

Abnehmen über Nacht:
Mit dem richtigen Essen
und besserem Schlaf kann
man die Fettverbrennung
unterstützen



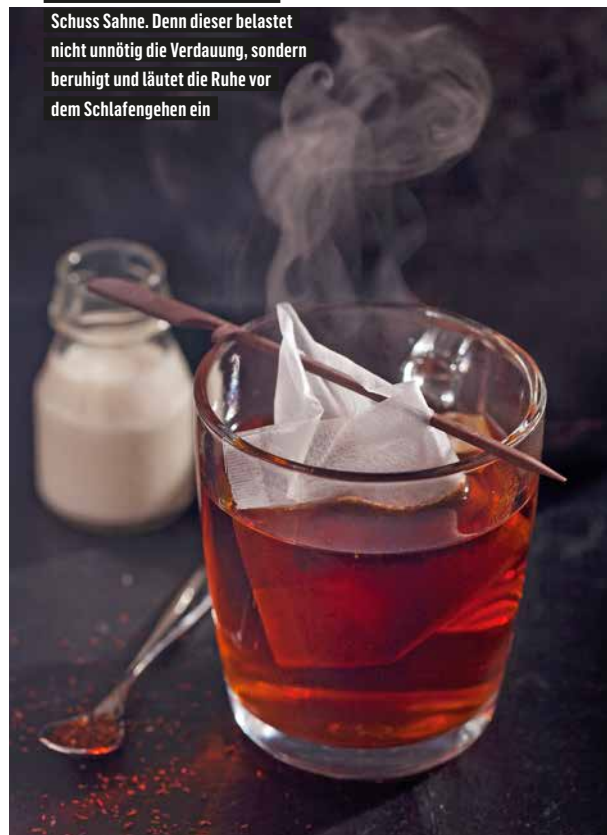
Was dem Körper gut tut

IN IHREM BUCH (16 EURO, KIWI VERLAG) ZEIGT DR. HEIKE NIEMEIER, WIE MAN LERNT, BEI DER ERNÄHRUNG WIEDER AUF DEN EIGENEN BAUCH ZU HÖREN UND DASS KLEINE ÄNDERUNGEN EINE GROSSE WIRKUNG HABEN



Für den abendlichen Hunger
empfiehlt die Ernährungs-
wissenschaftlerin Tee mit einem

Schuss Sahne. Denn dieser belastet
nicht unnötig die Verdauung, sondern
beruhigt und läutet die Ruhe vor
dem Schlafengehen ein



Schlank

IM SCHLAF

Es klingt fast zu schön, um wahr zu sein: Abnehmen im Schlaf. Was hinter diesem Phänomen steckt und wie man es mit der richtigen Ernährung unterstützen kann, hat uns **Dr. Heike Niemeier** verraten

W

as genau verbirgt sich hinter „Schlank im Schlaf“?

HEIKE NIEMEIER: Viele Expert:innen sind der Überzeugung, dass man mit einer kohlenhydratarmen Ernährung tatsächlich das Abnehmen während des Schlafens unterstützen kann. Außerdem

kann sich damit nach einiger Zeit auch die Schlafqualität und folglich das Wohlbefinden am Tag verbessern.

Und wie genau funktioniert das?

Da wir auch nachts sehr hormonell gesteuert sind, spielt das Hormon Insulin eine große Rolle. Denn je niedriger der Insulinspiegel ist und je länger die Ruhepause über Nacht aufrechterhalten wird, desto besser läuft die Fettverbrennung.

Können Sie das genauer erklären?

Das hat unter anderem damit zu tun, dass in der Nachtruhe die Stoffwechselsysteme arbeiten. Das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System, aber auch das Verdauungssystem und das Nervensystem sind aktiv. Wenn wir also ausreichend schlafen und unseren Körper nicht unnötig mit anderen Aufgaben belasten, können diese Systeme in Ruhe arbeiten. Wir fühlen uns am nächsten Tag fitter und sind aktiver. Aus Ernährungssicht spielt Insulin hier die entscheidende Rolle.

Wofür ist Insulin zuständig?

Es ist für den Körper ein Masthormon. Insulin ist dafür da, die Körpermasse aufzubauen, indem es die verschiedenen Inhaltsstoffe der Lebensmittel, wie Kohlenhydrate und Fette, in die Depots bringt und dort einlagert. Also Fette in die Fettzellen und Kohlenhydrate in die Muskelzellen. Kohlenhydrate, die allerdings keinen Platz mehr in den Muskeln finden, werden zu Fett umgebaut. Und unsere Fettspeicher sind bekannt-

lich sehr groß. Wenn man also die Fettabnahme unterstützen will, hilft es, weniger Insulin im Blut zu haben.

Also sollte man nicht so viel essen, damit man weniger Insulin im Blut hat?

Es geht insbesondere darum, das Richtige zu essen. Nicht zwingend weniger. Denn Insulin wird nur dann ausgeschüttet, wenn man Kohlenhydrate gegessen hat.

Wie kann man hier mit der Ernährung unterstützen?

Einerseits kann man tagsüber das Insulin-Level niedrig halten, indem man Kohlenhydrate reduziert. Eine Low-Carb-Ernährung ist also sinnvoll. Andererseits sollte man

„Man schläft einfach besser, wenn man abends weniger Kohlenhydrate isst“

Essenspausen einhalten. Also zwischen den Hauptmahlzeiten auch nichts Kalorienhaltiges trinken. Keine Schorle, keinen Saft, keine Getränke mit Zucker. Sondern ungesüßten Tee, Kaffee, Wasser oder auch Brühe.

Und wie viele Stunden vor dem Schlafen sollte man nichts mehr essen?

Das ist sehr individuell und kommt darauf an, was abends noch gegessen wird. Also nicht ob, sondern was und wie viel. Man schläft meist besser, wenn man abends weniger Kohlenhydrate isst. Da sonst auch noch einmal der Blutzuckerspiegel hochgepusht wird, nachts stark abfallen kann und man mit Hunger in der Nacht aufwacht. Und da nachts generell vom Körper weniger Insulin ausgeschüttet wird, hat man viel länger diesen Zucker im Blut, der Schaden anrichten kann. Zum Beispiel fördert er Arteriosklerose, auch als Arterienverkalkung bekannt. Also ein weiterer Grund, abends auf Kohlenhydrate zu verzichten und stattdessen lieber Gerichte zu nehmen, die eiweißreicher sind. Eine Low-Carb-Ernährung ist hier ideal.

INTERVIEW: REGINA HEMME