



Sven Bach • Martina Amon

EASY INTERVALL- FASTEN

Schlank und gesund mit
den Ernährungsexperten
Sven und Martina



★★★
Unkompliziert –
aber wirksam: So machst
du es richtig!

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

humboldt

Die 5 häufigsten Fehler beim Intervallfasten (... und wie man sie vermeidet)

- 1. Es wird ein ungünstiges Essensintervall gewählt → Seite 16/17**
- 2. Es wird zu selten gegessen → Seite 72**
- 3. Die Portionen sind zu groß → Seite 73**
- 4. Es werden die falschen Lebensmittel ausgewählt → Seite 21**
- 5. Die Mahlzeiten werden ungünstig zusammengesetzt → Seite 66**



Sven Bach • Martina Amon

EASY INTERVALL- FASTEN

Schlank und gesund mit
den Ernährungsexperten
Sven und Martina

★★★
Unkompliziert –
aber wirksam: So machst
du es richtig!

4 VORWORT

7 INTERVALLFASTEN: MEHR ALS EIN TREND

- 8 Wichtige Basics
- 10 Intervallfasten ist nichts Neues
- 11 Das passiert im Körper
- 12 Die gesundheitlichen Vorteile
- 12 Die Forschungslage
- 14 Intervallfasten ist gut bei Diabetes
- 15 Was „16:8“ besonders macht

19 RICHTIG ESSEN BEIM INTERVALLFASTEN

- 20 Essen nach dem natürlichen Rhythmus
- 21 Makronährstoffe
- 21 Kohlenhydrate
- 30 Fette
- 36 Eiweiß
- 40 Mikronährstoffe
- 40 Gut versorgt mit nahrhaften Lebensmitteln
- 42 Nahrungsergänzungsmittel
- 45 Regionalität und Saisonalität
- 46 Tierische Produkte unter der Lupe
- 46 Ist Milch wirklich so ungesund?
- 47 Fleisch oder lieber vegan?
- 47 Fisch, wenn ja, wie viel?
- 48 Die richtigen Getränke
- 49 Kaffee in Maßen
- 49 Rote Karte für Softdrinks, Säfte, Lightdrinks
- 51 Die Alternativen: Tees und Infused Water

53 GUT VORBEREITET IST HALB ABGENOMMEN

- 54 Eine gute Vorratsplanung
- 54 Vorräte für Gefriertruhe und Kühlschrank
- 58 Vorräte für den Vorratsschrank
- 60 Deine Vorratslisten
- 62 Eine stabile Basis schaffen
- 62 Trinken
- 62 Bewegung
- 64 Entspannung
- 66 Der 2-Wochen-Essenplan
- 68 Was mache ich bei ...?
- 69 Heißhunger
- 70 Kopfschmerzen
- 70 Motivationstief
- 71 Die 10 häufigsten Fehler beim Intervallfasten

77 80 EASY REZEPTE ZUM EASY INTERVALLFASTEN

- 78 Frühstück
- 88 Aufstriche
- 91 Hauptgerichte
- 147 Suppen und Eintöpfe
- 158 Etwas Süßes zum Schluss

164 REZEPTREGISTER

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

hast du schon viele Diäten ausprobiert? Dich sorgfältig vorbereitet, alles nach den Vorgaben eingekauft, aufwendig gekocht – und doch wollte dein Vorhaben nicht so richtig gelingen? Die ersten Einladungen, leckere süße Verführungen, und schon warst du schneller wieder in deinem alten Essverhalten, als du gedacht hastest.

Doch dann eroberte das Intervallfasten den Diätmarkt! Es soll für jeden geeignet sein und man kann weiter essen, was man sonst so zu sich nimmt. Jetzt wird nur auf die richtige Zeitspanne von acht Stunden geachtet. Bei vielen abnehmwilligen Menschen blieben allerdings die gewünschten Effekte, nämlich Gewicht zu verlieren und sich endlich vital und voller Power zu fühlen, aus. In unseren Praxen für Ernährungstherapie in Würzburg, Stuttgart und Horb am Neckar berichten uns viele Patientinnen und Patienten von ihren gescheiterten Bemühungen.

Warum dann dieses Buch? Fasten ist in aller Munde und zu-
letzt gab es einen Nobelpreis für die Erkenntnisse der positiven
Effekte von Essenspausen. Dabei hat sich die 16:8-Methode als
eine der praktikabelsten erwiesen. Fasten ist also prinzipiell eine
gute Sache. *Was jedoch oft falsch läuft:* Viele Menschen machen
Fehler bei der alltäglichen Umsetzung. Denn alleine die richtige
Zeitspanne ist nicht der entscheidende Faktor. Es gibt weitere
wichtige Parameter, die es zu berücksichtigen gilt.

In diesem Buch möchten wir dich an die Hand nehmen und
gemeinsam mit dir Schritt für Schritt dein individuelles Intervall-
fasten optimieren, sodass du dauerhaft leichter lebst, deinen Kör-
per mit neuer Energie versorgst und die positiven Effekte von
echtem Intervallfasten dauerhaft spürst. Lass dich überraschen,
wie einfach und effektiv dir das gelingen kann!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Martina Ammon".

www.esswert.com

Martinaamon_foodcoaching
Svenbach_ernaehrung

RICHTIG ESSEN BEIM INTERVALLFASTEN

Viele gehen davon aus, dass allein die richtigen Zeitabstände zwischen den Mahlzeiten, also der Abstand zwischen der letzten Mahlzeit an einem Tag und der ersten am nächsten eine echte Hilfe ist. Aber damit wir wirklich einen gesundheitlichen Effekt haben und dabei auch noch abnehmen, gehört ein wenig mehr dazu. Wie es richtig geht, erfährst du in diesem Kapitel.



Essen nach dem natürlichen Rhythmus

Wie bei jeder anderen Diät solltest du auch beim Intervallfasten nicht wahllos schlemmen.

Die meisten Konzepte des Intervallfastens beinhalten keine oder nur sehr vage Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl. Daher findet allein durch das Intervallfasten in der Regel keine Ernährungsumstellung hin zu einer ernährungsphysiologisch günstigen Lebensmittelauswahl statt. Wie bei jeder anderen Diät auch, solltest du nicht wahllos schlemmen, sondern darauf achten, welche Lebensmittel du isst. Denn auch Intervallfasten führt nur im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung zum gewünschten Gewichtsverlust!

Häufig liest man, dass es beim Intervallfasten nur auf die Gesamtkalorien ankommt, die wir an einem Tag essen. Ganz so einfach ist es aber nicht. Geht man so vor, tut sich am Ende nichts auf der Waage und man hat auch noch das lästige Kalorienzählen am Hals. Denn wir Menschen unterliegen einem natürlichen Biorythmus, zu dem auch der Tag-Nacht-Rhythmus gehört. Unser Körper weiß genau, wann es Zeit ist für seine Stoffwechselaktivitäten. So produziert er vor allem gleich morgens gegen 6 Uhr Verdauungsenzyme und Stoffwechselprodukte und fährt unsere Stresshormone wie beispielsweise das Cortisol hoch. Wir Menschen sind durch diesen Rhythmus vor allem dafür gemacht, tagsüber Essen zu uns zu nehmen und am Abend dafür etwas schmäler zu fahren.

Das bedeutet nicht, dass du nicht trotzdem abends mit der Familie warm essen darfst. Aber du solltest vermehrt darauf achten, dass dein Körper vor allem am Tag ausreichend Energie und Nährstoffe zur Verfügung gestellt bekommt, denn vor allem tagsüber können wir die Nahrung sehr gut verstoffwechseln, während wir gegen Abend weniger stoffwechselaktiv sind. Wenn aber trotzdem die üppigste Mahlzeit am Abend gegessen wird, führt das zu einer höheren Einlagerung von Fett. Also nicht nur die Kalorien sind entscheidend, sondern auch, wann du was isst.

Egal, für welche 16:8-Form du dich entscheidest – also ob du das Frühstück oder Abendessen weglässt: Für abends bzw. am Nachmittag solltest du stets die kleinere Mahlzeit planen.

Makronährstoffe

Die Hormone, die unseren Biorhythmus prägen, beeinflussen auch unseren Stoffwechsel. Das bekannteste „Abnehm-Hormon“ ist das Insulin. Um zu verstehen, wie ständiges Essen und die Produktion von Insulin in Verbindung stehen, müssen wir zunächst dem Auslöser unserer Insulinproduktion auf den Zahn fühlen. In unserer Nahrung haben wir drei Hauptnährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Alle wirken unterschiedlich auf unseren Hormonhaushalt, besonders auf das Insulin.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus einem, zwei oder mehreren Zuckern und werden deshalb auch schlicht als Zucker, in der Fachsprache Saccharide, bezeichnet. Die einfachsten Vertreter von Zucker sind Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Maltose (Malzzucker). Diese sogenannten Einfachzucker werden von unserem Körper sehr schnell aufgenommen. Über den Magen gelangen sie in unseren Darm und von dort in die Blutbahn. Sie führen zu einem sehr schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, wodurch eine Ausschüttung von Insulin provoziert wird. Denn Insulin ist ein Hormon aus der Bauchspeicheldrüse, das dafür sorgt, dass der Zucker auch in unsere Körperzellen eingeschleust wird und dann in den Zellen für die Energiegewinnung genutzt wird.

Ist dieser Prozess im Gange, findet zu dieser Zeit allerdings auch keine Fettverbrennung statt. Aus diesem Grund proklamieren viele Diäten, dass zwischen zwei Mahlzeiten immer vier bis

Insulin, ein Hormon aus der Bauchspeicheldrüse, sorgt dafür, dass der Zucker in den Zellen für die Energiegewinnung genutzt wird.

fünf Stunden ohne Nahrung liegen sollten. Diese Theorie widerspricht jedoch dem Intervallfasten. Denn wenn du nur ein Zeitfenster von acht Stunden hast, in dem du essen möchtest, kannst du keine so langen Pausen zwischen deinen beiden Mahlzeiten einhalten. Aber dazu später mehr.

Die nächstgrößeren Zuckerarten sind die Zweifachzucker. Das sind beispielsweise Laktose (Milchzucker) und Saccharose (Haushaltszucker). Sie bestehen, wie der Name schon sagt, aus zwei Zuckern. Diese zwei werden von Enzymen im Dünndarm getrennt, was einen kurzen Moment dauert, und dann können auch sie auf schnellem Weg in die Blutbahn aufgenommen werden. Danach kommt der gleiche Prozess in Gang wie bei den Einfachzuckern beschrieben.

Bei Kohlenhydraten mit mehr als zwei Molekülen sprechen wir von Mehrfachzuckern. Bei ihnen hängen viele Zuckermoleküle aneinander. Der bekannteste Vertreter ist die Stärke, eine lange Reihe aus Glukosemolekülen. Hier ist die Verstoffwechslung etwas aufwendiger, denn hier müssen zunächst alle Glukosemoleküle voneinander getrennt werden, erst dann können die einzelnen Moleküle in unser Blut aufgenommen werden. Stärke ist in Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln und Mehlen enthalten. Unsere Ernährung besteht überwiegend aus Mehrfachzuckern.

Eben weil die Kohlenhydrate dazu führen, dass unsere Fettverbrennung unterbrochen wird, kommen sie in den Medien so oft schlecht weg. Aber sie haben auch viele wichtige Aufgaben. Kohlenhydrate, vor allem Vollkorn und auch Gemüse und Obst, sind unsere Hauptlieferanten für Ballaststoffe. Ballaststoffe sind unverdauliche pflanzliche Bestandteile, die zu den Kohlenhydraten zählen. Sie werden in tieferen Darmabschnitten durch Bakterien verdaut und haben dadurch viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Sie helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzucker konstanter zu halten. Im Allgemeinen verhelfen Ballaststoffe auch zu einer besseren Sättigung und ange-

nehmeren Verdauung und können dadurch den Abnehmprozess vereinfachen.

Was jedoch häufig falsch gemacht wird: Wir essen viel zu viele Kohlenhydrate. Denn nicht die Kohlenhydrate an sich sind das Problem, sondern die zu großen Portionen, die wir davon essen, und auch die Tageszeiten, in denen wir zu Kohlenhydraten greifen. Eine vernünftige Portion Haferflocken zum Frühstück oder ein hochwertiges, handwerklich erzeugtes Roggenbrot aus Sauerteig sind dabei absolut in Ordnung. Vielmehr sind üppige Pastagerichte, Pizzaabende und die Naschereien auf dem Sofa am Abend die Kohlenhydratkeule, die du vermeiden solltest. Vor allem tagsüber kann der Körper die Energie aus den Kohlenhydraten gut gebrauchen, gegen Abend jedoch sollten diese Mengen deutlich moderater werden. Dazu mehr später bei unseren Rezepten und dem 2-Wochen-Essensplan (Seite 66).

Nicht die Kohlenhydrate an sich sind das Problem, sondern die zu großen Portionen, die wir davon essen.

Gesunde Kohlenhydrate erfüllen viele wichtigen Aufgaben in unserem Körper.



Geeignete und ungeeignete Kohlenhydrate

GEEIGNETE KOHLENHYDRATQUELLEN – EMPFEHLENSWERT	WENIGER GEEIGNETE KOHLENHYDRATQUELLEN – SPARSAM VERWENDEN
Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) und entsprechende Produkte (z. B. Linsennudeln, Kichererbsenreis), stärkehaltige Gemüsesorten wie Kürbis, Pastinake etc.	Softdrinks wie Cola, Fanta, Limonade oder auch Sportgetränke
Vollkornprodukte mit ganzen Körnern, z. B. Haferflocken, Haferkleie, Fünf-Korn-Flocken, Basismüsli	Zucker und Zuckeralternativen wie Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker etc.
Brot aus vermahlemem Vollkorn, Sauerteigbrot, Vollkornnudeln, Nudeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Basmatireis, Quinoa, Bulgur, Couscous	Weißbrot, gezuckerte Müsli, Crunchy-Müsli, gezuckerte Cornflakes
frisches oder tiefgekühltes Obst, Obstmark (enthält keinen zugesetzten Zucker)	Obstsäfte, Obstmus (enthält meist zugesetzten Zucker)
Mehle mit höherer Typenzahl, z. B. Weizenmehl Type 1050, Roggengemehl Type 1150, Dinkelmehl Type 1050	Mehle mit niedriger Typenzahl, z. B. Weizenmehl Type 405

Ist das Korn schon vermahlen, kommt der Darm schneller an die Stärke heran als bei ganzen Körnern.

Vermahlenes oder unvermahlenes Vollkorn?

Nach aktuellen Studien gibt es einen Unterschied zwischen vermahlemem Vollkorn und Vollkornprodukten mit ganzen Körnern. Getreidekörner enthalten im Inneren einen Stärkekern, der umschlossen ist von der Hülle. Isst man Produkte mit ganzen Körnern, muss das Korn vom Verdauungstrakt erst aufgespalten werden, was deutlich aufwendiger für den Verdauungsprozess ist. Durch diesen Prozess wird die Verdauung verzögert und der Blutzucker steigt nur langsam an, was auch die Insulinausschüttung verlangsamt. Ist das Korn aber schon vermahlen, wie es bei Vollkornmehl der Fall ist, ist die Aufspaltung schon angestoßen und der Darm kommt schneller an die Stärke heran. Natürlich nicht

so ganz rasant wie bei Weißbrot, aber je nach Brotsorte auch nicht viel langsamer. Ein Vollkornbrot mit ganzen Körnern ist somit effektiver für einen langsameren Blutzuckeranstieg, dennoch steht die Verträglichkeit immer im Vordergrund. Einigen Menschen liegen ganze Körper zu schwer im Magen-Darm.

Es muss übrigens nicht immer Vollkorn sein. Wichtig ist auch, dass du ein handwerklich hergestelltes Brot von einem Traditionsbäcker kaufst. Denn heutzutage werden in vielen Bäckereien schnelle Backhilfsmittel eingesetzt, damit die Brote gleich gebacken werden können. Das spart zwar Zeit und Platz für den Hersteller, ist aber für die Verdauung ein echtes Problem. Die lange Teigführung spaltet erste Kohlenhydratketten und macht Brote verdaulicher. Auch ein gutes Mischbrot darf also auf deinen Teller – nur Weißbrot oder gar Toast sollte nicht dein tägliches Brot sein. Toastbrot enthält meistens Zucker und Natriumdiacetat und statt Butter das günstigere Sonnenblumenöl. Außerdem sättigt es nicht.

Zucker, Honig, Süßstoffe & Co.

Vielleicht wunderst du dich, warum in der rechten Spalte der obigen Tabelle außer Zucker auch Honig und sonstige Süßungsmittel aufgelistet sind. Seit einigen Jahren poppen immer mehr Zuckeralternativen auf, die um so vieles gesünder sein sollen als raffinierter Zucker. Da gibt es ausgefallene Alternativen wie Kokosblütenzucker, der aufwendig aus dem Ausland importiert wird. Oder der Agavendicksaft, der meistens aus Mexiko kommt. All diese Alternativen sind unter dem Strich Zucker und haben dieselbe Auswirkung auf deinen Blutzucker und dadurch auch auf dein Insulin: Sie steigern den Blutzucker, du schüttest Insulin aus und die Fettverbrennung ist unterbrochen. Noch dazu sind sie rein vom ökologischen Aspekt für uns nicht vertretbar.

Bei Zucker gilt also nach wie vor: einfach sparsam einsetzen. Ein guter deutscher Honig vom Imker ist eine gute Zuckeralterna-

tive. Aber wir müssen uns von der Vorstellung verabschieden, dass Honig eine extrem gesündere Alternative ist. Der aktuelle Konsum der Deutschen liegt bei um die 90 g Zucker pro Kopf und Tag. Damit liegen wir weit über dem empfohlenen Wert der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit maximal 50 g Zucker pro Tag. Und dabei ist natürlich auch der Zucker in Getränken gemeint sowie der versteckte Zucker in Lebensmitteln.

Produkte, hinter denen sich Zucker in einem Lebensmittel versteckt

Agavendicksaft	Glukose/-sirup	Molkenpulver
Ahornsirup	Honig	Rohrzucker
Apfelsüße	Invertzucker	Saccharose
Dextrose	Laktose	Stärkesirup
Dicksaft	Magermilchpulver	Sirup
Fruktose	Maissirup	Traubensüße
Fruktose-Glukose-Sirup	Maltose/Malzzucker	Zuckerrübensorup

Wie gesund sind Zuckeralternativen?

Der Markt für kalorienfreien Zuckeralternativen ist in den letzten Jahren enorm gewachsen, immer neue Produkte erobern die Geschäfte. Hier gibt es zwei Kategorien: Süßstoffe und Zuckerkohole. Süßstoffe sind künstlich hergestellte synthetische Süßungsmittel. Die am häufigsten verwendeten sind Aspartam, Sucralose und Saccharin. Auch Stevia zählt zu den Süßstoffen, selbst wenn es aktuell besser bewertet wird als die anderen Vertreter. Leider hat Stevia jedoch häufig einen sehr eigenen Geschmack.

Die Studienlage zu Süßstoffen ist sehr unterschiedlich, die Bewertung reicht von gut bis schlecht. Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) stuft Süßstoffe als unbedenk-

Die Studienlage zu Süßstoffen ist sehr unterschiedlich, die Bewertung reicht von gut bis schlecht.

lich für unsere Gesundheit ein. Andere Studien sehen Süßstoffe jedoch kritisch, da nachgewiesen wurde, dass sie Einfluss auf das Mikrobiom, also die Bakterienzusammensetzung im Darm nehmen: Sie hatten bei täglichem und regelmäßigm Konsum zur Folge, dass sich die schädlichen Darmbakterien vermehrten. Wir empfehlen daher keine Süßstoffe, sondern wollen in unseren Beratungen und Vorträgen auf einen achtsameren Umgang mit Zucker aufmerksam machen und vor allem für versteckten Zucker in verarbeiteten Produkten sensibilisieren.

Zuckeralkohole haben nicht viel mit Zucker und schon gar nichts mit Alkohol zu tun. Sie sehen in der Konsistenz, Form und Farbe ähnlich aus wie Zucker, süßen aber deutlich weniger, sind meistens kalorienärmer, manche auch kalorienfrei und können aus natürlichen Lebensmitteln hergestellt werden. Sie besitzen unterschiedliche Süßkraft, enthalten zum Teil auch Kalorien und werden unterschiedlich gut vertragen.

Im Handel findet man überwiegend Erythrit und Xylit. Erythrit ist kalorienfrei und wird von den meisten Menschen gut vertragen. Allerdings hat auch Erythrit einen etwas gewöhnungsbedürftigen Eigengeschmack und ist leicht kühl vom Mundgefühl. Du kannst beispielsweise in Rezepten die Hälfte des Zuckers durch Erythrit ersetzen, so sparst du die Hälfte des Zuckers und der kühle Geschmack wird nicht zu deutlich.

Ein weiteres häufig verwendetes Produkt ist Xylit. Xylit enthält halb so viele Kalorien wie Zucker, kann bei übermäßigem Verzehr aber abführend wirken. Aus diesem Grund findet dieser Stoff keine Verwendung in unseren Rezepten und Empfehlungen, da viele Menschen an einem Reizdarm leiden. Da wäre dieses Ersatzprodukt absolut ungeeignet. Wenn du also Zucker ohnehin umsichtig einsetzt, brauchst du definitiv keine Alternativen.

Die Fruchtzucker-aufnahme ist in den letzten 50 Jahren deutlich gestiegen.

Fruktose: Versteckte Süße in Lebensmitteln

Im Supermarkt findet sich Fruchtzucker in Obst, Säften, Honig und Agavendicksaft. Auch Haushaltszucker enthält Fruchtzucker. Die Fruchtzuckeraufnahme ist in den letzten 50 Jahren deutlich gestiegen und das hat seinen Grund. Seit vielen Jahren wird in den USA aus Maisstärke high fructose corn sirup, kurz HFCS, hergestellt, ein Sirup, das auch Fruktose enthält und deutlich mehr süßt als Zucker. Auch bei uns hat sich dieser Sirup durchgesetzt und darf seit 2017 in Lebensmitteln eingesetzt werden.

Schlendere doch einmal durch die Reihen im Supermarkt und wirf einen Blick auf die Zutatenlisten. Dort findest du auf verarbeiteten Produkten sehr oft die Bezeichnung „Fruktose-Glukose-Sirup“ oder auch „Glukose-Fruktose-Sirup“. Die Bezeichnung hängt von der jeweiligen Zusammensetzung ab. Diese Art von Kohlenhydraten sind echte Dickmacher. Denn dieser zugesetzte Fruchtzucker wird über die Leber verstoffwechselt. Sie produziert daraus überwiegend Fett.

Die richtige Kohlenhydratmenge

Zur richtigenen Kohlenhydratmenge gibt es unterschiedliche Meinungen. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt, täglich 50–55 % der täglichen Energie über Kohlenhydrate zu decken. Andere Institutionen kommen zu abweichenden Richtwerten, so empfiehlt das Schweizer Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen 45–55 %. Studien legen außerdem den Schluss nahe, dass wir Menschen unterschiedlich gute Kohlenhydratverwerter sind. Das ergab eine aktuelle Untersuchung, die bei Personen, die das identische Essen bekamen, die körperliche Reaktion anhand des Blutzuckeranstieges, der Insulinantwort und der Blutfette maß. Das Ergebnis ist nicht wirklich verwunderlich: Menschen reagieren unterschiedlich auf die gleiche Nahrung. Denn natürlich hat diese Stoffwechselantwort etwas mit unseren Genen, mit (Vor-)Erkrankungen und dem Alter zu tun.