

WAS IST LOGI UND WIE KANN ICH ES UMSETZEN?

Erläuterungen, zusammengestellt aus Inhalten der Startseite [der LOGI-Methode www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de) mit freundlicher Genehmigung ihres Begründers **Dr. Nicolai Worm**. (Zusammengestellt und redaktionell bearbeitet von Ruth Kritzer).

Die LOGI-Methode

Die moderne Ernährungsweise zur Prävention und Therapie von Übergewicht, Metabolischem Syndrom und Typ-2-Diabetes.

Die LOGI-Methode stellt ein zu den etablierten Regeln alternatives, aber wissenschaftlich abgesichertes Ernährungskonzept dar und ist insbesondere für übergewichtige Menschen mit Bauchfettansatz und den damit zusammenhängenden Stoffwechselstörungen empfehlenswert.

LOGI (LOW Glycemic and Insulinemic Diet) ermöglicht einerseits eine Gewichtsreduktion ohne zu hungern, verbessert aber andererseits, auch unabhängig vom Abnahmeerfolg, die entgleiste Stoffwechselsituation.

LOGI bedeutet eine Umstellung auf eine zucker- und stärke-reduzierte Kost, macht aber keine radikale Umstellung der Ernährungsgewohnheiten notwendig, sondern basiert auf den traditionellen Grundnahrungsmitteln.

LOGI ist keine kurzfristige "Diät", sondern als lebenslange Ernährungsweise konzipiert und umfasst dabei alles, was nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen in einer gesunden Ernährung enthalten sein soll.

Schnuppern Sie mal auf den LOGI-Seiten, lassen Sie sich begeistern und bleiben Sie LOGI-schlank.

Der Begründer der LOGI-Methode



Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm, Jahrgang 1951, widmete sich nach dem Studium der Oecotrophologie an der TU München und der Promotion an der Universität Gießen schwerpunktmäßig dem Bereich „Ernährung und Herzinfarkt“.

Durch seine kritische Position in der Cholesterin- und Fettdiskussion und durch seine Lehrtätigkeit im Bereich Sporternährung (Trainer-Akademie, Deutscher Sportbund, Köln) machte er sich schon bald einen Namen in der Fachwelt.

Dr. Worm war von 1996 bis Frühjahr 2007 Mitglied des fachübergreifenden Humanwissenschaftlichen Zentrums (HWZ) der Ludwig-Maximilian-Universität in München. Er ist im wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Weinakademie in Mainz, und war viele Jahre in der Expertengruppe „Ernährung und Wein“ beim Office International de la Vigne et du Vin (Internationaler Weinbauverband, O.I.V.) in Paris, wo er die deutschen Interessen vertrat. Seit 2009 ist er Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG).

Längst ist er auch einem breiten Publikum im gesamten deutschen Sprachraum bekannt: Durch seine Radio- und TV-Auftritte in privaten und öffentlichen Sendern, seine ARD-Sendereihe „Ernährungswissenschaft für den Hausgebrauch“ und als Ernährungsexperte der Fernsehserie „Was Grossmutter noch wußte“ auf SWR3.

Zudem hat Nicolai Worm zahlreiche Bücher, Broschüren und Fachartikel verfasst. Für seinen Bestseller „Täglich Wein. Gesünder leben mit Wein und mediterraner Ernährung“ (Hallwag-Verlag, München) erhielt er 1997 den internationalen Buchpreis der O.I.V. (Paris) und einen Buchpreis, die Silbermedaille, der Gastronomischen Akademie Deutschlands (GAD). Auch für den Titel „Nie wieder Diät. Der Körper hat besseres verdient“ (Hallwag-Verlag, München) erhielt er im Jahr 2001 eine Silbermedaille der GAD.

Theorie

Die Menschen werden immer dicker. Schlanke Erwachsene sind heutzutage schon seltene Exemplare, mollige die Regel und richtig dicke ganz alltägliche Erscheinungen. Und das in einer Zeit, da die ganze Welt vom Schlankeits- und Fitnesswahn besessen scheint. Was läuft schief?

Die Ursachen sind hausgemacht: Wir haben uns im Laufe der letzten Jahrhunderte eine Umwelt geschaffen, in der wir immer weniger Energie verbrauchen. Obendrein essen wir mehr als nötig. Aber dicke Bäuche sind alles andere als erstrebenswert - vor allem aus gesundheitlichen Gründen.

Um die epidemische Verbreitung von Übergewicht und Fettleibigkeit zu stoppen, suchen Wissenschaftler in aller Welt nunmehr schon seit Jahrzehnten nach einer Lösung. Dabei verbreitet das Establishment der „Ernährungsexperten“ seit langem das Dogma, dass fettreiche Kost die Hauptursache für die zunehmende Zahl Übergewichtiger in der Bevölkerung sei. Kohlenhydrate hingegen würden angeblich schlank und fit machen. Entsprechend empfehlen sie, rund 60 Prozent der Kalorien in Form von Kohlenhydraten zu verzehren - manche meinen sogar besser noch wären 70 Prozent. Das solle sogar helfen, Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

Mittlerweile fürchtet sich alle Welt vor Braten und Speck, Sahne, Butter und Käse. Statt dessen essen sie stärkereiches Getreide, Reis und Kartoffeln und diverse daraus hergestellte raffinierte Produkte. Hinzu kommt noch Zucker und mit Zucker Gesüßtes. Diese Nahrungsmittel sind in allen erdenklichen Variationen an jeder Ecke 24 Stunden am Tag für ganz wenig Geld zu haben: Baguette und Brezeln, Cola und Cookies, Kuchen und Keks, Pizza und Pommes. Zucker und Stärke satt! Doch jetzt werden Warnungen laut: Es scheint, als hätte uns ausgerechnet die Kohlenhydratvöllerei den Zivilisationsleiden noch näher gebracht! **Je „lighter“ die Menschen aßen, desto fatter wurden sie.**

Die Zahl der Übergewichtigen steigt stetig und unaufhaltsam an, auch und gerade dort, wo der Anteil an Fettkalorien sich in den letzten Jahren kontinuierlich verringert hat. Nun essen sie um so mehr Kohlenhydrate. Und in Folge ihrer Gewichtszunahme erkranken immer mehr Menschen an Störungen des Zucker- und Insulinhaushalts: Das **Metabolische Syndrom** oder auch **Syndrom X** genannt. Im Laufe der Zeit entwickelt sich daraus Diabetes Mellitus - die „Zuckerkrankheit“. Bis vor wenigen Jahren erkrankten daran vor allem Menschen, die älter als 50 Jahre waren. Heute entwickeln immer mehr Jugendliche schon mit 14, 15 oder 16 diesen so genannten „Altersdiabetes“.

Unser Leben gegen die Gene

Über Millionen von Jahren hat sich der Mensch in einer Umwelt entwickeln müssen, die von Nahrungssuche geprägt war. Erst mit der Einführung des Ackerbaus vor wenigen tausend Jahren standen plötzlich Kohlenhydratquellen in größerem Maße zur Verfügung. Im Verhältnis zur Zeitspanne, in der die Evolution uns zum Homo sapiens machte, ist das wie ein Lidschlag im Zeitraum eines Tages. In all den Jahrhunderttausenden zuvor sammelte man in fruchtbaren Zeiten Beeren und wilde Früchte, Pilze und Nüsse. Und man jagte kleines und großes Getier: Fleisch war hoch begehrt und dominierte die Kost, während Kohlenhydrate immer knapp waren. So war die Essensbeschaffung und -zubereitung immer mit viel Mühe und Bewegung verbunden. Und was es zu essen gab, bestimmte allein die Umwelt. **Wo waren damals Mehlspeisen und Müsli, wo das tägliche Brot? Gab es Pasta oder Patnareis, Kartoffeln oder Knödeln? Aß man Chips und Crunch?**

Die genetische Ausstattung des Menschen hat sich im Laufe von Hunderttausenden von Jahren an die vorgegebenen Umweltbedingungen angepasst und damit optimale Überlebenschancen geschaffen. So wurde der Mensch mit speziellen Funktionen versehen, um in einer kohlenhydratarmen Welt zu bestehen. Doch seit der industriellen Revolution ist die evolutionäre Einheit - Ernährung durch Bewegung - auseinandergerissen.

Zudem sind ausgerechnet Kohlenhydrate zur dominierenden Nahrungsquelle in der industrialisierten Welt geworden. Doch unsere Gene haben nicht den Hauch einer Chance gehabt, sich dieser biologisch überstürzten Entwicklung anzupassen. Sie funktionieren immer noch wie zu Urzeiten. Und das bekommt uns heute schlecht. **Wir tappen in die „Wohlstandsfalle“: Viel essen, das Falsche essen und sich dazu nicht mehr bewegen.** Die „Strafe“ folgt auf dem Fuß: Syndrom X, das Metabolische Syndrom!

Was ist LOGI?

Gesund und schlank mit der LOGI-Methode

An der Medizinischen Fakultät der Harvard Universität (Boston, USA), der weltweit einflussreichsten Forschungsinstitution in Sachen Gesundheit, haben Stoffwechselexperten die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammengetragen und auf dieser Basis ein neues Ernährungskonzept entwickelt. Als **ideale Basis für die tägliche Ernährung. Für jedermann!** Für Personen mit Normalgewicht, die dauerhaft gesund und schlank bleiben wollen. Und genauso für alle Personen mit mehr oder weniger stark ausgeprägtem Übergewicht, um das überflüssige Körpergewicht zu reduzieren: **die LOGI-Methode.**

LOGI steht für "Low Glycemic and Insulinemic", auf deutsch "niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel". Charakteristisch für die Ernährung nach der LOGI-Methode ist eine niedrige Blutzuckerwirkung. **Wer sich nach dieser Methode ernährt, vermeidet starke Blutzuckerschwankungen und -spitzen, und auch der Insulinspiegel im Blut bleibt relativ niedrig.** Was wiederum einer unerwünscht starken Kalorienspeicherung vorbeugen kann und viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt.

Die LOGI-Pyramide



Die LOGI-Pyramide nach Dr. N. Worm

Um die neue Ernährungsbotschaft allen zu vermitteln, wurde die LOGI-Pyramide entwickelt. Sie setzt die LOGI-Methode optisch um. Stärkefreies bzw. stärkearmes Gemüse und Obst stellen die Basis der Ernährung dar. Von Salaten und Gemüse kann man täglich reichlich essen - im Prinzip so viel man kann und will. Ideal, wenn dabei der Schwerpunkt auf den stärkearmen, ballaststoffreichen Vertretern aus dieser Lebensmittelgruppe liegt. Sie sättigen am besten, und da ihr Glykämischer Index zudem äußerst niedrig ist, beeinflussen sie den Stoffwechsel in idealer Weise.

Auch Obst kann man im Prinzip reichlich essen. Ideal sind beispielsweise die verschiedenen Beerensorten. Bei sehr süßen Früchten ist es allerdings geschickter, jeweils nur kleine Portionen zu naschen. Denn je süßer die Frucht, desto größere Mengen Zucker bzw. Kohlenhydrate können sie enthalten und so eine relativ hohe **Glykämische Last** bewirken.

Für den Gemüse- und Obst-Konsum gilt auch bei der LOGI-Methode die bekannte "Fünf am Tag"-Empfehlung. **Allerdings sollte die Gewichtung auf mindestens drei Portionen Gemüse liegen, ergänzt durch zwei Portionen Obst pro Tag.**

Warum LOGI?



LOGI trickst den Körper aus.

Die LOGI-Methode ist nach heutigen Erkenntnissen **der einzige erfolgversprechende Weg, dem ewigen Jojo- Effekt zu entkommen**. Sie ist auch keine Diät! Vielmehr ist sie die Umstellung auf die "artgerechte" Ernährung für Menschen und insofern eine Dauerernährung! Ihr Erfolg basiert im Grunde auf der Befriedigung von Bedürfnissen: Zum einen führt eine Ernährung nach LOGI so viel Nahrungsvolumen zu, dass der Magen schnell starke Sättigungssignale ans Gehirn sendet. Zum anderen erzeugt die Nahrungsauswahl eine möglichst lange Satttheit. Und schließlich stellt LOGI eine ideale Nährstoffversorgung sicher. Deswegen besteht keine Gefahr, dass der Körper Mangel oder Knappheit hinnehmen müsste!

Essen nach der LOGI-Pyramide bietet dem Körper alle essenziellen Nährstoffe, die er täglich benötigt, im Überfluss. Unter den optimierten Stoffwechselbedingungen kann er seinen Energiebedarf lange Zeit aus den Fettzellen decken, ohne in lebensbedrohende Situationen zu kommen.

LOGIsch besser leben.

In den letzten Jahren haben nicht nur viele Betroffene die LOGI-Methode mit großem Erfolg eingesetzt. Auch zahlreiche Ärzte haben sie in heroischen Selbstversuchen getestet und als überaus wirksam bewertet.

LOGI ist keine Diät!



Einfach besser essen - die LOGI-Methode.

Entsprechend dieser neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung hat die Stoffwechselabteilung der Harvard Universitätsklinik in Boston (USA) eine alternative Ernährungsempfehlung formuliert: Die **LOGI-Methode**.

LOGI steht für **Low Glycemic and Insulinemic**, auf deutsch "**niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel**". Charakteristisch für die Ernährung nach LOGI ist eine niedrige Blutzuckerwirkung. Diese unterstützt einen möglichst konstanten Blutzuckerspiegel auf niedrigem Niveau. Die Fettverbrennung läuft indes auf hohem Niveau.

Die LOGI-Methode erweist sich fast als Umkehrung der bislang gültigen Ernährungsempfehlungen: **Auf dem Speiseplan stehen vor allem viel Gemüse, Salate, frische Früchte sowie reichlich eiweißhaltige Nahrung wie Fleisch, Geflügel und Fisch, Milchprodukte und Nüsse sowie Hülsenfrüchte.** Ebenfalls von wichtiger Bedeutung sind hochwertige Fette und Öle. Dagegen gibt es Vollkornprodukte - die lange Zeit als Ernährungsbasis empfohlen wurden - bewusst nur in kleinen Portionen. Nicht verboten aber auch nicht empfohlen sind Getreideprodukte aus raffiniertem Mehl (Weißmehl), Kartoffeln und Süßwaren. Je weniger man davon isst, desto besser wirkt sich das auf die Figur und eine lange Gesundheit aus.

Erwünschte Nebenwirkungen



Die LOGI-Methode ist eine ideale Ernährungsform, um dauerhaft fit und gesund sowie auch schlank zu bleiben. Oder wieder schlanker zu werden! Essen nach LOGI schmeckt und überflüssige (Fett-)Pfundel purzeln stetig. Und nicht nur das.

Übergewicht geht sehr häufig mit Risikofaktoren wie einem entgleisten Zucker- und Insulinhaushalt (Insulinresistenz), kritischen Fettstoffwechselwerten und erhöhtem Blutdruck einher. Das Zusammentreffen dieser gesundheitlichen Risikofaktoren bezeichnet man als **Metabolisches Syndrom** bzw. **Syndrom X** oder auch "Tödliches Quartett".

Nach Umstellung auf die kohlenhydratreduzierte LOGI-Ernährung zeigen sich - auch dann, wenn man gar nicht oder nur wenig abnehmen würde - schon sehr bald deren **günstige Gesundheitseffekte**: stabile und niedrigere Blutzucker- und Insulinspiegel, das heißt eine Minderung der Insulinresistenz, verbesserte Blutfettwerte und ein niedrigerer Blutdruck. Gerade bei massivem Übergewicht motiviert das ungemein, dem neuen Ernährungs- oder Diätkonzept langfristig treu zu bleiben.

Darüber hinaus kann jeder feststellen, dass er weniger Hunger hat, wenn er seine Ernährung von der typischen fettarmen, kohlenhydratliberalen Kost auf eiweißreiches, fettbewusstes, ballaststoffreiches und kohlenhydratarmes Essen umstellt. Appetitattacken - insbesondere auf Kohlenhydrate und Süßes - lassen drastisch nach.

Eine langsame aber stete Gewichtsabnahme ist die Folge. Auch wer das gar nicht vorhat, nimmt mit LOGI ab. Schon eine kleine Gewichtsreduktion ist in den meisten Fällen der erste und wichtigste Schritt zu mehr Lebensqualität. Und jedes Kilo weniger verstärkt und beschleunigt die therapeutischen Bemühungen.

Angst vor dem Jojo-Effekt ist übrigens unbegründet, wenn man diese Ernährung beibehält: Die LOGI-Ernährung kommt den Bedürfnissen des Stoffwechsels voll und ganz entgegen. Der Organismus erhält alle wichtigen Vitalstoffe satt und arbeitet deswegen mit voller Power. Damit fehlt ernährungsbedingten Erkrankungen die Basis genauso wie Heißhungerattacken und Frustessen.

Die Begründung ist ganz einfach: Die Zusammensetzung der Ernährung nach der LOGI-Methode entspricht weitgehend der unserer Urahnen. Das Ernährungsmuster erkennen unsere Gene sofort und können die Nahrung optimal umsetzen.

Säure-Base-Balance



Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist enorm wichtig, da die Regulation des pH-Wertes eine wesentliche Voraussetzung ist, um die Funktionsfähigkeit der enzymatisch gesteuerten Stoffwechselforgänge unseres Organismus zu erhalten. Aber das Verhältnis von Säuren zu Basen ist nicht nur für einen gesunden Stoffwechsel von Bedeutung, sondern entscheidet auch über die Struktur und Funktion von Körperzellen, Eiweißbausteinen und dem Bindegewebe. Auch die richtige Verteilung von Elektrolyten hängt vom pH-Wert ab. Langfristige Störungen des Säure-Basen-Gleichgewichts finden nach dem aktuellen Wissensstand als Risikofaktor für die Entstehung chronischer Erkrankungen wie z. B. der Osteoporose zunehmend Beachtung.

Der Knochen als Säurepuffer

In der Regel wird mit der heute üblichen Ernährung ein Überschuss an Säure erzeugt, der über die Niere ausgeschieden werden muss. Die Fähigkeit zur Säureausscheidung nimmt jedoch mit steigendem Lebensalter ab. Bei gleich bleibenden Ernährungsgewohnheiten droht deshalb gerade im Alter eine chronische Übersäuerung, die der Körper durch die Freisetzung von basischen Mineralstoffen (vor allem Calcium) aus dem Knochen zu kompensieren versucht.

Der Mensch lebte bis zur Einführung des Ackerbaus - also während etwa 99,5 % Prozent seiner Entwicklungsgeschichte - als Jäger und Sammler. Das bedeutete einerseits eine hohe Zufuhr an tierischem Eiweiß und andererseits von Früchten, Beeren, Gemüse, Wurzeln, Pilzen und Nüssen. Auch heute sind wir genetisch immer noch optimal an die Kostform unserer archaischen Vorfahren adaptiert. Im Laufe der letzten Jahre haben sich unsere Ernährungsgewohnheiten radikal verändert. Heute machen Getreideprodukte, Zucker und Reinfette den Großteil der Energiezufuhr aus (in den USA z.B. 63 % Prozent). Damit haben sie sowohl die tierischen Eiweißträger als Säurelieferanten, aber noch in größerem Maße Obst, Gemüse und Nüsse als Basenträger aus dem Speiseplan verdrängt. Auch Getreideprodukte selbst sind säureüberschüssig, während Zucker und Reinfette nicht in die Säure-Basen-Bilanz eingehen.

In den letzten Jahren sind zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen veröffentlicht worden, die den Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt als gesundheitlich

relevant einstufen lassen. So kann der relativ hohe Anteil Säure bildender Nahrungsmittel in unserer heutigen Kost - vor allem Getreideprodukte und tierisches Eiweiß - bei insgesamt viel zu geringem Basenanteil in der Nahrung eine stetige Abnahme der Knochendichte fördern. Ähnliches kann beim Fasten und bei drastischen Diätformen geschehen. Neben der Freisetzung von Mineralstoffen aus dem Knochen kann ein chronischer Säurenüberschuss mit dem Alter und nachlassender Nierenfunktion offenbar auch zur Speicherung von Säure im Bindegewebe führen. Dadurch kann die Wasserbindungsfähigkeit vermindert werden, was zur allmählichen Verhärtung des Bindegewebes führte. Mit der Zeit können auf diese Weise auch Knorpelgewebe, Sehnen und Bändern in Mitleidenschaft gezogen werden und dadurch möglicherweise der Entstehung rheumatischer Erkrankungen Vorschub geleistet werden.

LOGI liefert Basenüberschuss!

Insbesondere die in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen organisch gebundenen Mineralstoffe tragen zu einer Entlastung des Säure-Basen-Haushaltes bei. Kohlenhydratfreies bzw. -armes Gemüse und Obst sind die Basis der LOGI-Methode und liefern nicht nur wertvolle Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, sondern stellen auch bei einem hohen Anteil eiweiß- und fetthaltiger Lebensmittel eine ausreichende Basenzufuhr sicher. Vergleicht man den Anteil der Säure- und Basenbildner einer herkömmlichen kohlenhydratbetonten Kost mit der eiweißreichen LOGI Kost, weist die eiweißreiche Ernährung einen klaren Basenüberschuss auf. Wer selbst seine Ernährung einmal hinsichtlich Säure-Basen-Haushalt überprüfen will, kann dies mit Hilfe eines [Säure-Basen Rechners](#) tun. Eine Nahrungsmitteltabelle mit Säure-Basen-Werten kann man [hier](#) kostenfrei herunterladen. Wer so viel frisches Obst oder Gemüse bei dem gewünscht hohen Eiweißkonsum der LOGI-Methode schlechter verträgt oder wem beides einfach nicht so gut schmeckt, kann zur Entlastung des Säure-Basen-Haushalts zusätzlich auf Basensupplemente zurückzugreifen.

LOGI in der Praxis



Da Menschen Individuen mit ganz unterschiedlichen Ansprüchen, Vorlieben und Abneigungen sind, wird es unmöglich sein, jedem von Ihnen durch ganz persönliche Tipps

gerecht zu werden. Doch gehen in dieses Kapitel die vielseitigen Erfahrungen zahlreicher Ernährungsberater, Ärzte und Patienten und nicht zuletzt die des Autors ein.

LOGI für alle

Es gibt keine medizinische bzw. gesundheitliche Begründung, sich nicht nach LOGI zu ernähren. Am meisten profitieren davon Übergewichtige und Patienten mit erhöhten Blutfett- und Blutzuckerwerten und vor allem solche mit einem voll ausgeprägten **Metabolischen Syndrom**, aber auch Patienten mit Diabetes mellitus. Trotz des hohen Fleischanteils müssen auch übergewichtige Patienten mit krankhaft erhöhten Harnsäurewerten bzw. mit Gicht keine Angst davor haben, diese Ernährungsmethode einzuhalten. Selbst gesunde und schlanke Menschen können von LOGI profitieren. Denn mit hoher Wahrscheinlichkeit werden sie mit LOGI ihr Gewicht auf Dauer besser kontrollieren können und die Entwicklung von Übergewicht bzw. das Risiko, eines gestörten Fett- und Zuckerstoffwechsels oder Diabetes Mellitus zu entwickeln, minimieren. Und da LOGI absolut bedarfsdeckend ist, ist es selbstverständlich auch Schwangeren und stillenden Müttern zu empfehlen.

Auch für Kinder ist Essen nach der **LOGI-Methode** im Prinzip sehr günstig und einfach. Denn LOGI liefert alle Nährstoffe, die Kinder brauchen. Kinder sind Nudelfans und es spricht sicherlich nichts dagegen, ihnen die leckeren LOGI-Rezepte zuzubereiten und dazu eine kleine Portion Nudeln zu kochen. Aber denken Sie daran, wenn Kinder in ihrer Freizeit nicht sehr intensiv toben oder Sport treiben, benötigen sie gar nicht soviel Kalorien und Kohlenhydrate. Kinder bewegen sich heute im allgemeinen weit weniger als noch vor wenigen Jahrzehnten. Viele ihrer Freizeitaktivitäten finden - wie bei den Erwachsenen - im Sitzen statt: lernen und spielen oder fernsehen. Entsprechend ist LOGI besonders empfehlenswert für die vielen bewegungsarm aufwachsenden Kinder mit leichtem oder schon deutlichem Übergewicht.

Auch für Hobbysportler aller Art, die ein paar Mal die Woche ihren Körper in Schwung bringen, birgt LOGI keinerlei Hindernis. Auch wenn es auf den ersten Blick befremdlich scheint, nur noch wenig von dem Sportler-Supertreibstoff „Kohlenhydrate“ zu essen. Neue Studien haben gezeigt, dass man nach einer Adaptionsphase von ein bis zwei Wochen auch mit einer relativ fettreichen, kohlenhydratarmen Kost hohe Ausdauerbelastungen ohne Leistungseinbruch, aber mit verbesserten medizinischen Werten absolvieren kann.

Nur bei Leistungssportlern gibt es klare Ausnahmen: Alle Sportarten, die intervallartige Höchstbelastungen abverlangen, wie zum Beispiele die Ballsportarten, bedingen eine hohe Verfügbarkeit des Kohlenhydrat-Treibstoffes für die beanspruchte Muskulatur. Das gleiche gilt für Ausdauersportarten, bei denen zwischendurch Maximalbelastungen auftreten (Zwischenspurts, Berganstiege etc.). Solchen Leistungssportlern sei guten Gewissens geraten, einige Tage vor geplanten Höchstleistungen, zum Beispiel vor Wettkämpfen, eine hohe Kohlenhydratzufuhr anzustreben, um die Glykogenreserven maximal aufzufüllen. Auch direkt nach solchen Belastungen empfiehlt es sich zur schnelleren Regeneration, mindestens einen Tag noch sehr kohlenhydratbetont zu essen. Aber **für das Training zwischendurch oder auch für Ausdauersportarten, wie z.B. [Fitness-Biking](#), die keine Belastungsspitzen abverlangen, ist LOGI sehr empfehlenswert.**

Etwas schwieriger wird es für **Vegetarier** sein, LOGI zu leben. Wer bei der Lebensmittelauswahl Fleisch, Fisch und Geflügel ausspart und als tierische Nahrungsmittel nur Milch, Milchprodukte und Eier akzeptiert, dem wird die LOGI-Methode sehr wenig Abwechslung bieten.

Wie setze ich LOGI um?



Mit LOGI fit und schlank!

Die vielen Vorteile der Ernährung nach LOGI tragen dazu bei, gesund und schlank zu bleiben. Aber genauso ideal ist LOGI als langfristige Ernährung für alle, die Übergewicht abbauen oder das aktuelle Körpergewicht halten wollen. **Die LOGI-Methode ist nach heutigen Erkenntnissen der einzig erfolgversprechende Weg, dem ewigen Jojo-Effekt zu entkommen.** LOGI ist simpel, da die Methode auf nur vier einfachen Prinzipien basiert. Auf komplizierte Reglementierungen kann sie verzichten.

1. Prinzip: Massig essenzielle Nährstoffe.

Die meisten herkömmlichen Diäten legen ihren Schwerpunkt auf eine Mischkost mit verhältnismäßig niedriger Energiezufuhr - im weitesten Sinn also FdH, friss die Hälfte. Die **LOGI-Methode** liefert alle lebenswichtigen Nährstoffe im Überfluss. Aber gleichzeitig stecken weniger Kalorien in dieser Nahrung als der Körper an Energie benötigt. Das ist die Basis für gesundes, erfolgreiches Abnehmen.

2. Prinzip: Viele Sattmacher.

Wesentliche Faktoren, die zur Sättigung einer Mahlzeit beitragen, sind einerseits das Gewicht und andererseits das Volumen einer Mahlzeit. Ganz unabhängig davon, wie hoch der Energiegehalt der jeweiligen Speise ist, beeinflusst das Volumen der Nahrung die Sättigung. Denn wir Menschen sind darauf geeicht, immer ein bestimmtes Gewicht, beziehungsweise eine bestimmte Menge an Nahrung aufzunehmen. Eiweißreiche Mahlzeiten helfen mit verhältnismäßig wenig Kalorien auszukommen. Dank ihrer guten Sättigung und lang anhaltenden Satttheit.



3. Prinzip: Wenig Hungermacher.

Von den verschiedenen Faktoren, die Hungersignale auslösen, geht die stärkste Wirkung wahrscheinlich von einem niedrigen Blutzuckerspiegel aus. Eine Senkung der Kohlenhydratzufuhr vor allem der Kohlenhydrate mit hohem Glykämischen Index, und eine Anhebung der Eiweißzufuhr hilft Hungerattacken zu vermeiden.

4. Prinzip: Viele Energy-Booster.

Treffend übersetzt könnte das "Energieverbrauchs-Ankurbler" lauten. Ein gutes Beispiel dafür, dass es sich manchmal kaum vermeiden lässt, englische Begriffe zu verwenden, weil sie so kurz und prägnant sind. Was können diese Energy-Booster? Tatsächlich helfen einige Nahrungskomponenten, den Energieumsatz ganz ohne Einsatz von Muskelaktivität anzuheben. Und zwar über den so genannten "Spezifisch Dynamischen Effekt" oder Thermischen Effekt (TE) - im Grunde "verschenkte" Energie. Dieser "Spezifisch Dynamische Effekt" erklärt sich durch den Energiebedarf, den die energieliefernden Nährstoffe für ihre eigene Verdauung und Stoffwechsel verbrauchen. Und er unterscheidet sich je nach Energieträger - Eiweiß, Fett oder Kohlenhydrate - erheblich. Darüber hinaus wird nach einer eiweißreichen Mahlzeit die Wärmeproduktion im Körper angeregt. Die dadurch freigesetzte Energie wird über die Haut abgegeben - sie verpufft. Dadurch verheizt man quasi zusätzlich Kalorien, ohne weniger essen oder sich mehr bewegen zu müssen.

Rezepte



Gefüllte Paprika

2 rote Paprikaschoten (etwa 400 g), 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 150 g Möhren, 200 g gemischtes Hackfleisch, 100 g Magerquark, 1 Ei, 1 TL Olivenöl, 200 g Tomaten, 120 ml Gemüsebrühe, 25 g ca. 1 EL Sahne, nach Geschmack Petersilie, Salz und Pfeffer

Die Paprikaschoten waschen, um die Stielansätze einen Deckel herausschneiden, die Kerne und die Trennwände entfernen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Möhren putzen, waschen und klein würfeln. Eine Auflaufform dünn mit Öl einpinseln. Das Hackfleisch gut mit Quark, Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Ei vermischen. Die Paprika mit dieser Masse füllen, den „Deckel“ aufsetzen und in die Auflaufform stellen. Den Backofen auf 180° C (Umluft 160° C) vorheizen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und sehr klein würfeln. In der Auflaufform um die Paprikas verteilen, die Gemüsebrühe angießen. Im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten schmoren. Vor dem Servieren die Sahne zugeben und mit dem Tomatengemüse verrühren. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren



Frisches Obst mit Zimtjoghurt

30 g Haselnüsse, 1 Orange, ½ Zitrone, 250 g gemischte Früchte der Saison, 200 g Joghurt,
1 EL Honig, ¼ TL bzw. Prise Zimt.

Haselnusskerne hacken. Saft der Orange und der halben Zitrone auspressen. Die Früchte waschen bzw. schälen, ggf. trocken tupfen und nicht essbare Teile entfernen. Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und sofort mit dem Saft und den Nüssen mischen. Joghurt mit Honig und Zimt glatt rühren und über den Obstsalat gießen.

TL = Teelöffel

EL = Esslöffel

g = Gramm

(Anmerkung: viele Rezepte gibt es im LOGI-Forum. Einfach anmelden, lesen, inspirieren lassen und genießen. R.K.)

Selbstverständlich kann und muss man bei vegetarischer Lebensweise umso mehr pflanzliche Eiweißträger wie beispielsweise die diversen Soja-Produkte einbeziehen. Aber ein großes Vergnügen wird es wohl für die wenigsten werden. Manche „Vegetarier“ akzeptieren auch Fisch. Dann sind sie zwar per Definition keine Vegetarier, tun sich aber aller Voraussicht nach viel leichter mit der LOGI-Methode. Veganer hingegen, also Menschen, die auf alle tierischen Produkte verzichten, werden sich so extrem einschränken müssen, dass eine adäquate Nährstoffversorgung sicherlich gefährdet wäre.

Speziell für Gichtpatienten noch ein Wort: eine Ernährungsumstellung kann möglicherweise ihr schmerzhaftes Leiden lindern. An erster Stelle steht die Gewichtsabnahme. An zweiter Stelle steht die Einschränkung von Alkohol. An dritter Stelle die Reduktion der Kohlenhydrate - einerseits um den Insulinspiegel möglichst niedrig zu halten und andererseits um besser abnehmen zu können. Beides ist mit LOGI mit hoher Wahrscheinlichkeit erreichbar. Erst wenn diese beiden Maßnahmen wirklich nicht helfen sollten, kann eine Senkung der Purinaufnahme über die Nahrung die günstigere Lösung sein. Dann sollten Sie auf Innereien, Zunge, Ölsardinen, Sardellen, Sprotten, Heringe, Bücklinge sowie Miesmuscheln und Hummer möglichst ganz verzichten. Zudem ist ein eingeschränkter Verzehr von Fleisch, Fleischwaren, Fleischsuppen, Saucen und Hülsenfrüchten sowie Spargel, Spinat und frischen Erbsen ratsam.

Aber: maßvoller Konsum von Fleisch und Geflügel und anderer Fischarten ist in der modernen Gichtdiät erlaubt. Der Großteil der Eiweißversorgung muss dann aber über Milchprodukte (Sauermilchprodukte bevorzugen!), Eier und pflanzliche Eiweiße gestaltet werden. Auch durch Kochen von Fleisch können Purine herausgelöst werden. Von Fleischbrühe ist jedoch entsprechend eher abzuraten. Wenn das alles nicht ausreicht, wird der Arzt schließlich eine gezielte medikamentöse Therapie empfehlen.

R.K: Neugierig geworden? Bei Interesse empfehle ich folgende Bücher:

Glücklich und schlank: Die LOGI-Methode (seltsamer Titel, gutes Buch), Autor: Dr. Nicolai Worm

Mehr Fett! von Dr. Nicolai Worm und Ulrike Gonder

Der Fett-Guide von Ulrike Gonder und Dr. Nicolai Worm (alle erschienen im Systemed-Verlag).