

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Produktinformationen

Journal für Ernährungsmedizin 2002; 4 (1) (Ausgabe für Schweiz)

Homepage:

[www.kup.at/
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)

Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche

Mit Nachrichten der



INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG

**Erschaffen Sie sich Ihre
ertragreiche grüne Oase in
Ihrem Zuhause oder in Ihrer
Praxis**

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,
Kräuter und auch Ihr Gemüse
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz
ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



PRODUKTINFORMATION

DIE EIWEISSUNTERSTÜTZTE DIÄTMETHODE PSMF IN 3 PHASEN

PSMF ist die englische Abkürzung für „Protein Sparing Modified Fast“, was soviel heisst wie „modifizierte, protein-sparende Diät“.

1. Die strikte Phase

- Kaloriengehalt: 900–1200 kcal
- Dauer: 10–20 Tage
- Speiseplan: 3–4 Portionen
Protiline (Frauen 3, Männer 4),
300–500 g Gemüse und/oder Salat,
2 Esslöffel hochwertige Speiseöle
(Olivenöl, Kürbiskernöl, Sesamöl,
Traubenkernöl), 1–2 Früchte.

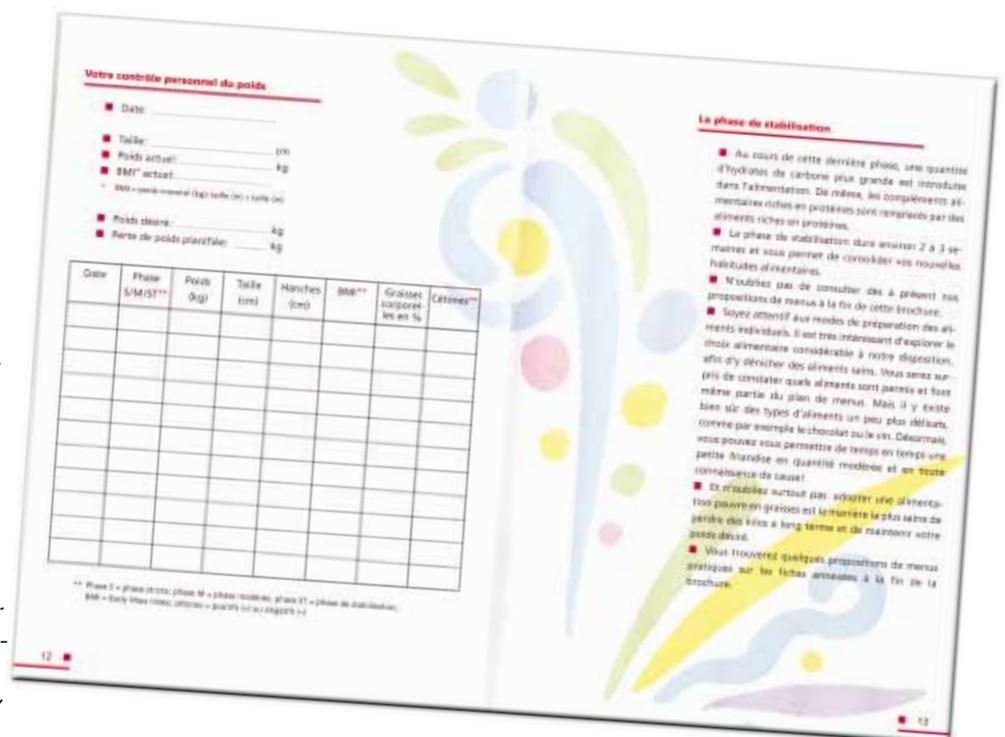
In der strikten Phase wird der Anteil von Kohlenhydraten und Fetten in der Nahrung stark reduziert. So ist der Körper gezwungen, seinen Energiebedarf aus den körpereigenen Fettreserven zu gewinnen und sein Körperfett abzubauen.

Allerdings erfolgt gleichzeitig durch einen Mangel an Proteinen eine Verminderung der Muskelmasse. Die tägliche Einnahme von Protiline gleicht diesen Mangel an Proteinen aus und ermöglicht eine selektive Verminderung der Fettmasse ohne Abnahme der Muskelmasse.

Insulin verhindert die Lipolyse. Deshalb ist darauf zu achten, dass in der strikten Phase maximal 50–60 g Kohlenhydrate zugeführt werden. Zu meiden sind Kohlenhydrate aus Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten.

2. Die milde Phase

- Kaloriengehalt: 1200–1600 kcal
- Dauer: 10–20 Tage
- Speiseplan: 3–4 Portionen
Protiline (Frauen 3, Männer 4),
300–500 g Gemüse und/oder Salat,
2 Esslöffel hochwertige Speiseöle



(Olivenöl, Kürbiskernöl, Sesamöl,
Traubenkernöl), 1–2 Früchte.

Und/Oder: Nach der strikten Phase wird der Speiseplan mit magerem Fleisch oder Fisch (1 Portion/Tag anstelle 1 Portion Protiline) und Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis, Mais (maximal 300–400 kcal/Tag) angereichert.

In der milden Phase wird der Körper wieder an eine höhere Energiezufuhr gewöhnt. Der Speiseplan wird massvoll mit Kohlenhydraten (z. B. Brot, Pasta, Kartoffeln usw.), magerem Fleisch und Fisch angereichert. Die milde Phase ist besonders wichtig, da durch die langsame Erhöhung der

Energiezufuhr der Jojo-Effekt reduziert bis vermieden werden kann.

Wichtig: In dieser Phase wird die Lipolyse reduziert und der Körper langsam an eine grössere Menge an Kohlenhydrate gewöhnt. Damit wird der Jojo-Effekt reduziert bis verhindert.

3. Die Stabilisierungsphase

In dieser letzten Phase werden vermehrt wieder Kohlenhydrate in die Ernährung eingebaut. Ebenfalls wird Protuline durch eiweissreiche Nahrungsmittel ersetzt. Die Stabilisierungsphase dauert etwa 2–3 Wochen und hilft, die neuen Ernährungsgewohnheiten zu festigen. Die fett-reduzierte Ernährung ist die gesündeste Art, auf lange Sicht Kilos zu verlieren und das Wunschgewicht zu halten.

Praktische Menüvorschläge für die ersten 14 Tage sind am Schluss der Patientenbroschüre beigelegt.

Das Besondere an dieser Diätmethode:

- Die fett- und kohlenhydratreduzierten Mahlzeiten werden während der Diät nicht ersetzt, sondern durch die eiweissreiche Ergänzungsnahrung (z. B. Protuline®) ergänzt.

- Während der ganzen Diät dürfen Gemüse, Salate und Früchte gegessen werden.
- Während der strikten Phase kein Hungergefühl, da während der Lipolyse Ketonkörper entstehen, die das Hungergefühl auf natürliche Weise dämpfen.
- Kein geistiger Leistungsabfall, da die gebildeten Ketonkörper stimulierend wirken.
- Rascher Gewichtsverlust in der strikten Phase motiviert den Patienten.
- Diese Diätmethode ist einfach.
- Der Patient ist sehr motiviert, da er seine Ess- und Lebensgewohnheiten nicht drastisch ändern muss und er die Diät seinen individuellen Bedürfnissen anpassen kann.

Der durchschnittliche Gewichtsverlust:

In den ersten 10 Tagen (während der strikten Phase):

Bei Frauen: bis 300 g täglich = 3 kg

Bei Männern: 400–500 g täglich = 4–5 kg

In den darauffolgenden Tagen reduziert sich der Gewichtsverlust (während der strikten Phase):

Bei Frauen: 150–200 g täglich = 1–1,5 kg pro Woche

Bei Männern: 200–300 g täglich = 1,5–2 kg pro Woche

Wie wird das Wunschgewicht erreicht?

Nach 10 bis 15 Tagen strikter Phase beträgt der durchschnittliche Gewichtsverlust ca. 3 bis 4 kg. Darin ist auch der Verlust von Gewebewasser (ca. 900 g) und der Verbrauch von Glykogen in der Leber (ca. 300 g) enthalten. Nach der strikten Phase wird das ausgeschiedene Wasser wieder in das Gewebe aufgenommen und der Glykogenspeicher der Leber aufgefüllt (automatische Zunahme des Körpergewichtes von ca. 1 kg). Somit beträgt der reine Gewichtsverlust durch Fettabbau in den ersten 10 bis 15 Tagen rund 2 bis 3 Kilogramm.

Ist das Ziel damit noch nicht erreicht, so kann nach der milden wieder eine strikte Phase durchgeführt werden. Durch das Abwechseln der strikten und der milden Phase erreicht man schlussendlich das Wunschgewicht.

Für den Körper ist die Abwechslung der beiden Phasen von Vorteil, da der Stoffwechsel nicht über einen zu langen Zeitraum in einem „Hungerstatus“ ist. Zudem ist es für die betreffende Person motivierender und einfacher, eine Diät in kleinen Etappen durchzuführen, als über eine längere Zeit einen restriktiven Speiseplan zu verfolgen.

Die Broschüre und Muster sind kostenfrei erhältlich bei:

Vifor AG
CH-1701 Fribourg
Fax 026/407 64 50
e-mail: Paepke@vifor.ch