

Heike Lemberger
Franca Mangiameli
Nicolai Worm



DIE NEUE
LOGI[®]
DIÄT
DAS KOCHBUCH

riva

Über 80 mediterrane Rezepte
zum Abnehmen und Schlankbleiben

Heike Lemberger
Franca Mangiameli
Nicolai Worm

DIE NEUE
LOGI[®]
DIÄT
DAS KOCHBUCH

Heike Lemberger
Franca Mangiameli
Nicolai Worm

DIE NEUE
LOGI[®]
DIÄT
DAS KOCHBUCH

Über 80 mediterrane Rezepte
zum Abnehmen und Schlankbleiben

riva



Prof. Dr. oec. troph. Nicolai Worm ist einer der führenden Ernährungswissenschaftler Deutschlands. Seit 2008 ist er Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) in Saarbrücken. Er hat zahlreiche Bücher und Fachartikel verfasst. Einem breiten Publikum ist er durch seine Radio- und TV-Auftritte bei privaten und öffentlichen Sendern bekannt geworden. Seine Bücher zu der von ihm entwickelten »LOGI-Methode« sowie sein Buch *Low Carb* (riva, 2011) sind allesamt Bestseller.



Franca Mangiameli ist Diplom-Ökotrophologin mit mediterranen Wurzeln. Die Italienerin coacht seit über 20 Jahren Menschen mit Übergewicht und ernährungsmitbedingten Erkrankungen. Sie ist Inhaberin des Studios für Ernährungsberatung Dr. Ambrosius in Gießen und seit 2010 gemeinsam mit Heike Lemberger Geschäftsführerin der essteam GbR in Hamburg. Franca Mangiameli hat zahlreiche Low-Carb-Bücher geschrieben, darunter viele Kochbücher der LOGI-Reihe sowie *Die Milchdiät*. Darüber hinaus hält sie Vorträge für Fachkräfte, Verbraucher sowie Führungspersonal und deren Mitarbeiter.



Heike Lemberger, Ökotrophologin und DSSV-Fitnesslehrerin, ist eine erfahrene Referentin und Trainerin. Seit über 20 Jahren arbeitet sie im Bereich Sporternährung an der Universität Hamburg im Fachbereich Bewegungswissenschaft. 2010 gründete sie zusammen mit Franca Mangiameli die essteam GbR. Die Ernährungsexpertin begeistert Führungskräfte und Mitarbeiter von Unternehmen ebenso wie Multiplikatoren aus der Gesundheitsbranche mit ihren praxisnahen und innovativen Vorträgen und Workshops. Sie ist begeisterte Marathonläuferin.

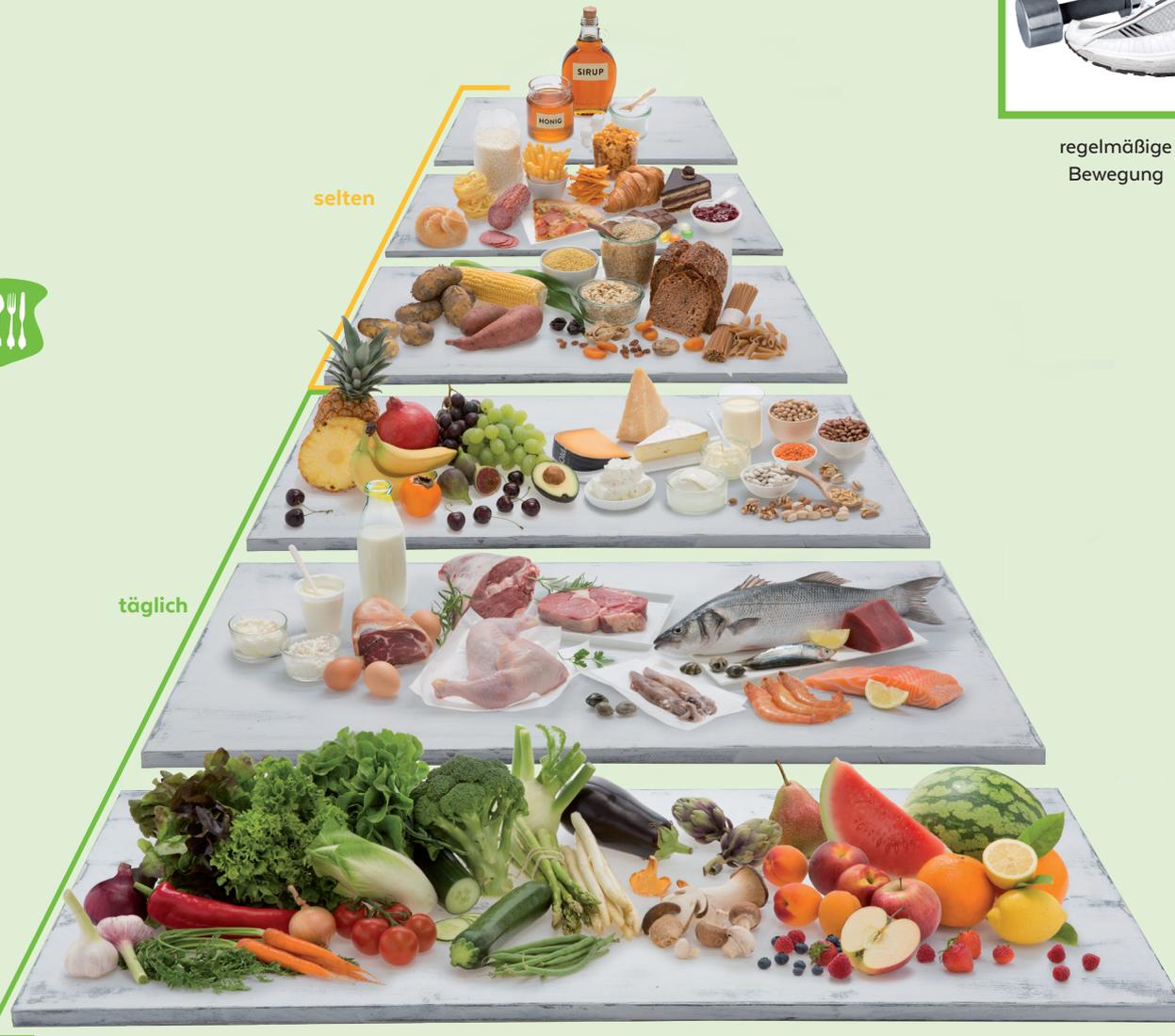
DIE MEDITERRANE LOW-CARB-PYRAMIDE

zum Abnehmen



selten

täglich



regelmäßige
Bewegung



ausreichend Schlaf



gute Fette



genügend
Sonnenlicht



GETRÄNKE- PYRAMIDE

Früchte-Smoothies
und Säfte

Softdrinks
(Limonade, Cola etc.)

Light-Getränke

Gemüsesäfte

Schwarzer/grüner Tee,
Kaffee

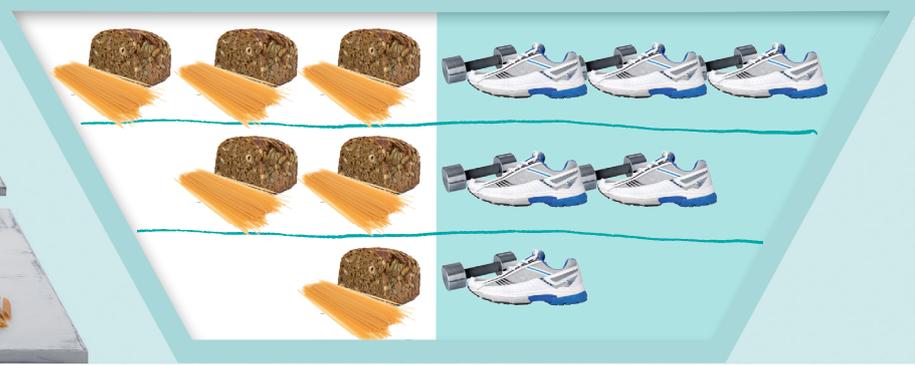
Wasser, Früchte- und
Kräutertee

DIE Flexi-CARB-PYRAMIDE

für den *Gewichtserhalt*



Ihre verdienten Extra-Carbs



selten

täglich



moderater Weinkonsum



ausreichend Schlaf



gute Fette



genügend Sonnenlicht

Früchte-Smoothies
und Säfte

Softdrinks
(Limonade, Cola etc.)

Light-Getränke

Gemüsesäfte

Schwarzer/grüner Tee,
Kaffee

Wasser,
Früchte- und Kräutertee

Flexi-Carb-Pyramide gewichtet nach Energiedichte, Nährstoffdichte, Kohlenhydrate/GL, Verarbeitungsgrad, nach Worm/Lemberger/Mangiameli © riva Verlag, 2015

In Anlehnung an die LOGI-Pyramide

Die goldenen LOGIschen Abspeckregeln

Ernährung

1. Gemüse ist das A und O
2. Obst in Maßen und zuckerarme Früchte bevorzugen
3. Genügend hochwertige Proteine verzehren
4. Wasserreich essen
5. Fake-Food vermeiden – naturbelassene Lebensmittel genießen
6. Ausreichend richtiges Fett konsumieren
7. Vorsicht bei den Kohlenhydraten!
8. Den Durst zucker- und kalorienfrei löschen
9. Mit Achtsamkeit essen
10. Langsam essen, gründlich kauen
11. Selbst kochen
12. Essenspausen einhalten

Lebensstilfaktoren

1. Alltagsbewegungen (NEAT) steigern
2. Krafttraining integrieren
3. 7-8 Stunden schlafen
4. Stress vermeiden
5. Sonnenlicht tanken
6. Zu viel Kunstlicht abends vermeiden

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe
5. Auflage 2023
© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka
Umschlaggestaltung: Georg Feigl
Umschlagabbildungen: Vorderseite: Wolfgang Schardt; Rückseite: Wolfgang Schardt; Innenseiten: © riva Verlag
Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunkttwo.de)
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1083-5
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0712-2
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0713-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort.....	9
Die neue LOGI-Diät.....	13
Kapitel 1	
Die natürliche Reaktion des Körpers auf eine übergewichtfördernde Umwelt	14
Warum stehen wir auf Junkfood/Fake Food?.....	16
Kapitel 2	
Wenn Kohlenhydrate zum Problem werden	17
Kapitel 3	
Die LOGI-Methode – die Antwort auf eine insulinresistente Gesellschaft. . . .	19
Die neue LOGI-Pyramide	20
LOGI – ein Muss bei Insulinresistenz.....	22
Kapitel 4	
Die LOGI-Methode – das Erfolgskonzept	24
Eine clevere Sättigung.....	24
Natürlichkeit und Geschmack	24
Einfache Umsetzung	25
Bessere Insulinsensitivität	25
Muskelerhalt	25

Kapitel 5

Die neue LOGI-Methode ist ein »Abspeck-Ratgeber«	26
LOGI klassisch – die Ad-libitum-Variante	26
Turbo-LOGI – für den schnellen Starterfolg	36
Formula plus LOGI	38

Kapitel 6

Kohlenhydratverwertung verbessern	40
Der Essig-Trick	40
Resistente Stärke nutzen	40
Wenn Brot, dann Sauerteigbrot oder Pumpernickel	41
Kohlenhydratgenuss – wie wichtig ist das Timing?	41
Kohlenhydrate verdienen durch Bewegung	41

Kapitel 7

Hilfestellung für ein gutes Gelingen	43
Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt aus	43
Planen Sie Ihre Mahlzeiten	43
Clean your home	43
Do it yourself – ran an den Kochlöffel!	43
Convenience-Produkte einsetzen	44
Suchen Sie sich Verbündete	44

Kapitel 8

Die besten Kohlenhydratalternativen	45
Nudel- und Reisalternativen	45
LOGIsche Mehlnalternativen	46
Pizza-Alternativen	47
Kartoffelalternativen	48
Schokoladenriegel	48
Müslisatz	48
Zuckerersatz	48

Kapitel 9

Verbrennen Sie mehr Energie!	50
Wir verbrennen andauernd – selbst in Ruhe	50
Auch Verdauung kostet Energie.....	51
Bewegung verheizt Energie	51
Ein Muss: Krafttraining	55
Aufstehen! Langes Sitzen macht hungrig!.....	56

Kapitel 10

Zusätzliche Hilfe beim Abspecken	57
Stress abbauen.....	57
Schlafen Sie gut und essen Sie nicht zu spät!.....	58
Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich!	58
Essen Sie mit Achtsamkeit!	59
Wiegen, messen und tracken: Betreiben Sie Selbstkontrolle!	59

Kapitel 11

LOGI unterwegs	60
-----------------------------	-----------

Kapitel 12

Dauerhaft erfolgreich – keine Chance dem Jo-Jo-Effekt	62
Sorgen Sie vor – mit der richtigen Diät(-strategie) abspecken!	63
Nach der Diät	63

Rezepte

Frühstück	67
Suppen und Eintöpfe	89
Salate	107
Fisch und Meerestiere	129
Fleisch und Geflügel	157
Vegetarisch	185

Eiergerichte 219

Desserts 231

Wochenpläne und Einkaufslisten 237

Wochenplan für Turbo-LOGI 237

Wochenplan für LOGI klassisch 238

Einkaufsliste für die Turbo-LOGI-Phase 239

Einkaufsliste für LOGI klassisch 244

Rezeptübersicht 249

Vorwort

Seit 2003 schreiben wir nicht nur über LOGI, wir leben diese Methode und setzen sie erfolgreich bei unseren Kunden ein. Bevor wir damit in Berührung kamen, berieten wir unsere übergewichtigen und insulinresistenten Klienten so, wie wir es im Rahmen unseres Studiums der Oecotrophologie (oder Ernährungswissenschaften) gelernt hatten: Der Fokus lag auf einer fettarmen und kohlenhydratreichen Ernährung, die »idealerweise« auf fünf bis sechs Mahlzeiten verteilt wurde. Wer abnehmen wollte, bekam dazu einen fettarmen Ernährungsplan mit 1200 bis 1600 Kilokalorien am Tag erstellt. Pro Mahlzeit stand oftmals nicht mehr als 1 Teelöffel Öl zur Verfügung. Damit dieses bisschen Öl auch die Chance hatte, jedes Salatblatt zu benetzen, haben wir unseren Kunden Ölfeindosierer empfohlen. Bei Suppen kamen die Fettwegkannen zum Einsatz, um alle Fetttagen verschwinden zu lassen. Und ohne Haushaltswaage ging sowieso gar nichts. Wer sich an diese Vorgaben hielt, nahm logischerweise durch das entstandene Kaloriendefizit ab. Aber jeden Patienten, der mit einem solchen eingeschränkten Ernährungsplan unsere Praxis verließ, bedauerten wir. Außerdem waren wir selbst nicht wirklich überzeugt, dass eine solche Magerkost dauerhaft zum Erfolg führen würde.

Das erste Mal in Berührung mit Low Carb kamen wir im Jahre 2002 im Rahmen eines Vortrages von Dr. Nicolai Worm an der Universität Hamburg. Zunächst irritierten uns Worms Aussagen: Fett macht nicht Fett, und zu viele Kohlenhydrate sind für eine bewegungsarme

Gesellschaft nicht so optimal? Wie bitte? Bis dato vermittelten wir unseren Kunden genau das Gegenteil – nämlich, dass eine fettarme und kohlenhydratreiche Ernährung mit viel Vollkornbrot und Kartoffeln das Optimum sei. Seine Botschaften standen somit völlig im Gegensatz zu dem, was wir bisher an der Hochschule gelernt hatten. Zunächst mussten wir diese für uns neuen Erkenntnisse sacken lassen. 2003 erschien dann Worms Bestseller *Die LOGI-Methode*.

LOGI steht für Low Glycemic and insulinemic diet – eine Ernährungsform, die durch den niedrigen Kohlenhydratgehalt und höheren Fett- und Eiweißanteil den Zuckerstoffwechsel nicht so stark belastet, da hohe Blutzucker- und Insulinspiegel vermieden werden. Genau das will man in der Ernährungsberatung von Menschen mit gestörtem Zuckerstoffwechsel erzielen. Wir sprechen hier nicht nur von zuckerkranken Menschen (Diabetikern). Die meisten Übergewichtigen, die sich kaum bewegen, aber auch 20 Prozent der schlanken Menschen mit sehr hohem Körperfettanteil, dicken Bäuchen und dünnen Beinchen, haben einen gestörten Zuckerstoffwechsel. Man nennt sie auch TOFI (Thin outside, fat inside), was bedeutet, dass sie äußerlich schlank sind, aber innerlich verfettet. Kurzum 80 Prozent unserer Patienten haben Probleme, Kohlenhydrate zu verstoffwechseln.

Im Selbsttest überzeugten wir uns von der einfachen Umsetzbarkeit und der geschmacklichen Vielfalt der LOGI-Methode. Am eigenen Leib stellten wir fest, wie genial satter

und fitter wir uns mit dieser neuen Ernährung fühlten. Schließlich fingen wir ganz enthusiastisch an das LOGI-Konzept zu verbreiten – bei unseren Kunden, aber auch Kollegen. Während unsere Kunden ihre Begeisterung für LOGI mit uns teilten, hielt sich diese bei Kollegen sehr in Grenzen. Low-Carb-Ernährungsweisen wie LOGI waren verpönt und wurden unter Ernährungsfachkräften als unwissenschaftliche Mode-Diäten mit großem Gefährdungspotenzial abgetan. Wie konnten wir es nur wagen, unseren Diabetikern und armen Abnehmwilligen Kartoffeln und Brot vom Speiseplan zu streichen bzw. zu reduzieren? Nicht nur, dass es fürs Herz und die Nieren ganz schädlich sei, Kohlenhydrate durch mehr Fett und Eiweiß zu ersetzen, wie sollten die Klienten ohne die klassischen Sättigungsbeilagen überhaupt richtig satt werden? In unseren Beratungen sind wir natürlich nicht gleich mit der Tür ins Haus gefallen, sondern haben den Betroffenen zunächst einmal schmackhaft gemacht, was sie ab jetzt alles essen durften. Das Highlight war für die meisten allerdings die Botschaft, dass sie mit LOGI keine Kalorien mehr zählen mussten – der Trick, um dabei trotzdem abzunehmen, war und ist auch heute noch eine clevere Sättigung, das heißt die primäre Berücksichtigung von gesunden Lebensmitteln, die gut satt machen, ohne übermäßige Kalorien zu liefern.

Sicherlich trug unsere eigene Begeisterung für diese Methode auch ein Stück weit zum Erfolg bei den Patienten bei. Wir können uns noch genau an die ersten Aussagen unserer Kunden erinnern: »Ich habe noch nie so viel gegessen und dennoch abgenommen«, »Zum ersten Mal habe ich im Urlaub mein Gewicht

gehalten« oder »Ich habe keinen Heißhunger mehr«. Eines der schönsten Erlebnisse war ein Patient, der Eier liebte. Dank LOGI durfte er diese nun trotz nicht alkoholischer Fettleber und zu hohen Cholesterinwerten täglich in seinen Speiseplan einbauen. Ganz stolz zeigte er uns nach fünf Monaten seine Werte. »Schauen Sie, ich habe keine Fettleber mehr, meine Werte sind alle im Normbereich, und das, obwohl ich jeden Tag drei Eier esse.« Natürlich verzehrte er nicht nur drei Eier, sondern auch viel Gemüse, mit Öl oder Butter zubereitet, und weniger Kohlenhydrate.

Unsere Kunden nahmen mit der LOGI-Ernährung nicht nur besser ab – ohne Kalorienzählen, mit leckerem Essen und ohne Hungerqualen –, sie waren auch insgesamt zufriedener, und ihre Gesundheit verbesserte sich. Diese Erfolge, die wir in der Praxis regelmäßig erlebt haben, sind für uns mindestens so wertvoll wie die geforderte Evidenz aus wissenschaftlichen Studien.

Das erste LOGI-Kochbuch, das 2005 erschienen ist, war als eines der ersten Low-Carb-Kochbücher ein voller Erfolg. 2008 konnten wir den Erfolg mit *Das neue große LOGI-Kochbuch* fortsetzen. Inzwischen sind über zehn Jahre seit Erscheinen der LOGI-Kochbücher vergangen – zehn Jahre, in denen die Wissenschaft nicht stillstand. Um unserem wissenschaftlichen Anspruch gerecht zu werden, war es notwendig, das LOGI-Theorie-Buch von Dr. Nicolai Worm (neu erschienen unter *Die neue LOGI-Diät*) und folglich auch unsere Kochbücher zu überarbeiten und der aktuellen Datenlage anzupassen.

Schwerpunkt beider Bücher ist das Abnehmen. Neu ist, dass wir das klassische LOGI-

Konzept, das ohne Kalorienzählen funktioniert, durch zwei weitere Diät-Ansätze – nämlich Turbo-LOGI und LOGI in Kombination mit einer Formula-Diät – erweitert haben. Damit sich alle Abnehmwilligen auch angesprochen fühlen, haben wir den Titel des Buches von der LOGI-Methode in *Die neue LOGI-Diät* umbenannt – damit wird deutlicher, dass es um die Gewichtsreduktion geht. Im Theoriebuch von Dr. Nicolai Worm, *Die neue LOGI-Diät*, an dem wir erfreulicherweise mitwirken durften, finden Sie ein umfangreiches wissenschaftliches Update der letzten 20 Jahre rund um das Thema Abnehmen und Gewicht halten. Dieses vorliegende LOGI-Diät-Kochbuch soll Ihnen

die Umsetzung der neuen LOGI-Diät in der Praxis erleichtern. Es enthält im ersten Teil einen kleinen Wissensteil zur neuen LOGI-Diät. Der größere Part beinhaltet viele praktische und alltagstaugliche Ernährungs- und Bewegungstipps. Zudem halten wir jeweils einen Wochenplan und eine Einkaufsliste für die klassische LOGI-Diät und für Turbo-LOGI für Sie bereit sowie 80 einfache, schnell zuzubereitende und leckere LOGI-Rezepte.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit der neuen LOGI-Diät.

Franca Mangiameli und Heike Lemberger





.....
DIE NEUE LOGI-DIÄT
.....

Kapitel 1

Die natürliche Reaktion des Körpers auf eine übergewichtfördernde Umwelt

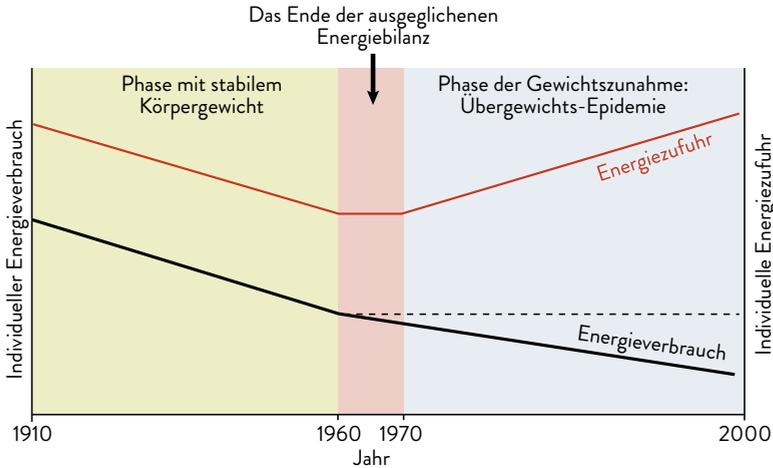
Übergewicht ist ein Phänomen, das erst Anfang der 1980er-Jahre so richtig in Erscheinung getreten ist. Seitdem hat sich das Problem verstärkt, und fettleibige Menschen sind heutzutage nicht mehr die Ausnahme, sondern die Regel. Erst seit wenigen Jahren haben wir die Situation, dass mehr Menschen an Über- als an Unterernährung sterben. Experten rechnen damit, dass 2030 40 Prozent der Weltbevölkerung übergewichtig sein werden.

Eigentlich haben wir unsere komplette Menschheitsgeschichte über mit Nahrungsknappheit zu kämpfen gehabt. Folglich musste unser Körper eine Überlebensstrategie erschaffen, die es ihm ermöglicht hat, sehr effizient mit Energie umzugehen. Nahrungsüberfluss, den wir erst seit 50 Jahren kennen, ist nun eine völlig neue Situation, für die der Körper bisher keine Gegenstrategie entwickelt hat. Er weiß genau, wie er sich vor dem Abnehmen schützen kann, das sehen wir immer wieder an den vielen Menschen, die mit ihrer Diät scheitern und dem Jo-Jo-Effekt zum Opfer fallen. Aber es fehlt ihm an ausgereiften Mechanismen, die ihn vor einer massiven Gewichtszunahme bewahren. Der Körper ist zwar in der Lage, sein »Wohlfühlgewicht« ganz gut zu regulieren, aber nur bis

zu einem gewissen Punkt. Wer über Jahre im Energieüberschuss lebt, nimmt irgendwann zu, mit der Folge, dass sich der Körper auf ein neues, höheres Wohlfühlgewicht einpendelt, das anschließend wieder verteidigt wird.

Warum aber haben die Menschen so massiv zugenommen? Was hat sich gegenüber früher verändert? Der technologische Fortschritt hat sicherlich jede Menge Vorteile: Er vereinfacht Arbeitsprozesse und sorgt für viel Komfort in der Freizeit. Aber jeder Fortschritt, der uns körperlich entlastet, belastet auf Dauer unsere Gesundheit, denn wir Menschen sind von Natur aus mit einem Bewegungsapparat ausgestattet. Nutzen wir diesen nicht, müssen unsere Muskeln folglich immer weniger arbeiten, und das hat Konsequenzen: Wir verbrauchen dadurch nicht nur weniger Energie, wir bauen auch Muskeln ab, denn diese kosten beim Nichtstun zu viel Energie. Bis weit in die 70er-Jahre wurde der verminderte Energieverbrauch durch eine geringere Energiezufuhr kompensiert. Danach klaffen jedoch Energieverbrauch und -zufuhr immer weiter auseinander – es wird weniger verbrannt, dafür aber mehr gegessen. Experten sprechen von diesem Wendepunkt auch als »Energy Flipping Point«.

»Energy Flipping Point«: Als die Energiezufuhr vom Energieverbrauch abgekoppelt wurde



Blüher M. Nat Rev Endocrinol. 2019 May; 15(5): 288-298

Die Folge dieses Missverhältnisses: Wir werden immer dicker. Sicherlich spielen die Gene eine wichtige Rolle bei dieser Entwicklung, aber ihr Einfluss allein kann nicht die explosionsartige Zunahme von Übergewicht erklären. Es ist vielmehr das Zusammenspiel von Genen, Umwelt und individuellem Lebensstil, das eine wesentlich größere Rolle spielt. Der häufig zitierte Satz von Professor George A. Bray, der in der Adipositas-Forschung tätig ist, bringt es auf den Punkt:

»Genes load the gun, but the environment pulls the trigger.« (»Gene laden die Waffe, aber die Umwelt drückt den Abzug.«)

Das bedeutet, dass die Gene wie eine geladene Waffe zu verstehen sind. Allein das Wissen, dass sie geladen ist, bringt jedoch noch keinen

um. Erst wenn der Abzug gedrückt wird, wird es gefährlich. Der Abzug ist unsere Umwelt, in der wir leben. Liefern wir uns dieser Umwelt hilflos aus, werden wir wahrscheinlich dick, vor allem wenn wir »schlechte« Gene in uns tragen. Ein klassisches Beispiel sind die australischen Ureinwohner, die gezwungenermaßen unseren westlichen Lebensstil mit wenig Bewegung und viel Junkfood übernommen haben. Die meisten von ihnen sind übergewichtig und haben Diabetes. Schickt man sie jedoch zurück in den Urwald und lässt sie traditionell leben, nehmen sie ab und werden ihre Diabetes los. Das heißt nicht, dass wir nun alle in den Dschungel auswandern müssen, vielmehr sollten wir lernen, uns vor der dick machenden Umwelt zu schützen. Dann haben auch Menschen mit »schlechten« Genen gute Chancen, schlank zu bleiben.

Warum stehen wir auf Junk-food/Fake Food?

Für unsere Vorfahren war es überlebenswichtig, energiereiche Nahrung zu suchen. Eine fette Keule war deutlich begehrt als ein paar kalorienarme Beeren und Kräuter. Diese Präferenz für Kalorienbomben tragen wir heute noch in uns, nur mit dem Unterschied, dass wir sie nicht mehr jagen müssen. Unsere Umwelt ist vollgepackt mit hochkalorischen Essensangeboten – wir haben die Pizza im Gefrierfach, können sie per App direkt zu uns nach Hause bestellen oder gehen einfach ins Restaurant um die Ecke. Essen ist immer und überall verfügbar, 24 Stunden am Tag, sieben Tage pro Woche. Vor allem unser Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln hat enorm zugenommen. Genau genommen nehmen wir hierzulande fast 50 Prozent unserer täglichen Kalorien in Form von Industriefutter zu uns. Warum aber essen wir Pizza, Burger, Pommes und Co. so gerne? Weil solche Lebensmittel viele Kalorien enthalten und von der Industrie so designt sind, dass wir sie als besonders schmackhaft empfinden. Und weil das alles so lecker ist, wollen wir mehr davon. Dafür sorgt Dopamin, ein Lern-Hormon, das uns zum Wiederholungstäter macht. Unsere Nahrungsaufnahme wird dadurch mehr lustgesteuert und immer weniger durch den Füllungszustand unserer Energietanks reguliert.

Das hat zur Folge, dass wir selbst in Abwesenheit von physiologischem Hunger essen. Folglich nehmen wir mehr Energie auf, als wir benötigen. Die US-Amerikaner konsumie-

ren heutzutage zum Beispiel dank Fake-Food 200 bis 250 Kalorien mehr pro Tag als noch in den 70er-Jahren.

Verarbeitete Lebensmittel enthalten aber auch wenig Ballaststoffe und Protein, wodurch ihre Sättigungswirkung gering ist. Wir haben folglich mehr Hunger und essen mehr, und zwar unabhängig davon, ob es sich um einen veganen Burger handelt oder um die Pizza Salami. Diese ungesunden, unnatürlichen Lebensmittel haben zudem Konsequenzen für unsere Billionen von Darmbewohnern – auch Mikrobiom genannt. Ihre Zusammensetzung ist von der Qualität unserer Nahrung abhängig. Geben wir ihnen keine Ballaststoffe, verhungern die guten, gesundheitsfördernden Arten. Die Vielfalt unseres Mikrobioms nimmt ab, was wiederum mit Übergewicht korreliert. Zudem vermehren sich Bakterienstämme, die Entzündungsstoffe bilden. Diese Substanzen durchdringen die Darmwand, landen im Blutkreislauf, lösen eine systemische Entzündung aus, die wiederum eine Insulinresistenz fördert und im Gehirn sogar die Wirkung des Sättigungshormons Leptin abschwächt. Ein Teufelskreis. Es gibt noch viele andere Faktoren, die an der Entstehung von Übergewicht beteiligt sind. Dazu gehören Schlafmangel, Schichtarbeit, Kunstlicht, ein außer Takt geratener Biorhythmus, fehlende Essenspausen, Einsatz von Weichmachern usw. Ausführlichere Informationen hierzu können Sie im Theoriebuch *Die neue LOGI-Diät* (Nicolai Worm, Franca Mangiameli, Heike Lemberger) nachlesen.

Kapitel 2

Wenn Kohlenhydrate zum Problem werden

Menschen, die viel Sport treiben und körperlich arbeiten, können Brot, Kartoffeln und Nudeln problemlos genießen, solange sie durch ihren aktiven Lebensstil ihre Muskeln und Fettzellen fit halten. Denn das ist Voraussetzung für einen reibungslosen Umgang mit Kohlenhydraten. Wer sich dagegen kaum bewegt, das heißt, einen sitzenden Job hat, in der Freizeit lieber die Füße hochlegt und sich abends auf der Couch Pizza, Pommes und Co. reinschaufelt, der wird mit großer Wahrscheinlichkeit früher oder später ein gewichtiges Gesundheitsproblem bekommen. Wer so lebt, geht die Gefahr ein, seinen Tag immer wieder mit einem Kalorienüberschuss zu beenden – und das Tag für Tag, Monat für Monat, bis der Gürtel weiter geschnallt werden muss. Übergewicht ist für viele jedoch nicht nur ein ästhetisches Problem, es hat auch massive gesundheitliche Folgen. Um dies besser zu verstehen, möchten wir im Folgenden die Zusammenhänge deutlich machen.

Die Kohlenhydrate aus einer Mahlzeit werden nach der Verdauung in Zucker umgewandelt und zunächst in die beiden zuständigen Speicher transportiert – in Leber- und Muskelzellen. Die Speicherform von Glukose nennt sich Glykogen. In die Leber passen etwa 80 bis 100 Gramm und in die Muskeln, je nach Muskelmasse, circa 300 bis 400 Gramm hinein. Das sind umgerechnet 105 bis 135 Gramm Nudeln (Trockengewicht) für die Leber und

400 bis 535 Gramm Nudeln (Trockengewicht) für die Muskulatur. Letzteres klingt erst einmal viel. Da Muskelglykogen aber nur durch sportliche Aktivitäten verbraucht wird, ist der Speicher nach ein paar Tagen Spaghettien voll. Wer weiterhin Pasta verzehren möchte, sollte daher erst einmal durch Bewegung bzw. Sport den Speicher leeren, um Platz zu schaffen. Verharren wir jedoch im Sitzmodus und essen trotzdem täglich unseren kohlenhydratreichen Treibstoff, dann läuft der Tank über. Die überschüssige Energie wird schließlich mithilfe des Hormons Insulin in einen Reservetank – das Fettgewebe – umgeleitet. Folglich wachsen die Fettzellen, zwar nicht, bis sie platzen, aber bis sie in Stress geraten und sich entzünden. Wie viel Fett eine Fettzelle speichern kann, bevor sie in Stress gerät, ist genetisch festgelegt. Man muss dafür nicht besonders dick sein (siehe die im Vorwort erwähnten TOFI).

Entzündete Fettzellen machen Probleme, denn sie reagieren immer weniger auf das Insulin-signal, das heißt, sie sind insulinresistent. Ändert man seinen Lebensstil nicht und schaufelt weiterhin Brot, Pommes, Pizza in sich hinein – ohne seinen Bewegungsapparat in Gang zu setzen – dann schaukelt sich das ganze System bis zum nächsten Level. Das heißt: Nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit wird in dieser Situation noch mehr Insulin benötigt, um den Zucker aus dem Blut

in die Zellen zu schleusen. Je länger dieser Zustand anhält, desto höher der Insulinbedarf. Es kommt schließlich zu unphysiologisch hohen Insulinspiegeln nach dem Essen – die über Stunden erhöht sind und die Insulinresistenz zusätzlich verstärken. Da die Fettzellen nun randvoll sind, müssen die Kohlenhydrate aus der Mahlzeit woanders gelagert werden – diese wandern nun in die Bauchhöhle. Man erkennt dies am prallen, festen Bauch oder

dem bei Männern typischen »Bierbauch«. Das viele im Blut schwimmende Insulin aktiviert zudem Gene, die dafür sorgen, dass in der Leber sehr effektiv aus Kohlenhydraten Fett gebildet wird, und dafür braucht es nicht mal eine positive Energiebilanz. Von der Fettleber, die hierzulande jeden dritten Erwachsenen betrifft, bis zum Typ-2-Diabetes ist es von hier aus nur noch einen Katzensprung entfernt.

Kapitel 3

Die LOGI-Methode – die Antwort auf eine insulinresistente Gesellschaft

LOGI steht für »low glycemic and insulinemic«, das heißt eine Ernährung, die den Fokus auf Lebensmittel legt, deren Konsum einen geringen Insulinbedarf zur Folge hat, also niedrige Blutzucker- und Insulinwerte fördert. Hohe Blutzuckerspiegel lösen Entzündungen in Gefäßen aus, und ständig erhöhte Insulinspiegel fördern bei chronischem Bewegungsmangel die Verfettung des Körpers, vor allem der Organe wie der Leber, und fördern das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Alzheimer und Krebs.

Charakteristisch für die LOGI-Ernährung ist die Reduktion stärkereicher Kohlenhydratquellen wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Süßigkeiten, Salzgebäck und zuckerreiche Getränke. Damit gehört sie zu den Low-Carb-Diäten. Die Basis der LOGI-konformen Kost sind Gemüse, Pilze, Salate und zuckerarme Früchte, gefolgt von Eiweißlieferanten wie Fisch, Fleisch, Eiern, Hülsenfrüchten und ungezuckerten Milchprodukten. Nicht nur für den guten Geschmack, sondern auch für die Gesundheit dürfen großzügig Fette und Öle wie Olivenöl, Butter, Kokosfett, Avocado sowie Nüsse den Speiseplan bereichern.

Die neue LOGI-Pyramide

Um diese Prinzipien auf einen Blick erkennbar zu machen, haben wir die »neue« LOGI-Pyramide entwickelt. Sie besitzt im Gegensatz

zur »alten« LOGI-Pyramide eine mediterrane Ausrichtung, und die Lebensmittel werden nach vier objektiv messbaren, gleichgewichtigen Kriterien eingeordnet:

- **Energiedichte**
Die Energiedichte eines Lebensmittels oder einer Mahlzeit wird definiert als Kalorienmenge pro 100 g Nahrung. Liegt diese unter 125 kcal/100g, spricht man von einer niedrigen Energiedichte. Das ist erwünscht. Bei einem Wert zwischen 125 und 249 kcal/100 g liegt die Energiedichte im mittleren und ab 250 kcal/100 g im hohen Bereich. Je wasserreicher ein Lebensmittel, desto niedriger die Energiedichte.
- **Kohlenhydratmenge**
Die Kohlenhydratmenge eines Lebensmittels oder einer Mahlzeit hat einen großen Einfluss auf die Blutzucker- und Insulinreaktion nach dem Essen. Lebensmittel mit einem niedrigen Kohlenhydratgehalt (unter 12 g/100 g Lebensmittel) sind daher eher unten auf der Pyramide zu finden, jene mit einem Kohlenhydratgehalt zwischen 12 g und 18 g/100 g Lebensmittel sind im mittleren Pyramidenbereich und ein Lebensmittel mit über 18 g Kohlenhydraten /100 g landet im oberen Bereich bis hin zur Spitze.

- Nährstoffdichte

Sie sagt aus, wie viele Nährstoffe pro 100 kcal in einem Nahrungsmittel enthalten sind. Je höher die Nährstoffdichte eines Lebensmittels pro 100 kcal ist, desto wahrscheinlicher finden Sie es auf der Basis oder der ersten Stufe der Pyramide. Je »leerer« die Kalorien sind (und je mehr Zusatzstoffe sie enthalten), desto höher wird es auf der Pyramide platziert.

- Verarbeitungsgrad

Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto ungünstiger wirkt sich dies auf die Hunger- und Sättigungsregulation und auf die Gesundheit aus, und desto weiter oben ist es auf der Pyramide zu finden.



Stufe 1: Auf dieser Stufe finden Sie wertvolle Eiweißlieferanten mit einer niedrigen bis mittleren Energiedichte und wenige bis keine Kohlenhydrate. Drei Portionen naturbelassene Milchprodukte pro Tag sowie dreimal pro Woche Fisch sind empfehlenswert. Eier und unterschiedliche, möglichst wenig verarbeitete Fleischsorten und Geflügel sind ebenso wertvolle Eiweißlieferanten.

Beispiele: Sauer Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Quark), Milch, Eier, fette und magerere Fische, Meeresfrüchte, rotes Fleisch und Geflügel.

Die neue LOGI-Pyramide



Die Basis: Wasser- und ballaststoffreiche natürliche Lebensmittel mit vielen Nährstoffen und wenig Kohlenhydraten wie Gemüse, Salat, Pilze und zuckerarmes Obst gehören großzügig zu jeder Mahlzeit.

Beispiele: Paprika, Auberginen, Brokkoli, Tomaten, Champignons, Salate, Beeren, Apfel, Zitrusfrüchte und Wassermelonen. Sie enthalten wenige blutzuckerwirksame Kohlenhydrate.



Stufe 2: Auf der zweiten Pyramidenstufe sind nährstoffreiche Lebensmittel mit einer niedrigen bis hohen Energiedichte, mit relativ geringen oder moderaten Kohlenhydratmengen und einer geringen bis moderaten Blutzuckerwirkung versammelt. Zudem liefern sie Eiweiß und gute Fettsäuren. Vertreter dieser Gruppe sind: Käse, Nüsse, Avocados und Oliven. Auch Hülsenfrüchte und zuckerreicheres Obst wie Bananen und Trauben haben hier ihren Platz.



Stufe 3: Lebensmittel auf dieser Stufe haben einen mittleren bis hohen Kohlenhydratgehalt. Ihre Blutzucker- und Insulinwirkung ist mittel bis stark, und das hängt vor allem von der verzehrten Menge ab. Die meisten liefern viele Ballaststoffe. Ihr Verarbeitungsgrad und die Energiedichte variieren. Vor allem trockene Lebensmittel wie Brot, Müsli oder Trockenobst, haben aufgrund ihres geringen Wassergehalts eine hohe Energiedichte und sollten daher in der Abspeckphase seltener auf den Teller kommen.

Vertreter dieser Stufe sind: Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais, Haferflocken, Trockenfrüchte, Vollkornprodukte (z. B. Vollkornnudeln, Vollkornbrot).



Stufe 4: Diese stark verarbeiteten Lebensmittel sollten noch seltener verzehrt werden, da sie sehr kalorienreich sind, kaum Nährstoffe liefern, meist viele Kohlenhydrate enthalten und folglich starke Blutzucker- und Insulinreaktionen fördern.

Typische Vertreter: Pizza, Pommes frites, Weißbrot, Nudeln aus Weißmehl, weißer Reis, Schokolade, Kuchen.



Pyramidenspitze: Zucker und andere kalorienhaltige Süßungsmittel sollten nur sehr sparsam und gezielt verwendet werden. Sie liefern keine Nährstoffe, viel Energie und lösen starke Blutzucker- und Insulinreaktionen aus.

Beispiele: Brauner und weißer Zucker, Sirup, Honig.

Außerhalb der Pyramide:

Da Fette und Öle wenig Volumen, aber viel Energie besitzen, würden sie fälschlicherweise weit oben auf der Pyramide landen. Deswegen haben wir uns entschieden, dieser Gruppe eine Extra-Position außerhalb der Pyramide zu geben. Sie gehören zu jeder Mahlzeit und können im Rahmen der klassischen LOGI-Ernährung großzügig eingesetzt werden (siehe Tellermodell S. 34). Verwenden Sie bevorzugt Olivenöl, Butter, Butterschmalz und Kokosöl. Meiden Sie jedoch hochverarbeitete, raffinierte Pflanzenfette und -öle wie Margarine, Sonnenblumenöl, Distelöl, Rapsöl etc.

Fette und Öle stehen außerhalb der Pyramide und kommen zusätzlich pro Mahlzeit hinzu. Besonders empfehlenswert sind Olivenöl, Butter, Butterschmalz und Kokosöl.

Von dieser LOGI-schen Ernährung profitieren vor allem Menschen mit Insulinresistenz (IR), das betrifft 95 Prozent aller Übergewichtigen, aber auch 20 Prozent der Schlanken (die bereits erwähnten TOFIs – »thin outside, fat inside«, also: äußerlich schlank, innen fett) betrifft. Insulinresistenz ist eine Kohlenhydratstoffwechselstörung, die einerseits durch einen ungesunden Lebensstil mit Bewegungsmangel, Überernährung, Schlafdefizit, Stress, Fehlbesiedlung des Darms sowie Sonnenlichtmangel entsteht und andererseits durch unveränderbare Faktoren wie das fortgeschrittene Alter und genetische Besonderheiten, zum Beispiel die Unfähigkeit, Fett im Unterhautfettgewebe zu speichern, gefördert wird. Ausgehend von der IR ist der Weg zu anderen Erkrankungen wie Fettleber, Metabolischem Syndrom, Diabetes etc. nicht mehr weit. Die gute Nachricht: Es gibt einen Weg zurück – und der heißt LOGI. Durch Abspecken, am besten in Verbindung mit mehr Bewegung, allen voran Krafttraining, kann die Insulinsensitivität und damit die Fähigkeit, Kohlenhydrate problemlos zu verwerten, wiederhergestellt werden. Aber selbst ohne ein Gramm abzunehmen, können mithilfe von LOGI die gefährlichen Folgen der Insulinresistenz – die krankhaft hohen Insulinspiegel im Blut – vermieden werden. Noch effektiver wirkt sich LOGI auf die Insulinwirksamkeit und die Gesundheit aus, wenn gleichzeitig mit dieser Methode abgespeckt wird. Aus diesem Grund haben wir die neue LOGI-Methode entwickelt, die sich speziell an Menschen richtet, die Gewicht verlieren wollen oder aufgrund einer Insulinresistenz Körperfett abbauen müssen.

LOGI – ein Muss bei Insulinresistenz

Wenn eine Insulinresistenz vorliegt, dann ist die LOGI-Ernährung ein Muss. Doch wie kann ich feststellen, ob ich insulinresistent bin? Bereits mit einer einfachen Bestimmung des Nüchtern-Insulinspiegels im Blut kann der Hausarzt dies prüfen. Ab einem Insulinwert über 10,7 mU/ml ist man mit hoher Wahrscheinlichkeit insulinresistent. Für eine etwas konkretere Schätzung berechnet man den sogenannten HOMA-Index. Hier werden Nüchtern-Blutzucker und Nüchtern-Insulinwert nach zwölfstündiger Nahrungskarenz über eine Formel in Beziehung gesetzt. Ein HOMA-Index-Wert von unter 2,5 deutet auf eine (noch) normale Insulinsensitivität hin. Hingegen spricht beispielsweise ein Wert von 6 für eine schwere Insulinresistenz. Dieser Wert sagt aus, dass die Bauchspeicheldrüse für die gleiche Menge zugeführten Traubenzuckers etwa sechsmal so viel Insulin produzieren muss wie bei Insulinsensitiven.

Auch die Bestimmung des Verhältnisses der Blutfettwerte, genauer von Triglyceriden (TG) zum HDL-Cholesterin (TG/HDL), ist eine recht aussagekräftige und dabei einfache Methode. Liegt das TG/HDL-Verhältnis bei Frauen über 2,5 und bei Männern über 3,5, dann muss mit hoher Wahrscheinlichkeit von einer Insulinresistenz ausgegangen werden.

Liegen keine Blutwerte vor? Mit unserem IR-Check können Sie herausfinden, ob Sie bestimmte Faktoren aufweisen, die mit einer Insulinresistenz korrelieren. Je mehr Faktoren auf