



ROMAN (37)

BAUINGENIEUR AUS
WILSTER, 1,82 M GROSS.
ER WOG 91 KG
UND WOLLTE 5 KILO
ABNEHMEN

Was macht schlanker: Fett sparen, wo es geht – oder sich Kohlenhydrate aus Brot, Pasta und Sweets verkneifen? **Wir haben zwei diätwillige Männer ins Rennen geschickt** und per Low-Carb- bzw. Low-Fat-Diät 4 Wochen abspecken lassen. Wir verraten, wie es Roman und Jürgen ergangen ist und was Experten zu den Programmen sagen.

Text Inga Paulsen

Foto Torsten Koll-

NEUE
SERIE


DAS GROSSE DIÄT-DUELL

TEIL 1: **LOW CARB** GEGEN **LOW FAT**



JÜRGEN (35)

UMWELTECHNIKER AUS
GLÜCKSTADT, 1,77 M GROSS.
ER WOG 90 KG UND
WOLLTE 10 KILO ABNEHMEN



Ab jetzt täglich Fleisch und Gemüse

ROMANS VORGESCHICHTE BIS ZU LOW CARB: Zu Hause ist Roman fürs Kochen zuständig. Oft lädt er zu Cocktail- oder Grillpartys ein. Doch das blieb nicht ohne Folgen. Und weil für Sport im letzten Jahr weniger Zeit war, stieg der Zeiger von Romans Waage über das absolute Limit von 90 Kilo. Mindestens 5 Kilo sollten weg! Zusammen mit seinen Kollegen auf dem Bauamt Wilster wurde das Projekt „Sixpack 2011“ ausgerufen. Romans Diät der Wahl: das Low Carb Programm LOGI, bei dem Kohlenhydrate reduziert bzw. nur solche mit niedrigem glykämischen Index verzehrt werden. Er loggte sich bei www.logi-online.de ein und ließ sich von Foodcoach Heike Lemberger beraten.

LOW CARB

DAS SOLLTE ICH ÜBERWIEGEND ESSEN:

- Gemüse, Salat
- Hülsenfrüchte
- Fisch, Meeresfrüchte
- Fleisch, Geflügel
- Wild
- Milchprodukte
- Pflanzliche Öle
- Butter, Eier
- Sojaprodukte, Tofu
- Nüsse, Samen
- Obst in Maßen

Sparen bei den Dickmachern

JÜRGENS VORGESCHICHTE BIS ZU LOW FAT: „In jeder Mittagspause ging ich zur Imbissbude auf der anderen Straßenseite und bestellte doppelt Currywurst Pommes“, erinnert sich der Umwelttechniker. Danach gönnte er sich bis zu zehn Riegel Kinderschokolade oder 3 Snickers und nach Feierabend eine gute Portion warmes Abendessen mit seiner Frau. „Ich habe mich früher beruflich viel bewegt, musste mich nie mit Kalorien und Nährstoffen befassen“, gibt Jürgen zu. Mittlerweile sitzt er im Job überwiegend. Irgendwann störte der Bauch. Deshalb stieg Jürgen ins Diät-Duell mit „Low Fat 30“ ein und startete den Onlinekurs. Schoki und Fast Food sind nun Ausnahme.

LOW FAT

DAS SOLLTE ICH ÜBERWIEGEND ESSEN:

- Gemüse, Salat, Obst
- Brot (Vollkorn)
- Pasta (Vollkorn)
- Reis (Vollkorn)
- Hülsenfrüchte
- mageres Fleisch
- magerer Fisch
- von Natur aus fettarme Milchprodukte
- Pflanzenöl in Maßen
- fettarme Süßigkeiten (max. 300 Kalorien)

ROMANS FAZIT:

Schon 4 Zentimeter weniger Bauchumfang

LOW CARB: So funktioniert es

Roman macht das LOGI-Programm. Dabei dürfen 25 Prozent des Tagesenergiebedarfs aus Kohlenhydraten, 40 bis 50 Prozent aus Fett und circa 30 Prozent aus Eiweiß stammen. Der Verzicht auf Zucker und Co. soll den Blutzuckerspiegel konstant halten und den Fettabbau erhalten. **Dazu Prof. Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung:** „Low Carb funktioniert laut Diätstudien auch ohne Kalorieneinschränkung gut. Wer gern deftig isst und Brot, Pasta, Reis oder Süßes nicht vermisst, für den ist LOGI empfehlenswert.“

MEIN TYPISCHER DIÄT-TAG:

Frühstück: Quark-Joghurt-Mix mit Obst und Honig

Mittagspause: „Low-Carb-Frikadelle“ mit Gemüse

Abends: gemischter Salat mit gebratenem Fisch

Snacks: Nüsse erlaubt, doch Roman verzichtet

FIEL DIE DIÄT SCHWER, HATTEST DU HUNGER?

Nein, mir gefallen die vielen deftigen Rezepte.

Alles schmeckt und sättigt gut. Nachteil:

Nach dem Ausdauersport bin ich platter als früher, und ich friere jetzt öfter mal.

HAST DU ZUSÄTZLICH SPORT GETRIEBEN?

Noch habe ich von LOGI-Online keinen Sportplan bekommen, aber mein Hund hält mich auf Trab.

WIE MOTIVIEREND IST DAS PROGRAMM?

Das Duell mit dem Kollegen ist für mich Anreiz genug. Toll an LOGI: die leichten Rezepte, die Infos zum Abnehmen und der Foodcoach. Frau Lemberger hilft mir, wenn's mal nicht läuft.



-6 KILO
IN VIER
WOCHEN

FIT FOR FUN-CHECK

- ALLTAGSTAUGLICHKEIT
- SÄTTIGUNG
- LERNEFFEKT
- MOTIVATION
- BEWEGUNGSANLEITUNG
- WISSENSCHAFTLICHER BACKGROUND

LEGENDE: ●●● PERFEKT ●●● AKZEPTABEL ●●● SCHWACH ●●● MANGELHAFT

-6 KILO
IN VIER
WOCHEN

JÜRGENS FAZIT:

Ich hab ein ganz neues Körpergefühl

LOW FAT: So funktioniert es

Fett liefert doppelt so viel Energie wie Eiweiß und Kohlenhydrate. Wer Fett spart, spart somit Kalorien. Und: Nahrungsfett kann vom Körper leicht gespeichert werden. Auf diesen Fakten basieren fettarme Diäten wie etwa „Low Fat 30“. Jürgen muss Butter, Sahne und Co. reduzieren, darf aber bei vollwertigen Kohlenhydraten zugreifen. Seine Energiezufuhr ist auf 1960 Kalorien beschränkt. **Dazu Expertin S. Klaus:** „Es ist wissenschaftlich belegt, dass Low-Fat-Diäten wirken, wenn dabei die Kalorienzufuhr gesenkt wird. Wer aber statt Fett mehr [einfache] Kohlenhydrate wie etwa Sweets oder Weißmehlprodukte verzehrt, wird dicker.“

MEIN TYPISCHER DIÄT-TAG:

Frühstück: 1 Glas Saft, 2 Knäcke mit magerem Frischkäse, Gemüse

Mittagspause: Tiefkühl-Gemüsegericht, Knäckebrötchen, Joghurt

Abends: asiatische Gemüsepfanne mit Pute und Reis

Snacks: keine, Obst und Joghurt wären erlaubt

FIEL DIE DIÄT SCHWER, HATTEST DU HUNGER?

Nach der Ernährungsanalyse betrat ich Neuland, denn ich erfuhr über www.lowfat30.de alles über Nährstoffe, Dickmacher und gesunde Ernährung. Einen knurrenden Magen hatte ich bisher nicht, weil wir im Zuge unserer Wette im Büro sehr viel Wasser trinken. Aber meine Lust auf Süßes hat mich anfangs schon gequält.

HAST DU ZUSÄTZLICH SPORT GETRIEBEN?

Ja, biken. Und sonntags kicke ich mit Freunden.

WIE MOTIVIEREND IST DAS PROGRAMM?

Low Fat 30 ist für einen Diäteinsteiger wie mich gut, denn es bietet zu den Diätinfos viele Extras wie etwa Gewichtskurven und Ernährungsvideos. Ich war immer motiviert, das Wochenziel zu schaffen. Was mir gefällt: Ich spare bei der Diät sogar Geld, denn die Kosten von 89 Euro für den Onlinekurs bezahlt die Krankenkasse, und die selbst gekochten Mahlzeiten sind viel billiger als Currywurst & Co. Und mittlerweile schmeckt mir Grünzeug sogar richtig gut.



FIT FOR FUN-CHECK

- ALLTAGSTAUGLICHKEIT
- SÄTTIGUNG
- LERNEFFEKT
- MOTIVATION
- BEWEGUNGSANLEITUNG
- WISSENSCHAFTLICHER BACKGROUND

IM NÄCHSTEN HEFT: **TEIL 2**
WEIGHT WATCHERS GEGEN **PERSONAL COACH**

PRODUKTION: CLAUDIA HELINCK, STYLING: SEVERINE JANSSEN