

Sven-David Müller



So funktioniert die Müller-Diät

Hunger und einseitige Ernährung sind der Feind jeder erfolgreichen Diät. Dagegen will die Müller-Diät ansetzen. Die meisten Diäten setzen auf viele kleine Mahlzeiten, dabei macht das hungrig und dick. Außerdem sind die Mahlzeiten oft nur auf Eiweiß oder nur auf Kohlenhydrate ausgerichtet – aber Low-Carb- und Low-Fat-Diäten führen geradewegs zum Jo-Jo-Effekt. Die Müller-Diät setzt als Moderat-Diät deshalb auf eine ausgewogene Ernährung. Jede Mahlzeit enthält süße und deftige Komponenten und bremst damit das Hungergefühl aus.

Die Diät besteht aus drei Phasen:

1. In der Startphase wird überflüssiges Wasser ausgeschieden und von den herkömmlichen Ernährungsgewohnheiten entwöhnt.
2. In der Fatburning-Phase nimmt man nicht nur ab, sondern trainiert das neue Essverhalten.
3. Zum Schluss folgt die Stabilisierungsphase, die zeigt, wie man dauerhaft schlank bleibt. Alle Mahlzeiten sind leicht zuzubereiten; auch für Berufstätige ist die Müller-Diät bestens geeignet.

Die Müller-Diät

Entwickelt vom bekannten Ernährungsexperten Sven-David Müller

Dauerhafte Ernährungsumstellung
für Ihre Idealfigur

- Die Moderat-Diät
- Dauerhaft abnehmen
ohne Jo-Jo-Effekt und ohne Hunger

Mit neuen
Schlank-Rezepten
für jeden Tag

2., überarbeitete Auflage

schlütersche

Gesund abnehmen mit Vitalizern und Voluminizern

Fatburning durch Vitalizer

Ein komplexes Geschehen: Der Stoffwechsel! Im Stoffwechsel wird aus den Nahrungsinhaltstoffen Energie gewonnen und auch Fett auf- oder abgebaut. Achten Sie auf eine Stoffwechsellage, die voll auf Fettverbrennung eingestellt ist. Nur bei einer bedarfsgerechten Vitamin- und Mineralstoffzufuhr kann die Fettverbrennung optimal funktionieren. Die Vitalisierung durch spezielle Vitalizer kann dem Stoffwechsel einen entscheidenden Faktor in Richtung Fettverbrennung geben. Der Handel bietet inzwischen Vitalizer an, die die Kalorienverbrennung fördern können. Ein leckeres Rezept zum Selbermachen finden Sie in diesem Buch.



Sättigung durch Voluminizer

Natürliche Voluminizer sind Pflanzenfasern, die die Sättigungsrezeptoren im Magen nachhaltig und langfristig stimulieren und die dauerhaft satt machen. Voluminizer benötigen Flüssigkeit, um aufquellen und bestens wirken zu können. Ein guter Trick ist es, wenn Sie vor der Mahlzeit ein großes Glas Tomatensaft trinken – das enthält reichlich vitalisierende Mikronährstoffe sowie nachhaltig sättigende Pflanzenfasern und erhöht die Flüssigkeitszufuhr auf gesunde und natürliche Weise. Er entwickelt sich zu einem echten Kalorienkiller, wenn Sie einen Spritzer Tabasco dazugeben. Einen Voluminizer zum Selbermachen finden Sie in diesem Buch.

Hunger und einseitige Ernährung sind der Feind jeder erfolgreichen Diät. Die Müller-Diät setzt deshalb auf eine ausgewogene Ernährung und ist somit gut für die schlanke Linie und das allgemeine Wohlbefinden. Jede Mahlzeit enthält süße und deftige Komponenten und bremst damit das Hungergefühl aus.

Die Diät besteht aus drei Phasen:

- In der Startphase wird überflüssiges Wasser ausgeschieden und von den herkömmlichen Ernährungsgewohnheiten entwöhnt.
- In der Fatburning-Phase nimmt man nicht nur ab, sondern trainiert das neue Essverhalten.
- Zum Schluss folgt die Stabilisierungsphase.

Mit der Müller-Diät nehmen Sie satt, gesund, zufrieden und ohne Jo-Jo-Effekt ab. Außerdem lernen Sie, Ihre Ernährungsweise dauerhaft umzustellen!

Der Autor



Sven-David Müller, Diätassistent, Autor zahlreicher Ernährungsratgeber, ist Träger des Bundesverdienstkreuzes. Er erhielt diese Auszeichnung für seine besonderen Verdienste im Bereich Ernährungsaufklärung. Er ist regelmäßig Gast in Hörfunk und Fernsehen und Moderator der Fernsehsendung *GesundZeit*.

„Eisbecher, Bratwurst: Nichts ist verboten! Dennoch ist es möglich, abzunehmen und schlank zu werden“, sagt Ernährungsexperte Sven-David Müller. Genussverbote sind es nämlich, die den Heißhunger fördern. Die Müller-Diät erlaubt alles in Maßen. *PRISMA (Fernsehbeilagen vieler Tageszeitungen)*

„Die ‚Müller-Diät‘ hebt sich deutlich von anderen Diätbüchern ab. Neben einer allgemeinen Einführung in eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise informiert Sven-David Müller wie man gesund und dauerhaft abnimmt. Dabei sind keine Lebensmittel verboten, denn Verbote schüren den Heißhunger auf Süßes und Deftiges. Jedes Lebensmittel ist also – in Maßen gegessen – erlaubt.“ *aktiv laufen*

ISBN 978-3-89993-562-2



Die 11 besten Schlanktipps

1. Die richtige Reihenfolge macht schlank

Es macht einen Unterschied, ob Sie einen Salat vor, während oder nach einer Mahlzeit essen. Gewöhnen Sie sich an, grundsätzlich Gemüse und Obst vor oder zu Beginn einer Mahlzeit zu essen. Trinken Sie außerdem reichlich kalziumreiches Mineralwasser vor, zwischen und nach den Mahlzeiten.

2. Würzen Sie kräftig

Kräuter und Gewürze fördern nicht nur die Verdauung und machen die Nahrungsmittel verträglich und schmackhaft, sie enthalten zudem viele gesundheitsförderliche Substanzen.

3. Ballaststoffe machen satt und schlank

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenfasern. Diese Fasern sind Gesundheit pur: Sie senken den Cholesterinspiegel, führen zu einem langsamen Blutzuckeranstieg und machen dauerhaft satt.

4. Gemüse und Obst: Von Natur aus schlank und gesund

Sie bestehen größtenteils aus kalorienfreiem Wasser, enthalten viele Vitalstoffe und schmecken lecker. Außerdem liefern sie einen maximalen Vitalstoffgehalt bei minimaler Kalorienbelastung und sind daher durch und durch gesund.



5. Kartoffeln: Mal Dick-, mal Schlankmacher

Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel: Studien zeigen nämlich, dass kleine Pellkartoffeln mit Schale einen deutlich niedrigeren Glyx haben als Salzkartoffeln, Backkartoffeln, Folienkartoffeln oder Kartoffelbrei. Ideal sind dabei Kartoffeln, die einmal abgekühlt wurden.

6. Fast Food – fast Nahrung

Die einzige sinnvolle Empfehlung lautet hier: Essen Sie nicht zu häufig Fast Food. Verzichten Sie auf fette Soßen, und bestellen Sie immer einen Salat mit kalorienarmem Dressing. Bei Pommes frites sollten Sie grundsätzlich die kleine Portion wählen.

7. Meiden Sie Geschmacksverstärker wie Glutamat

Geschmacksverstärker wie Glutamat heizen die Insulinproduktion an. Allerdings macht Insulin schlichtweg Hunger und hemmt die Fettverbrennung.

8. Alkohol macht dick und krank

Alkohol enthält mit 7 kcal pro Gramm fast genauso viele Kalorien wie Fett. Außerdem hemmen größere Alkoholmengen den Fettabbau und fördern den Appetit.

9. Kombinieren Sie Süßes und Deftiges

Kombinieren Sie in jeder Mahlzeit nicht nur süß und deftig, sondern auch die Nahrungsinhaltsstoffe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß und Fett. Essen Sie also beispielsweise ein Vollkornbrötchen mit wenig Diätmargarine, etwas Harzer Käse und kalorienreduzierter Konfitüre.

10. Kohlensäure macht satt

Trinken Sie jeden Tag ein bis zwei Flaschen kohlensäurereiches kaltes Mineralwasser, das mindestens 150 mg Kalzium enthält. Die Kohlensäure und das Wasservolumen stimulieren die Sättigungsrezeptoren des Magens.

11. Eine schlechte Darmflora fördert Übergewicht

Eine ungesunde Darmflora fördert scheinbar die Entstehung von Übergewicht, schädigt das Abwehrsystems des Körpers und führt zum sogenannten durchlässigen Darm, der das Eindringen von Fremdstoffen begünstigt und Allergien und Unverträglichkeiten auslöst.

Die besten Fett- und Kalorienkiller

Grüner Tee	Grüner Tee hat entgiftende Eigenschaften, beruhigt Magen und Darm und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Außerdem entwässert er und stärkt das Immunsystem. Grüner Tee unterstützt das gesunde Abnehmen.
Soja-Eiweiß	Der Eiweißgehalt der Sojabohne ist sehr hoch. Eiweiß sättigt langfristig, beugt dem Jo-Jo-Effekt vor und fördert die Fettverbrennung.
Cholin	Cholin wirkt der Fettablagerung in der Leber entgegen. Es wird mit der Nahrung zugeführt, aber auch der Körper selber produziert es.
CLA	CLA (konjugierte Linolsäure in Fleisch- und Milchprodukten) soll nicht nur fettabbauend wirken, sondern gleichzeitig Muskelmasse aufbauen.
Harzer Käse	Dieser Käse ist reich an Proteinen und sättigt dadurch sehr gut, beugt Muskelabbau vor und versorgt den Körper mit Aminosäuren. Durch seinen hohen Kalziumanteil wirkt er unterstützend bei einer Diät.
Kalzium	Kalzium steigert die Gewichtsabnahme. Sie können kalziumreiches Mineralwasser trinken oder Kalziumpräparate einnehmen.
Knäckebrot	Diese Brotsorte enthält am meisten Ballaststoffe und macht dadurch nachhaltig satt. Außerdem helfen Ballaststoffe den Blutzuckerspiegel zu regulieren und Fett auszuscheiden.
Magnesium	Magnesium aktiviert den Stoffwechsel und lässt das Insulin gut wirken. Mit mehr Magnesium entkommen Sie den Insulinteufelskreis.
Eiweiß	Die Gabe von fettfreien und sehr fettarmen Proteinen reduziert die Fettmasse und bietet Schutz vor Cellulite. Nehmen Sie täglich zu jeder Mahlzeit ausreichend Eiweiß auf – nur mit ausreichend Eiweiß können Sie gesund und satt abnehmen.
Wasser	Wasser ist nicht nur kalorienfrei, sondern auch ein echter Kalorienkiller. Trinken Sie kaltes Wasser und bauen Sie so mehr Fett ab.
Vitamin C	Durch ein Hormon, das mit Hilfe von Vitamine C produziert wird, kann der Körper auf gespeicherte Fette zur Energiegewinnung zurückgreifen.
Chili & Co.	Scharfe Gewürze verbessern die Durchblutung und verbrennen Kalorien. Verwenden Sie scharfe Gewürze und Tabasco.
Zimt	Zimt sinkt den Fettspiegel im Blut und den Blutzuckerspiegel. Verwenden Sie Zimt in der Küche und nehmen Sie Zimt-Extrakte aus der Apotheke oder dem Reformhaus ein.
Zink	Zink ist lebensnotwendig. Das Spurenelement verhilft vielen Enzymen zur optimalen Wirkungsweise.



Sven-David Müller

Die Müller-Diät

Sven-David Müller

Die Müller-Diät

Dauerhafte Ernährungsumstellung für Ihre Idealfigur

2., überarbeitete Auflage

schlütersche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-562-2

Anschrift des Autors:

Sven-David Müller
Wielandstraße 3
10625 Berlin
www.muellerdiaet.de
diaetmueller@web.de

2., überarbeitete Auflage

Fotos:

Ingo Wandmacher: 5, 34, 35 (oben), 52–73, 75–92, 94–108, 111, 112, 114, 116, 118
MEV: 9, 18, 20, 29, 31, 35 (unten), 36, 37, 93, 110, 115,
Fotolia: Anton 11; Balin Hintere Umschlagklappe (außen); Galina Barskaya 47;
Ralf Beier 38; Sandra Brunsch 126; Maria Brzostowska 74; ChinKS 40; Danicek Hintere
Umschlagklappe (innen); Elena Elisseeva 113; ExQuisine 124; eyewave 122, 123;
fooddesign 125; Andrey Kiselev 14; Olga Lyubkina 17; matka_Wariatka 45;
Franz Pfluegl 12; robynmac 121; Tomboy Vordere Umschlagklappe (innen);
Torsten Schon 39, 46; Carmen Steiner 119; Swetlana Wall 120; Ivars Linards Zolnerovics 32
Kerker und Baum: Umschlag (rechts)
Corbis: Umschlag (links)

Abkürzungen:

TL = Teelöffel
EL = Esslöffel
kcal = Kilokalorien
g = Gramm
ml = Milliliter
TK = Tiefkühl

© 2009 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dies besonders gekennzeichnet wurde.

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar
Druck und Bindung: Schlütersche Druck GmbH & Co. KG, Langenhagen

Inhalt



7 Vorwort

8 Geleitwort

von Professor Hademar Bankhofer

9 Einführung

- 9 Worum geht es bei der Müller-Diät?
- 10 Wir essen uns dick
- 10 Eine Kalorie ist eine Kalorie
- 12 Der Jo-Jo-Effekt: So schlagen Sie der Evolution ein Schnippchen

13 Satt und schlank durch das richtige Essen

- 13 Die Inhaltsstoffe unserer Nahrung
- 14 Die richtigen Kohlenhydrate – mit dem Glyx zum Ziel
- 16 Ballaststoffe sind Satt- und Schlankmacher
- 16 Die Sache mit dem Fett
- 16 Eiweiß macht schlank und straff
- 18 Machen Vitamine, Mineralstoffe & Co. schlank?
- 20 Zucker: Freund oder Feind?

21 Tipps und Infos rund ums Schlankwerden

- 21 Die größten Diätlügen
- 27 Bin ich überhaupt zu dick?
- 29 Ist Übergewicht erblich?
- 30 Bewegung tut gut

32 Die 11 besten Tipps zum Abnehmen

38 Die 60 besten Tipps zum Schlankbleiben

43 Jetzt geht's los: die Müller-Diät

44 So läuft es am besten

47 Der ideale Müller-Diät-Tag

50 Die Umstellungsphase: 1–2 Tage

53 Die Fatburning-Phase: 6–12 Wochen

111 Die Stabilisierungsphase

121 Weitere Schlankrezepte für jeden Tag

127 Die Einkaufslisten

133 Rat und Tat

135 Autoreninfo

136 Register



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,



mit der „Müller-Diät“ setzen Sie auf das richtige Pferd, wenn Sie gesund und dauerhaft ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen möchten. Mit meiner Diät gibt es keinen quälenden Hunger

oder Diätphasen, in denen die Waage stehen bleibt oder sogar wieder eine Gewichtszunahme anzeigt. Denn Hunger ist der Feind der Übergewichtigen. Deshalb sollten Sie vor jedem Essen „Voluminizer“ zu sich nehmen – das sind Ballaststoffe, die im Magen aufquellen und nachhaltig sättigen, wie beispielsweise ein Getränk aus Kefir, Tabasco und anderen leckeren Zutaten. Wenn Sie auf die Vorsättigung von Voluminizern setzen, haben Hungerattacken keine Chance.

Die Müller-Diät erfüllt alle Anforderungen, die beispielsweise die Deutsche Adipositas Gesellschaft als medizinische Fachorganisation an ein Gewichtsreduktionskonzept stellt. Sie beinhaltet die Komponenten Verhaltensmodifikation, Ernährungsumstellung und Muskelaktivierung. Denn die Muskeln sind der Verbrennungsort für das Körperfett, das Sie los-

werden möchten. Aber keine Angst, Sie müssen sich nicht mit einem Sportkonzept traktieren. Der wichtigste und wohl effektivste Sport ist die Alltagsbewegung – am besten gehen Sie pro Tag 3 000 Schritte mehr als normal. Also ganz einfach mehr spazieren gehen, laufen oder – wenn Sie mögen – auch joggen oder walken.

Fangen Sie gleich heute an, die Müller-Diät auszuprobieren – und Sie werden feststellen, dass Sie weder Hunger noch „Gelüste“ bekommen, sondern eine Reduktionskost durchführen, die satt macht, lecker ist und langfristig zu einer Gewichtsreduzierung ohne Jo-Jo-Effekt führt.

Wenn Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen haben, können Sie mich gerne kontaktieren.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Gewichtsreduktion und freue mich auf den Kontakt zu Ihnen!

Mit den besten Grüßen und Wünschen für Ihre Gesundheit und Linie

Ihr

Sven-David Müller

Geleitwort

Die Müller-Diät beweist es: Wer abnehmen will, muss gut essen!

Liebe Leserin, lieber Leser,



wir kennen das doch alle: Da will in unserem nächsten Umfeld jemand abnehmen. Und das erste, was er unentwegt allen verkündet, lautet: „Ich muss weniger essen!“ Genau dieser

Satz ist sein Verhängnis. Er darf nämlich nicht weniger essen. Im Gegenteil: Er muss sich satt essen. Er hat nämlich bisher zu wenig gegessen. Zu wenig von wertvollen Nahrungsmitteln. Endlich sagt uns das eine kompetente Persönlichkeit: Sven-David Müller. Ein Experte mit jahrelanger Erfahrung im Umgang mit Übergewichtigen. Seine Philosophie lautet: Wer abnehmen will, muss sich satt essen. Mit Lebensmitteln, die optimal sättigen, im Organismus aber kein Chaos anstellen. Genau das ist der sympathische und logische Trick bei der neuen Diät, bei der Müller-Diät. Sie beweist uns: Man kann sich gesund und schlank essen.

In den letzten Jahren sind Millionen Menschen total verunsichert worden, was das Abspecken betrifft: Die einen Experten haben empfohlen, Fleisch zu meiden, auf Kohlenhydrate zu vertrauen. Andere wieder haben die Atkins-Diät wieder aufleben lassen, die Kohlenhydrate verteufelt und Fleisch sowie Fett hoch-

jubelt. Was ist nun der richtige und erfolgreiche Weg? Es ist – wie immer im Leben – der goldene Mittelweg. Und genau das ist die Müller-Diät. Sie vermeidet den verführerischen Heißhunger, schützt vor der Insulinfalle, schont die Bauchspeicheldrüse.

Wir erfahren, welche Kohlenhydrate wir meiden müssen – nämlich die Weizenmehlprodukte und den Zucker. Und wir lernen, dass wir herzhaften, großzügig bemessene Speisen essen dürfen. Speisen, die uns satt machen.

Und dann finde ich als Leitmotiv der Müller-Diät eine goldene Regel, mit der ich seit Jahren vielen Mitmenschen auf die Nerven gehe, weil ich es immer und ewig im Fernsehen, Radio und in meinen Büchern predige: Wer gesund leben, schlank werden und schlank bleiben möchte, der muss jeden Tag 2,5 bis 3 Liter Wasser trinken.

Ich freue mich, dass es die Müller-Diät gibt. Sie ist der vernünftige, moderate Weg zum Wunschgewicht; sie wird vielen Menschen dabei helfen, das endlich zu schaffen, ohne ihre Gesundheit zu gefährden. Und darum danke ich Sven-David Müller, dass er dieses Buch für Sie geschrieben hat.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr

Professor Hademar Bankhofer

Einführung

Worum geht es bei der Müller-Diät?

Hunger und einseitige Ernährung sind der Feind jeder erfolgreichen Diät – und genau dagegen will die Müller-Diät angehen.

Die meisten Diäten setzen auf viele kleine Mahlzeiten, dabei macht das hungrig und dick. Außerdem sind die Mahlzeiten oft nur auf Eiweiß oder nur auf Kohlenhydrate ausgerichtet – aber Low Carb- und Low Fat-Diäten führen geradewegs zum Jo-Jo-Effekt.

Die Müller-Diät setzt als Moderat-Diät deshalb auf eine ausgewogene Ernährung und ist somit gut für die schlanke Linie und das allgemeine Wohlbefinden. Jede Mahlzeit enthält süße und deftige Komponenten und bremst damit das Hungergefühl aus.

Die Diät besteht aus drei Phasen: In der Startphase wird überflüssiges Wasser ausgeschieden und von den herkömmlichen Ernährungsgewohnheiten entwöhnt. In der Fatburning-Phase nimmt man nicht nur ab, sondern trainiert das neue Essverhalten. Zum Schluss folgt die Stabilisierungsphase, die zeigt, wie man dauerhaft schlank bleibt. Alle Mahlzeiten sind leicht zuzubereiten; auch für Berufstätige ist die Müller-Diät bestens geeignet.

Die Müller-Diät setzt sich aus drei Säulen zusammen:

- Ernährungsumstellung durch bessere Ernährungsweise – aber keine Verbote, keine einseitige Bevorzugung, kein Fasten oder Kalorienzählen, sondern die moderate, intelligente Zufuhr al-

ler Nahrungsinhaltsstoffe mit viel Geschmack.

- Mehr Entspannung – keinen dickmachenden Stress, sondern Entspannungstechniken wie beispielsweise autogenes Training.
- Muskelaktivierung durch mehr Bewegung – aber kein Extremsport, sondern täglich 15 bis 30 Minuten Ausdauer- und Kraftsport, wie zum Beispiel ein flotter Spaziergang.

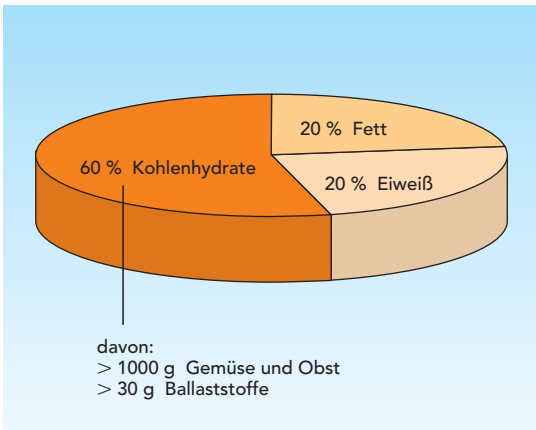
Mit der Müller-Diät nehmen Sie satt, gesund und zufrieden sowie ohne Jo-Jo-Effekt ab. Außerdem lernen Sie, Ihre Ernährungs- und Verhaltensweise dauerhaft umzustellen!



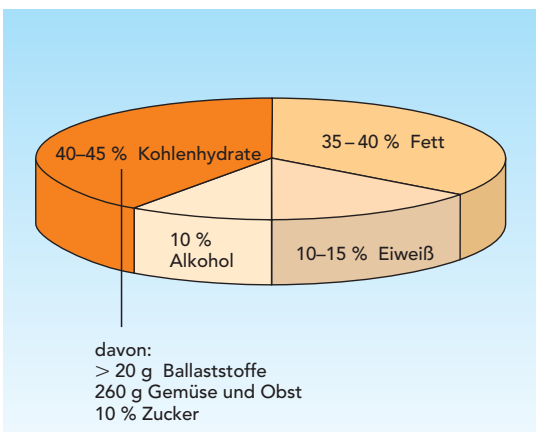
Wir essen uns dick

Wir essen überwiegend verarbeitete Nahrungsmittel. Vieles ist heute fertig oder soweit vorbereitet, dass wir es nur noch erwärmen müssen. Rund zwei Drittel der Speisen sind Fertigprodukte oder Halbfertigprodukte.

Jäger und Sammler: Gesund und lecker



Durchschnittskost heute: Zu fett



Um sich gesund zu ernähren, müssen Sie weder Diätassistent noch Ernährungswissenschaftler sein. Grundsätzlich sollten Sie aber wissen, dass es keine gesunden und keine ungesunden Lebensmittel gibt. Viel mehr zählt die Zusammensetzung der Lebensmittel insgesamt. Niemand wird durch den Genuss eines Hamburgers oder durch ein Stück Kuchen dauerhaft zunehmen oder krank werden. Eine einseitige Ernährungsweise dagegen kann niemals gesund sein, und eine gute Reduktionskost lässt keine Lebensmittelgruppe aus.

Eine Kalorie ist eine Kalorie

Dieser Satz des Ernährungswissenschaftlers Prof. Berthold Gassman widerspricht den Verfechtern der Atkins-, „Fit-durch-Fett“- oder Glyx-Diäten, bei denen auf Kohlenhydrate, Eiweiß oder Fett mehr oder weniger verzichtet wird. Die neue Ernährungsforschung zeigt: Einseitige Diäten funktionieren schlechter als die vielseitigen Ernährungsprogramme. Die Ernährung sollte folglich auch während einer Diät möglichst vielseitig sein, denn nur so erlernen Sie eine Ernährungsweise, der Sie auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus dauerhaft treu bleiben können. Andernfalls sind Mangelerscheinungen vorprogrammiert. Außerdem ist die Sättigung dann am höchsten, wenn eine Mahlzeit Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthält.

Fett kann nicht als Sündenbock für die Auswirkungen eines ungünstigen Lebensstils herhalten. Es hat zwar die höchste Kaloriendichte, ist jedoch ein lebensnotwendiger Stoff. Wichtig ist, moderat pflanzliche Fette zu konsumieren und auf versteckte Fette in Kuchen,