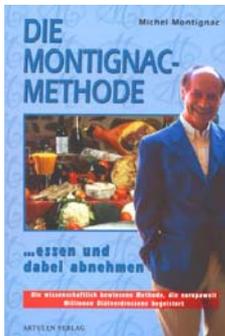




ShortBooks „Wissen ist Macht“



Die Montignac-Methode ...essen und dabei abnehmen von Michel Montignac

Taschenbuch: 222 Seiten
Verlag: Artulen Verlag
Erscheinungsjahr: 2002
ISBN: 3930989115
Preis: 14,80 Euro

„Dieses Buch stellt keine Diät vor, sondern eine neue Ernährungsmethode, mit der man lernt, sein Gewicht zu halten, und dabei nicht auf Tafelfreuden verzichten muss, ob zu Hause, bei Freunden oder im Restaurant.“

Hauptaussagen

- Die Theorie der kalorienreduzierten Diäten ist wissenschaftlich ungenügend. Kaloriendiäten bringen nichts, da allein schon die Messung der Kalorien von zu vielen Parametern abhängt.
- Eine ausgewogene Ernährung besteht aus Kohlenhydraten, Fetten, Ballaststoffen, Vitaminen und weiteren Elementen, die alle für den Körper notwendig sind um seine Funktionen zu gewährleisten.
- Es gibt sog. „gute“ und „schlechte“ Kohlenhydrate, die nach dem glykämischen Index klassifiziert werden.
- Fettleibigkeit und Übergewicht resultiert aus der Stoffwechselstörung Hyperinsulinismus.
- Um diese Stoffwechselstörung und damit das Übergewicht zu bekämpfen, muss sich die Ernährung auf die „guten“ Kohlenhydrate beschränken – die „Schlechten“ dagegen werden vermieden.
- Bis auf dieses Prinzip ist eine mengenmäßig ganz normale Ernährung möglich – sie müssen nicht hungern!
- Die grundlegenden Prinzipien der Montignac-Methode wurden im Rahmen zahlreicher medizinischer Studien bestätigt.

„Der große Anklang, den die Montignac-Methode in der Bevölkerung findet, wird mitunter von manchen Berufsgruppen als Bedrohung empfunden. [...] Eine in Holland veröffentlichte offizielle Untersuchung des GfK-Institutes zeigt, dass der Einfluss der Montignac-Methode 1997 in Holland den Zuckerverbrauch um 25% und den Kartoffelkonsum um 14% verringert hat.“

„Die Theorie von der kalorienreduzierten Diät bleibt sicherlich der größte wissenschaftliche Fehler des 20. Jahrhunderts.“

„Die moderne Ernährung führt zu einer Unterversorgung mit essentiellen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralen und Spurenelementen. Diese werden [...] durch die meisten industriellen Produkti-

Rezension

Mit seiner Montignac-Methode hat der Autor Michel Montignac bisher 14 Millionen Lesern in allen Teilen der Welt geholfen, durch die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten Gewicht zu verlieren. Seit der Veröffentlichung der ersten Ausgabe wurde das Buch in den folgenden Auflagen sukzessive ergänzt und präzisiert. Neue Forschungsergebnisse aus verschiedensten medizinischen Studien und zahlreiche Expertenstimmen wurden miteinbezogen. Montignac vermittelt sein Rezept zum Abnehmen in einem einfachen und leicht verständlichen Sprachstil, der von zahlreichen Diagrammen, Tabellen und Abbildungen unterstützt wird. Zusätzlich wird in der umfangreichen Bibliographie die fachliche Kompetenz und das fundierte Hintergrundwissen des Autors dokumentiert. Um die Montignac-Methode nach der Lektüre gleich praktisch umsetzen zu können, gibt der Autor den Lesern gleich einige Kochrezepte mit auf den Weg, die jedoch in der Kompaktheit eines Shortbooks keinen Platz finden. Da diese Rezepte sowieso nur eine unzureichende Anregung sein sollen, möchten wir auf in diesem Zusammenhang auf zahlreiche reine Montignac-Kochbücher verweisen, die im Handel erhältlich sind.

Shortbooks empfiehlt die „Montignac-Methode“ vor allem all denjenigen, die nach fehlgeschlagenen Diäten die Hoffnung noch nicht aufgegeben haben, endlich abzunehmen. Aber auch alle anderen wird die Lektüre unweigerlich zur Reflexion über die eigenen Essgewohnheiten anregen und beim nächsten Supermarktbesuch den Einkauf bewusster und gesünder ausfallen lassen.

ShortBook

Die Mär von der Kalorien-Diät

Um das Verständnis der Montignac-Methode und deren korrekte Anwendung gewährleisten zu können, gilt es zunächst einige Grundlagen zum Thema Ernährung anzusprechen. Am wichtigsten ist, dass Sie zuerst alle vorherigen Kaloriendiäten komplett vergessen. Kalorienreduzierte Diäten sind langfristig gesehen vollkommen wirkungslos und entbehren jeglicher wissenschaftlichen Grundlage. Als 1930 amerikanische Ärzte glaubten Übergewicht durch die Zunahme von weniger Kalorien verringern zu können, betrachteten sie einen viel zu kurzen Zeitraum in ihren Studien. Unser Körper stellt sich nämlich automatisch auf die verringerte Nahrungszufuhr ein, wenn Sie z.B. täglich nur noch 1500 anstatt 2500 Kalorien zu sich nehmen. So erreichen Sie zwar kurzfristig einen Gewichtsverlust, weil der Körper anfangs das Defizit aus den Fettreserven ausgleicht. Nach Beendigung der Diät essen sie vermutlich wieder wie vorher, zusätzlich ist Ihr Organismus noch auf weniger Kalorien eingestellt. Dies hat zur Folge, dass nach kurzer Zeit die Waage wieder Ihr Ursprungsgewicht oder sogar noch mehr anzeigen wird. Der Rückschlag ist deprimierend, aber unvermeidlich.

Hinzu kommt, dass das „Kalorienzählen“ anhand von Kalorientabellen, wie sie z.B. aus Frauenzeitschriften hinlänglich bekannt sind, nur eine theoretische Berechtigung haben. Praktisch variieren die Kalorienwerte, weil viele Parameter unberücksichtigt bleiben. Es spielt z.B. durchaus eine Rolle, ob das Nahrungsmittel roh oder gekocht, wann und in welcher Kombination verzehrt wird.

Lebensmittelgruppen: Was essen wir?

Lebensmittel enthalten Nährstoffe wie Proteine, Lipide (Fette) und Kohlenhydrate. Weitere Inhaltstoffe sind Wasser, unverdauliche Ballaststoffe, Vitamine, Mineralsalze und Spurenelemente.

Proteine bestehen aus Aminosäuren, die der Körper zur Strukturbildung

ons- und Konservierungsverfahren bzw. schädlichen Gärmethoden zerstört.“

Glykämischer Index von:

Maltose (Bier)	110
Glucose	100
Bratkartoffeln	95
Pommes frites	95
Weismehl	95
modifizierte Stärke	95
Chips	90
Honig	85
weißes Brot	85
gekochte Karotten	85
Popcorn	85
Cornflakes	85
Schnellkochreis	85
Reispudding	85
Puffreis	85
Wassermelone	75
Riesenkürbis	75
Zucker	70
Baguette	70
Schokoladenriegel	70
Salzkartoffeln	70
Cola, Limonade	70
Kekse	70
Mais	70
Weißreis	70
Teigwaren, Ravioli	70
Rosinen	65
Mischbrot	65
Pellkartoffeln	65
Rüben	65
weißer Gries	60
Langkornreis	60
Banane, Melone	60
Sandgebäck	55
Vollkornbrot	50
Naturreis	50
Basmatireis	50
Erbsen	50
Süßkartoffeln	50
Spaghetti (aldente)	45
Haferflocken	40
Rote Bohnen	40
Pumpnickel	40
Eis mit Alginaten	40
Feigen	35
Wildreis	35
Quinoa	35
Rohe Karotten	30
Milchprodukte	30
Trockenbohnen	30
Linsen	30
Kichererbsen	30
FrISCHE Früchte	30
Grüne Bohnen	30
Glasnudeln (Soja)	30
Schwarze Schoko	22
Trockenerbsen	22
Fructose	20
Soja	15
Erdnüsse	15
Tomaten	<15
Grünes Gemüse	<15
Auberginen	<15
Zucchini	<15
Zwiebeln	<15
Knoblauch	<15

der Muskeln, Knochen und des Gehirns benötigt. Es gibt tierische (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte) und pflanzliche (Soja, Getreide, Nüsse...) Proteine, die im selben Verhältnis konsumiert werden sollten

Kohlenhydrate werden durch den Stoffwechsel in Glucose umgewandelt, die eine essentielle Energiequelle für den Organismus darstellt. Man gliedert die Kohlenhydrate nach der Komplexität ihres Molekülaufbaus: Glucose, Fructose und Galactose sind sog. einfache Zucker. Saccharose, Lactose und Maltose sog. doppelte Zucker.

Lipide oder Fette enthalten Fettsäuren, die gesättigt, einfach ungesättigt und mehrfach ungesättigt sein können. Man unterscheidet auch hier zwischen tierischen (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) und pflanzlichen (verschiedene Öle) Lipiden, die unentbehrliche Energielieferanten sind. Daneben enthalten sie zahlreiche Vitamine.

Ballaststoffe (grünes Gemüse, einige Hülsenfrüchte) beinhalten keine Kalorien sind aber für die Verdauung unerlässlich. Da Ihnen aufgrund ihres hohen Nährwerts eine fördernde Wirkung beim Abnehmen zugeschrieben wird, sind sie ohne Vorbehalt zu genießen.

Vitamine sind die Katalysatoren der biochemischen Reaktionen der Körperzellen. Aufgrund von industrieller Produktion, Pestiziden und Dünger sinkt der Vitaminanteil in unserer Nahrung kontinuierlich. Verwenden Sie frisches Gemüse möglichst sofort nach dem Kauf, um den Vitamingehalt zu erhalten.

Mineralsalze und Spurenelemente wie Natrium, Kalium, Kalzium, Eisen und Jod sind ebenso notwendig für die chemischen Reaktionen in unserem Körper. Leiden Sie an Mangelerscheinungen können Sie sich täglich einen Teelöffel Bierhefe genehmigen. Das ist übrigens auch die einzige Nahrungsergänzung, die bei der Montignac-Methode u.U. ratsam ist.

Übergewicht aufgrund Hyperinsulinismus

Die oben erwähnten Kohlenhydrate gelangen in Form von Glucose in das Blut. Der Glucosegehalt des Blutes wird anhand des glykämischen Index gemessen. Unter **Glykämie** versteht man also den Glucosegehalt des Blutes, der im Normalfall bei 1 g Glucose pro Liter Blut liegt. Rutscht die Glykämie unter diesen Wert, schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Glucagon aus, das die Glykämie wieder auf den Normalwert bringt. Steigt die Glykämie durch Nahrungsaufnahme über den Grenzwert, schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus, das die Glykämie wieder absenkt. Letzteren Vorgang nennt man **Hyperglykämie**. Essen Sie nun Nahrungsmittel mit hohem GI wie z.B. Pommes frites mit einem GI von 95 fällt die Hyperglykämie wesentlich höher aus als beim Genuss von Essen mit niedrigerem GI.

Hyperinsulinismus ist nun eine Stoffwechselstörung, bei der wesentlich mehr Insulin ausgeschüttet wird als eigentlich notwendig wäre. Das hat Stoffwechselforgänge zur Folge, die Teile der Mahlzeit als Fettreserven im Körper speichern. Relativ komplexe Ursache, aber einfache Wirkung, wie Sie an Ihren Rettungsringen erkennen können. Denn genau hier liegt die Ursache für Übergewicht und Fettleibigkeit. Hyperinsulinismus tritt in unterschiedlicher Intensität je nach Geschlecht, Alter und Veranlagung und vielen weiteren Parametern auf – oder auch gar nicht. Deshalb gibt es schlanke und eben auch dickere Menschen.

Es bedarf keiner medizinischen Behandlung um Übergewicht zu bekämpfen. Eine einfache Umstellung der Ernährungsgewohnheiten genügt. So sollte man auf Lebensmittel mit hohem glykämischen Index verzichten, weil mit diesen weit weniger Glucose ins Blut gerät und dadurch der Hyperinsulinismus ausgeschaltet oder zumindest gemindert wird. Da die Ausgangssubstanz die Glucose (ein Kohlenhydrat) ist, bezeichnen wir nachfolgend Kohlenhydrate mit hohem GI als „schlechte Kohlenhydrate“.

BMI: „Der Normalwert liegt beim Mann bei 20-25 und bei der Frau bei 19-24. Bis zu einem BMI-Wert von 29 spricht man von Übergewicht, ab einem Wert von 30 von Fettleibigkeit.“

„Mit den Prinzipien der Montignac-Methode können wir die Stoffwechselkrankheit Fettleibigkeit umkehren. Wir essen uns satt, wählen dabei aber die richtigen Lebensmittel aus und können uns so ein für alle Mal unserer überflüssigen Pfunde entledigen, unser Allgemeinbefinden verbessern und mehr Freude am Leben haben.“

Analog sind Kohlenhydrate mit niedrigem GI die „guten Kohlenhydrate“.

Das Beispiel USA

Eine 1997 veröffentlichte Studie hat gezeigt, dass die Fettleibigkeit in den USA in den letzten zehn Jahren um 31% gestiegen ist. Dabei ist gleichzeitig der Fettverbrauch um 11% gesunken. Das ist auf den ersten Blick erstaunlich, kann aber dadurch erklärt werden, dass die moderne Ernährung auf Nahrungsmittel mit „schlechten Kohlenhydraten“, also hohem GI basiert. Amerikanisches Fast-Food kann ihr als negatives Musterbeispiel dienen: Weißmehl mit einem GI von 95 findet sich in Hamburgern, Hot dogs, Sandwiches usw. Cola, Limonaden und industrielle Konserven sind stark mit Zucker (GI: 100) versetzt. Neben Popcorn und Cornflakes (GI: 85) erfreut sich natürlich Bier (GI: 110) nicht nur in Amerika größter Beliebtheit. Es besteht also eine Beziehung zwischen der amerikanischen Ernährung und Stoffwechselstörungen, die Übergewicht und Fettleibigkeit verursachen. Da nun vorwiegend theoretische Grundlagen angesprochen wurden, wird es nun Zeit praktisch dem Übergewicht den Kampf anzusagen:

Die Montignac-Methode – Phase I

Ziel der Abnahmephase ist es logischerweise abzunehmen, aber auch gleichzeitig nie mehr wieder Gewicht zuzulegen, dabei aber keine beruflichen oder gesellschaftlichen Einschränkungen hinzunehmen. Zuerst müssen Sie Ihren BMI (Body-Mass-Index) berechnen um festzustellen, wie viel Sie überhaupt abnehmen sollten. Dabei teilen sie Ihr Gewicht in kg durch Ihre Körpergröße in m ins Quadrat (also: $BMI = \text{Gewicht}/\text{Größe}^2$).

Das grundlegende Prinzip der Montignac-Methode besteht aus der richtigen Auswahl der Kohlenhydrate. So darf das glykämische Resultat einer Mahlzeit nicht über dem Index von 35 liegen. Sie müssen sich also auf Lebensmittel mit niedrigem GI, also auf die „guten“ Kohlenhydrate, beschränken. Demzufolge sind Lebensmittel wie Zucker, Weißbrot, Kartoffeln, gekochte Karotten, klebriger Reis, Mais in Popcornform und Nudeln aus Weichweizen, Bier, Schnäpse, Kaffee, Cola und Limonaden sowie gezuckerte Fruchtsäfte zukünftig passe. Natürlich gibt es auch von dieser Regel kleinere Ausnahmen: Ein Glas Bier oder Wein während des Essens ist genauso erlaubt wie Vollkornbrot, Spaghetti, Süßkartoffeln, entkoffeinierter Kaffee und Süßstoff. Der glykämische Index variiert nämlich auch bei ein und demselben Lebensmittel allein durch die Zubereitungsmethode. So sind Pommes frites sehr schlecht, Süßkartoffeln aber durchaus in Ordnung.

Wichtig bei der Montignac-Methode ist, dass Sie nie eine Mahlzeit auslassen. Sie dürfen ganz normale Mengen zu sich nehmen: ein ausgiebiges Frühstück, ein normales Mittagessen und ein leichtes Abendessen. Unter Umständen kann auch ein kleiner Nachmittagsimbiss eingefügt werden.

Die Mahlzeiten gliedern sich in zwei Typen: Entweder Sie essen eine Lip-Protein-Mahlzeit bestehend aus Fleisch oder Fisch mit „guten“ Kohlenhydraten (mit einem Index von unter 35) als Beilage wie z.B. Linsen, Kichererbsen oder grünes Gemüse. Oder sie genehmigen sich eine Kohlenhydrat-Protein-Mahlzeit ohne gesättigte Fette (also ohne Fleisch, Wurst, Eiern und Vollmilchprodukten): Auch hier muss der Index unter 35 liegen. Das Frühstück basiert ebenso auf „guten“ Kohlenhydraten mit einem GI von unter 35.

Grundsätzlich sollten sie während der Mahlzeit wenig trinken. Knabbern zwischen den Mahlzeiten fällt genauso flach wie gezuckerte Getränke, dazu zählen auch Fruchtsäfte. Natürlich ist bei der Auswahl der Gerichte ihre Fantasie gefragt. Anhaltspunkt bei der Auswahl der Lebensmittel muss immer der glykämische Index sein – der Rest ist ihrer Kreativität und ihrem Geschmack überlassen. Zahlreiche Montignac-Kochbücher können Sie dabei unterstützen.

Die Phase I sollten Sie so lange durchführen bis Sie ihr Normalgewicht

„Wie schon der berühmte Paracelsus sagte: Es ist die Dosis (und die Häufigkeit), die das Gift ausmacht.“

„Wenn man die heutige Ernährungsweise der Kinder anspricht, muss ich an die von Haustieren denken.“

erreicht haben, eine genaue Zeitangabe ist nicht möglich, das die Gewichtsabnahme von Mensch zu Mensch aufgrund von Geschlecht, Alter, Hormonschwankungen oder Vorbelastungen durch frühere Diäten unterschiedlich ist. Manche Menschen fühlen sich in Phase I dermaßen wohl, dass sie sie gar nicht beenden.

Die Montignac-Methode – Phase II

Ziel der Phase II ist es, das nun verringerte Gewicht zu stabilisieren und zu halten. Ihre Mahlzeiten dürfen nun ein glykämisches Resultat von 50 haben. Im Durchschnitt dürfen ihre ausgewählten Lebensmittel also maximal den Wert 50 erreichen. Dabei bleibt alles wie in Phase I, nur eben erweitert sich das Spektrum der „erlaubten“ Lebensmittel. Des Weiteren dürfen Sie sich jetzt auch mal ein paar Ausnahmen gönnen, also auch mal z.B. Bratkartoffeln genießen. Wichtig ist es aber, diese kleine Sünde durch ein konträres Lebensmittel, also ein „gutes“, auszugleichen. Grünes Gemüse, Tomaten oder Salat als Beilage würden sich z.B. in diesem Falle anbieten. Festzuhalten ist auch noch, dass es besser ist, wenn der „Sünde“ etwas „Gutes“ vorausgeht – also erst der Salat, dann die Bratkartoffeln mit dem Gemüse. Natürlich dürfen Sie es mit diesen Ausnahmen nicht übertreiben. Ein Indikator dafür wird Ihr Wohlbefinden sein, nach Phase I hat sich Ihr Körper so auf die neue Ernährung eingestellt, dass Sie sich nach zu vielen „Sünden“ einfach schlecht fühlen werden. Die sog. Phase II läuft unbefristet – mit der Montignac-Methode haben Sie sich auf gute, bewusste und gesunde Essgewohnheiten zurückbesonnen, die Sie freiwillig nicht mehr aufgeben werden.

Kinder und die Montignac-Methode

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist die heutige Fast-Food-Ernährung mehr als mangelhaft. Deshalb geht der Rat an alle Eltern, ihre Kinder frühzeitig an die Montignac-Methode zu gewöhnen. Hat sich ein Kinde erst mal an Süße und Fett in Cola und Hamburgern gewöhnt, ist der Grundstein für späteres Übergewicht nach der Pubertät gelegt. Allerdings kann man bei Kindern in der Ausführung ein Auge zudrücken. So kann das glykämische Resultat einer Mahlzeit wie in Phase II ruhig bei 50 liegen. Warum nicht einmal eine Vollkornpizza oder Spaghetti? Kinder lieben Abwechslung in der Ernährung, darauf sollten Sie Wert legen. Cola, Weißbrot und Süßigkeiten sind aber weiterhin passe. Das einzig wahre Getränk für Kinder sollte Wasser sein. Übrigens: Obst ist zwar immer und für jeden erlaubt. Man sollte Obst jedoch immer auf nüchternen Magen, also morgens, zwischen den Mahlzeiten oder am Abend verzehren.

Mit Sport abnehmen?

Sport steigert das körperliche Wohlbefinden durch die Sauerstoffzufuhr und die Verbesserung der Herz- und Lungenfunktionen. Allein durch Sport werden Sie allerdings nicht abnehmen – die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten ist ohne Frage notwendig. Ist dies der Fall kann regelmäßiger und kontinuierlicher Ausdauersport wie Laufen oder Schwimmen die Gewichtsabnahme unterstützen.

Kritik und Zustimmung der Medizin

Trotz einiger kritischer Stimmen aus der Medizin, wurde die Montignac-Methode auch im Rahmen der Diabetes-Forschung von zahlreichen unabhängigen medizinischen Instituten und freien Ärzten auf ihre Wirksamkeit und Unbedenklichkeit untersucht. Die Ergebnisse dieser Studien waren überzeugend bis überwältigend.

Zum Autor

Michel Montignac hatte ursprünglich selbst Gewichtsprobleme. Seit Jahren beschäftigt sich der Autor als Folge dessen mit dem Thema Ernährung. 1987 erschien die Erstauflage dieses Buches in Frankreich. Mittlerweile hat Montignac zahlreiche Ernährungsratgeber auf allen Kontinenten veröffentlicht. Montignac gilt als echter französischer Gourmet.