man verstärken in dem man kokosfett ob als flocken oder reines fett oder mct öl hinzufügt

schnelle bildung von ketonkörper

Ah ja...der gute alte "bulletproof coffee".

Hab ich nie runter bekommen, hab mir stattdessen immer morgens 2 Esslöffel gerschrotete Leinsamen einverleibt....gab immer nen guten Energieschub. :d

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?

Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Mar 2019 15:08:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Tue, 05 March 2019 16:53pilos schrieb am Tue, 05 March 2019 15:17Haar2O schrieb am Tue, 05 March 2019 16:12 und zum anderen gibt es in diesem Zustand keine Heißhungerattacken, was das ganze ungemein erleichtert.

genau

und das kann man verstärken in dem man kokosfett ob als flocken oder reines fett oder mct öl hinzufügt

schnelle bildung von ketonkörper

Ah ja...der gute alte "bulletproof coffee".

Hab ich nie runter bekommen, hab mir stattdessen immer morgens 2 Esslöffel gerschrotete Leinsamen einverleibt....gab immer nen guten Energieschub. :d
das gebräu muss man sich wirklich nicht antun

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Rezeptleser](#) on Tue, 05 Mar 2019 16:22:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wortur schrieb am Tue, 05 March 2019 13:55Hallo Leute,

meine Kollegin hat stark mit ihrem Gewicht zu kämpfen. Jeden Monat versucht sie eine neue Diät, die sie aber nicht lange durchhält. Gestern erzählte mir sie, dass sie jetzt fast vollkommen auf Kohlenhydrate verzichten möchte und dafür viel Protein und Fett zu sich nehmen will. Diese Diät heißt <https://www.bodyshape.de/diaeten/ketogene-diaet/> und soll sehr erfolgsversprechend sein, zumindest ernährt sich eine andere Kollegin seit gut einem Jahr so und hat ordentlich abgenommen. Das will sie auch schaffen und möchte sich deshalb jetzt langfristig so ernähren.

Ich habe mal irgendwo gelesen, dass Kohlenhydrate wichtig sind und dass es gute und schlechte Kohlenhydrate gibt. Ich selbst bin schlank und esse regelmäßig Kohlenhydrate, aber dafür esse ich auch wenig Fleisch und viel Obst und Gemüse.

Kann man sich langfristig nur mit wenigen Kohlenhydraten gesund ernähren und dabei abnehmen?

Keto ist überlegen, vorallem wenn man es richtig macht (deep keto) und am besten noch mit intermittent fasting kombiniert. Letzteres funktioniert so gut, weil dem Körper eigentlich immer Fettreserven zum verbrennen hat (falls das nicht klar ist, bei Keto erzieht man seinen Körper um, sich direkt von Fett zu ernähren). Heißt man bekommt nicht wirklich Hunger.

Gibt auch auf Pubmed viele Studien und viele Blogs die die Vorteile von Keto und die bei der Fettverbrennung entstehenden Ketone auflisten. Auch macht keto viele Krebsarten platt, Diabetis ist kein Thema mehr (keine Insulinresistenz, da Insulin nicht benötigt), sogar wie keine Glucose = Kariesbakterien (Mundhygiene wird inzwischen stark mit Alzheimer in verbindung gebracht) finden wenig Futter, Ketone wirken Neuroprotektiv...

Achja, "viel" Proteine ist nicht. Zuviel Protein schmeißt den Körper schnell aus Keto raus (Gluconeogenese). Adäquat ist das Stichwort.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 05 Mar 2019 16:29:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicht nur kann man durch übermäßige Gluconeogenese aus der Ketose fliegen....der Amoniakgeruch den man zusätzlich produziert ist x(

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [romue77](#) on Tue, 05 Mar 2019 18:27:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

westo schrieb am Tue, 05 March 2019 14:22Ob du ab oder zunimmst entscheidet lediglich deine Kalorienzufuhr.
Diese jahrzehntelang vertretene Auffassung ist äußerst fraglich. Siehe z.B. hier.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Mar 2019 18:31:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

romue77 schrieb am Tue, 05 March 2019 20:27westo schrieb am Tue, 05 March 2019 14:22Ob du ab oder zunimmst entscheidet lediglich deine Kalorienzufuhr.
Diese jahrzehntelang vertretene Auffassung ist äußerst fraglich. Siehe z.B. hier.
:applaus:

<http://live.smashthefat.com/why-i-didnt-get-fat/>

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Rezeptleser](#) on Tue, 05 Mar 2019 20:01:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Tue, 05 March 2019 17:29Nicht nur kann man durch übermäßige Gluconeogenese aus der Ketose fliegen....der Amoniakgeruch den man zusätzlich produziert ist x(
Der Mundgeruch ist schnell weg. Ist nur am Anfang der Fall. Völlige Fehlinformation.

Richtige Ketose kann bis zu drei Monate dauern. Der Körper wird über die Zeit viel effizienter damit und stellt mehr und mehr die Ketone her die man will.

Gluconeogenese gilt es zu vermeiden. Ist doch Sinn der ganzen Sache....

Kenn aber auch viele die sagen, dass einmal in Keto richtig drin, kann man relativ einfach rein und raus.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [snowry](#) on Tue, 05 Mar 2019 20:18:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

alles was wissenschaftlich geklärt ist gilt hier als fraglich. echt der richtige ort für leute wie norwood

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Greg2022](#) on Tue, 05 Mar 2019 21:00:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ketose ist in der Tat wirksam, aber auch ne harte Nummer am Anfang, da sollte sich keiner was vormachen.

Der Zucker-Entzug ist wirklich extrem. Ich bin die ersten 7 Tage teilweise völlig bleinernd am Boden rumgekrochen, weil körperlich gar nix mehr ging. Aber der Lohn war wirklich groß - sah viele Monate aus wie ein Windhund.

Irgendwann hab ich dann wieder angefangen zu fressen und zu saufen, ok, kann die Ketose aber nix für. Ich kann es nur jedem raten, der schnell und effektiv abnehmen will. Aber es ist gerade am Anfang definitiv hart.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Westhair](#) on Tue, 05 Mar 2019 21:13:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Glaube auch dass man mit ketose abnimmt; aber mit einem Kaloriendefizit eben auch, das ist unstrittig.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Greg2022](#) on Tue, 05 Mar 2019 21:17:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber bei Ketose kannst du richtig ordentlich essen! Fleisch, Wurst, Käse, alles was Fett und

Eiweiß hat passt in fast jeder Menge.

Aber nix Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln. Eigentlich ist es nicht schwer. Ich spüre gerade, dass ich nochmal einen Anlauf versuchen möchte

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?

Posted by [peci123](#) on Tue, 05 Mar 2019 21:32:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rezeptleser schrieb am Tue, 05 March 2019 21:01

Kenn aber auch viele die sagen, dass einmal in Keto richtig drin, kann man relativ einfach rein und raus.

Wahrscheinlich die Pumper oder? :)

korrekt, benötige ca 2 Tage, allerdings am Start min 5-7 Tage für die Umstellung. Mache seit Jahren für die Frühjahrsdefinition die anabole (ketogene) Diät für ca zwei bis drei Monate, bis das gewünschte Ziel erreicht ist. Allerdings mit einem reloadday samstags.

Bei Start der AD lasse ich den ersten Samstag aus, also 14 Tage <25g KH. Viele können bis 30g KH in der Ketose bleiben, ich flieg über 25 raus. Zur Kontrolle gibt es Ketosticks - morgens auf der Toilette den Mittelstrahl kurz drunterhalten.

Beim reload wird einfachs umgedreht: high carb, moderat Protein und zero fat. Man fliegt direkt aus der Ketose, aber wenn man am nächsten Tag ein hartes Ganzkörpertraining macht mit anschließendem Cardio sind die Glykolspeicher gut entleert und die Ketose wird wieder schnell erreicht.

Die Vorteile wurden hier ja fast alle genannt:

- kein Heißhunger, da keine Insulinspikes
- wenig Muskelmasseverlust trotz Kaloriendefizit
- high fat gut für die Hormone u.a. Testo (nichts negatives bemerkt bzgl Haare)
- generell gutes und langes Sättigungsgefühl

Die Nachteile:

- unter Umständen: Kreislauf und Blutdruckproblem bei Umstellung die ersten Tage, auch genannt Ketogrippe, gereizt, Kopfschmerzen
- Essen muss vorbereitet werden und ohne genaues Zählen fast unmöglich
- draußen essen suboptimal
- teurer, viel Fleisch, viel Fisch, gute Öle, Kokosfett, Nüsse

Und für mich und die Sportler hier das wahrscheinlich größte Manko:

Die Muskulatur sieht einfach flach, nicht prall aus mit leeren Glykolspeichern. Daher eher im Winter oder frühen Frühjahr zu empfehlen und nicht für den Sommer. Kraft ist da nach einiger Zeit, aber sehr wenig Pump.

Mit Kreatin, Koffein und BCAA vorm Training kann man ein wenig kompensieren, aber kein Vergleich zu KH. Dafür gibt es die Belohnung am reloadday - da platzen die Muskeln fast, wenn

der Insulinpeak kommt und eingelagert wird.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Mar 2019 22:14:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

snowry schrieb am Tue, 05 March 2019 22:18alles was wissenschaftlich geklärt ist gilt hier als fraglich. echt der richtige ort für leute wie norwood
echt ;)

The documentary concludes that it's not about fat or sugar, it's about avoiding processed food with both fat and sugar in it.

<https://www.dietdoctor.com/sugar-vs-fat-on-bbc-which-is-worse>

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Damnithair](#) on Wed, 06 Mar 2019 00:38:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also abnehmen unter Keto macht definitiv Sinn.
Gerade wenn man es noch nie ausprobiert hat.. man wird erstaunt sein wie fix das geht. Vor allem bei schnellem Stoffwechsel.

Mich würde mal interessieren: Habt ihr persönliche Erfahrungen mit Muskelaufbau unter Keto?

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 06 Mar 2019 01:58:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair schrieb am Wed, 06 March 2019 01:38
Mich würde mal interessieren: Habt ihr persönliche Erfahrungen mit Muskelaufbau unter Keto?
Muskelaufbau ist so ne Sache.
Da sollte man auch zwischen anaboler (30-35% Protein als Nahrungsbestandteil) und ketogener Diät (10-15%) unterscheiden. Ketogen wird es ziemlich schwierig die Stickstoffbilanz oben zu halten, außerdem hat man ketogen null Pump beim Training... Muskelgefühl ist dann net so. Für den Aufbau sind Kohlenhydrate schon recht wichtig.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [cyclonus](#) on Wed, 06 Mar 2019 07:18:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sportliche Leistung unter Kohlenhydratentzug ist so eine Sache. Man muss halt das fehlende Glycogen ausgleichen, dass aus den Speichern verloren geht. Das scheint schon irgendwie unter Ketose zu funktionieren, aber wirklich der Knaller ist es nicht.

Die Studienlage zu kohlenhydratreduzierten Diäten ist auch sehr zwiespältig. Eine Wunderwaffe ist es nicht, es scheint keinen zusätzlichen Fettverlust zu generieren, aber vielen das Diäten zu erleichtern. Die meisten scheitern ja nicht, weil sie die "falsche" Diät machen, sondern weil sie die Kalorienreduktion einfach nicht durchhalten.

Ob "Keto" jetzt eher gesund oder ungesund ist, ist auch ziemlich umstritten und hat keine wirkliche eindeutige Studienlage. Es gibt eben auch Studien, dass fast fettfreie, high-carb Diäten gesundheitliche Vorteile haben können. Z.B. ist vegan kritisch im Bezug auf gewisse Mangelerscheinungen, reduziert aber das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs wohl deutlich.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [hallowelt](#) on Wed, 06 Mar 2019 08:11:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wortur schrieb am Tue, 05 March 2019 13:55meine Kollegin hat stark mit ihrem Gewicht zu kämpfen. Jeden Monat versucht sie eine neue Diät, die sie aber nicht lange durchhält.

Diäten funktionieren langfristig nicht; warum das so ist und was funktioniert, erklärt z.B. Dr. J. Fung hier: https://www.youtube.com/watch?v=iatPAjf5I_Y
Keto nicht gut (bzw "gut" aus falschen Gründen). Auch zu beachten
<http://www.ergo-log.com/plant-based-low-carb-diet-healthy-animal-low-carb-diet-is-not.html>
Und mit viel Protein altert man schneller..
Einfach: No oil!

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 06 Mar 2019 09:10:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Wed, 06 March 2019 09:11und mit viel Protein altert man schneller..
Hättest du dazu eine Quelle?

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [hallowelt](#) on Wed, 06 Mar 2019 09:18:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pandemonium schrieb am Wed, 06 March 2019 10:10hallowelt schrieb am Wed, 06 March 2019 09:11und mit viel Protein altert man schneller..

Hättest du dazu eine Quelle?

Suchmaschine deiner Wahl (Suchbegriffe: methionine+longevity). Der Effekt von Reduktionsdiäten basiert tatsächlich wohl auf Reduktion der Proteinaufnahme und damit Methionin und Leucin. "The effects of methionine restriction (MR) in rodents are well established; it leads to decreased body and fat mass, improved glucose homeostasis and extended lifespan, despite increased energy intake. Leucine restriction (LR) replicates some, but not all, of these effects of MR." Q: <https://www.nature.com/articles/s41598-017-10381-3>

Was die Sache beim Menschen angeht: Der Autor der "Fasting Mimicking Diet" könnte weiterhelfen.

<https://www.youtube.com/watch?v=xvx38rYU9yE>

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?

Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 06 Mar 2019 09:22:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Wed, 06 March 2019 10:18Pandemonium schrieb am Wed, 06 March 2019 10:10hallowelt schrieb am Wed, 06 March 2019 09:11und mit viel Protein altert man schneller..

Hättest du dazu eine Quelle?

Suchmaschine deiner Wahl (Suchbegriffe: methionine+longevity). Der Effekt von Reduktionsdiäten basiert tatsächlich wohl auf Reduktion der Proteinaufnahme und damit Methionin und Leucin. "The effects of methionine restriction (MR) in rodents are well established; it leads to decreased body and fat mass, improved glucose homeostasis and extended lifespan, despite increased energy intake. Leucine restriction (LR) replicates some, but not all, of these effects of MR." Q: <https://www.nature.com/articles/s41598-017-10381-3>

Deckt sich dann wohl hiermit:

https://de.wikipedia.org/wiki/Intermittierendes_Fasten#Erh%C3%B6hte_Lebenserwartung

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?

Posted by [romue77](#) on Wed, 06 Mar 2019 20:14:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

snowry schrieb am Tue, 05 March 2019 21:18alles was wissenschaftlich geklärt ist gilt hier als fraglich.

Die Annahme, dass die Entwicklung des Körperfettanteils ausschließlich von der Kalorienbilanz abhängt, war wissenschaftlich nie hinreichend belegt. Das war schon immer eine Milchmädchenrechnung, die die tatsächlichen Stoffwechselprozesse nicht hinreichend berücksichtigt. Gerade dieser lange Zeit propagierte Blödsinn mit den vielen kleinen Zwischenmahlzeiten verhindert aufgrund der kontinuierlichen Insulinausschüttung, dass der Körper eingelagertes Fett abbauen kann. Solange der Insulinspiegel zu hoch ist, um Fett abzubauen, kann das Kaloriendefizit noch so groß sein ... der Körperfettanteil wird dennoch nicht sinken.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [pilos](#) on Wed, 06 Mar 2019 20:26:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

romue77 schrieb am Wed, 06 March 2019 22:14 Die Annahme, dass die Entwicklung des Körperfettanteils ausschließlich von der Kalorienbilanz abhängt, war wissenschaftlich nie hinreichend belegt. Das war schon immer eine Milchmädchenrechnung, die die tatsächlichen Stoffwechselprozesse nicht hinreichend berücksichtigt. Gerade dieser lange Zeit propagierte Blödsinn mit den vielen kleinen Zwischenmahlzeiten verhindert aufgrund der kontinuierlichen Insulinausschüttung, dass der Körper eingelagertes Fett abbauen kann. Solange der Insulinspiegel zu hoch ist, um Fett abzubauen, kann das Kaloriendefizit noch so groß sein ... der Körperfettanteil wird dennoch nicht sinken.
:applaus:

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [hallowelt](#) on Wed, 06 Mar 2019 21:01:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=romue77 schrieb am Wed, 06 March 2019 21:14]snowry schrieb am Tue, 05 March 2019 21:18 Gerade dieser lange Zeit propagierte Blödsinn mit den vielen kleinen Zwischenmahlzeiten verhindert aufgrund der kontinuierlichen Insulinausschüttung, dass der Körper eingelagertes Fett abbauen kann.
Wichtig ist vielleicht dass man 5-6 Std vor dem Schlafengehen nichts mehr isst.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Westhair](#) on Wed, 06 Mar 2019 21:04:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beim Thema Abnehmen gibt's so viel Broscience wie nirgendwo sonst.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [romue77](#) on Wed, 06 Mar 2019 21:18:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Wed, 06 March 2019 22:01
Wichtig ist vielleicht dass man 5-6 Std vor dem Schlafengehen nichts mehr isst.

Richtig, aber wenn das Timing eine Rolle spielt, dann steht das im Widerspruch zu der Behauptung, dass es ausschließlich auf die Kalorienbilanz ankommt. Denn wenn es ausschließlich auf die Kalorienbilanz ankäme, dann wäre es völlig egal wie sich diese

Kalorien auf die verschiedenen Makronährstoffe verteilen und wann man diese zu sich nimmt. Dann könnte man auch eine Zuckerlösung mit der entsprechenden Kalorienzahl kontinuierlich über 24 Std. hinweg zuführen, und das Ergebnis müsste dasselbe sein. Das trifft aber definitiv nicht zu, und insofern ist dieses Mantra mit der Kalorienbilanz einfach nur falsch.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Wortur](#) on Tue, 12 Mar 2019 08:44:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich bin ja begeistert von den Low Carb Thermomix-Rezepten und koche fast täglich damit. Ich denke, dass jeder in sich selbst hinein fühlen sollte, was ihm tut gut und was nicht!

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [snowry](#) on Tue, 12 Mar 2019 10:14:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Wed, 06 March 2019 22:01romue77 schrieb am Wed, 06 March 2019 21:14Gerade dieser lange Zeit propagierte Blödsinn mit den vielen kleinen Zwischenmahlzeiten verhindert aufgrund der kontinuierlichen Insulinausschüttung, dass der Körper eingelagertes Fett abbauen kann.

Wichtig ist vielleicht dass man 5-6 Std vor dem Schlafengehen nichts mehr isst.

dem körper ist es völlig wurscht wann er seine nährstoffe bekommt, einzige ausnahme wäre paar stunden vor dem sport eiweiß und danach auch mal kurzkettige kh, ruhig auch n stück schokolade.

das mit der kontinuierlichen insulinausschüttung ist falsch ausgelegt, liegt wohl eher im interesse der zahnschubstanz dass man nicht non stop isst.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Piotr](#) on Tue, 12 Mar 2019 16:00:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Esse schon mein Leben lang (bin jetzt 30) nie vor 20 Uhr zu Abend (zum Teil deutlich später, je nachdem) und könnte nicht sagen, dass ich davon fett werde. Das bisschen Bauchspeck, das ich trotzdem habe, kommt eher von zu viel Essen :d

Das A und O beim Abnehmen ist meines Erachtens genug Bewegung. Viele versuchen das hauptsächlich über die Ernährung zu steuern. Bin der Meinung, dass ordentlich viel Sport (natürlich in Kombination mit ner ordentlichen Ernährung) sinnvoller ist.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [romue77](#) on Tue, 12 Mar 2019 18:30:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

snowry schrieb am Tue, 12 March 2019 11:14
das mit der kontinuierlichen insulinausschüttung ist falsch ausgelegt
Was genau soll daran falsch ausgelegt sein?

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [TinaBe2017](#) on Fri, 15 Mar 2019 13:19:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Am besten probierst du es mal aus!
Mein Freund hat innerhalb von 2 Monaten 15 Kilo abgenommen, er wiegt jetzt 95 Kilo. Also ja, es liegt wohl an den Kohlehydraten, denn die sind ja Zucker.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [romue77](#) on Fri, 15 Mar 2019 18:07:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Piotr schrieb am Tue, 12 March 2019 17:00Esse schon mein Leben lang (bin jetzt 30) nie vor 20 Uhr zu Abend (zum Teil deutlich später, je nachdem) und könnte nicht sagen, dass ich davon fett werde. Das bisschen Bauchspeck, das ich trotzdem habe, kommt eher von zu viel Essen. Zunächst einmal ist 30 noch kein wirkliches Alter. Bis Ende 20 konnte ich auch ziemlich viel in mich reinstopfen, ohne zuzunehmen. Des Weiteren ist "Gewicht halten" etwas völlig anderes als abnehmen. Der grundlegende Irrtum besteht doch in der falschen Annahme, dass ein Kaloriendefizit automatisch zum Fettabbau führt. Genau dies ist eben nicht der Fall. Damit der Körper Fett abbauen kann, muss der Insulinspiegel über einen hinreichend langen Zeitraum niedrig sein. Liegt ein Kaloriendefizit vor, aber der Insulinspiegel ist zu oft zu hoch, um Fett abzubauen, dann versucht der Körper stattdessen, seinen Energiebedarf zu reduzieren.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Sinner85](#) on Fri, 15 Mar 2019 20:58:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

romue77 schrieb am Wed, 06 March 2019 21:14snowry schrieb am Tue, 05 March 2019 21:18alles was wissenschaftlich geklärt ist gilt hier als fraglich.
Die Annahme, dass die Entwicklung des Körperfettanteils ausschließlich von der Kalorienbilanz abhängt, war wissenschaftlich nie hinreichend belegt. Das war schon immer eine Milchmädchenrechnung, die die tatsächlichen Stoffwechselprozesse nicht hinreichend berücksichtigt. Gerade dieser lange Zeit propagierte Blödsinn mit den vielen kleinen Zwischenmahlzeiten verhindert aufgrund der kontinuierlichen Insulinausschüttung, dass der Körper eingelagertes Fett abbauen kann. Solange der Insulinspiegel zu hoch ist, um Fett abzubauen, kann das Kaloriendefizit noch so groß sein ... der Körperfettanteil wird dennoch nicht sinken.
Hi,

nur aus Interesse, kannst du dazu diverse Lektüren oder vielleicht soagr eine Doku empfehlen?

LG

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [andal](#) on Fri, 15 Mar 2019 22:11:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.amazon.de/Obesity-Code-Unlocking-Secrets-Weight/dp/1771641258>

Subject: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Everett](#) on Sat, 25 Feb 2023 06:42:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, Kohlenhydrate machen nicht dick. Der Verzehr von zu vielen Kalorien aus irgendeiner Nahrungsquelle kann zu einer Gewichtszunahme führen, aber Kohlenhydrate selbst verursachen keine Fettzunahme. Der Schlüssel zu einem gesunden Gewicht liegt in einer ausgewogenen Ernährung mit abwechslungsreichen Lebensmitteln und körperlicher Aktivität.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sat, 25 Feb 2023 07:33:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kommt auf die Energiebilanz an, wenn Du immer im plus bist, wirst Du zulegen. Ungünstig ist viel Fruktose, aber in Maßen ist alle gut: "In Maßen sind auch Zigaretten gut" :lol:

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [Isador_000](#) on Mon, 27 Feb 2023 08:11:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es hängt alles von Ihrem Lebensstil ab. Wenn Sie aktiv sind und Sport treiben und viele Kalorien verbrauchen, dann können Sie natürlich mehr essen und nehmen nicht zu.

Subject: Aw: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
Posted by [pilos](#) on Mon, 27 Feb 2023 09:47:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

KHs mit fett zusammen machen dick

Khs ohne fett machen nicht dick...garantiert....

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36367708/>
