



Leseprobe

Ursula Summ

Trennkost - Die neue 14-Tage-Diät

Rezepte für mehr Genuss
und weniger Kilos

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 96

Erscheinungstermin: 12. November 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Nicht hungern, sondern richtig essen

Die neue 14-Tage-Diät von Ursula Summ, der großen Trennkost-Spezialistin, führt zu mehr Wohlbefinden, mehr Energie und weniger Kilos.

Bei dieser Ernährungsform werden die Lebensmittel in drei Gruppen geteilt:

1. Die Eiweißgruppe (z. B. Fisch, Fleisch, Eier, Käse)
2. Die neutrale Gruppe (z. B. Gemüse, Salate, Nüsse, Pilze)
3. Die Kohlenhydratgruppe (z. B. Getreideprodukte, Reis, Quinoa, Bananen)

Nun kommt es auf die Kombination an: 1 + 2 sowie 2 + 3 sind erlaubt.

Mit dieser einfachen Formel ist es möglich, sich gesünder zu ernähren und dabei abzunehmen.



Autor

Ursula Summ

Ursula Summ ist Deutschlands bekannteste Trennkost-Expertin. Die Autorin aus Leidenschaft, insgesamt hat sie rund 10 Millionen Bücher weltweit verkauft, möchte ihre Leser mit ihren Rezeptideen für eine gesunde Ernährung begeistern. Zusammen

Wie Trennkost die Verdauung fördert

Der menschliche Körper grenzt mit seiner unendlichen Perfektion fast an ein Wunder. Damit er richtig funktioniert, braucht er unter anderem eine optimale Ernährung, die die biochemischen Verdauungsprozesse fördert. So benötigt der Körper für die Eiweißverdauung ein saures und für die Kohlenhydratverdauung ein basisches Milieu.

Eiweiß kommt in großen Mengen in Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukten, Käse und Eiern vor. Im Magen wird es mit Hilfe von Salzsäure und dem Verdauungsenzym Pepsin in kleinere Bausteine, die sogenannten Peptide, zerlegt. Kohlenhydrate kommen reich in Getreide, Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis vor. Ihre Verdauung ist vom Enzym Amylase abhängig und beginnt bereits im Mund mit Hilfe des Speichels, der Amylase enthält. Um diese Vorverdauung durch die Amylase zu gewährleisten, ist gründliches Kauen von größter Wichtigkeit. Kaut man zum Beispiel längere Zeit ein Stück Brot, das sehr viel Stärke (also Kohlenhydrate) enthält, so nimmt man deutlich einen zunehmend süßlichen Geschmack wahr. Denn: Beim Kauen wird die neutralschmeckende Stärke des Brotes in kleine Teile zerlegt, also vorverdaut. Dabei entstehen sogenannte Dextrine, die süß schmecken. Isst man während einer Mahlzeit gleichzeitig reichlich Eiweiß und Kohlenhydrate, so bricht man laut Dr. Hay die Verdauungsgesetze. Beim Verzehr von Eiweiß wird nämlich im Magen die Produktion von Salzsäure und

Pepsin in Gang gesetzt. Diese Säfte behindern die Wirkung der Amylase aus dem Speichel, und die Kohlenhydrate können nicht ausreichend aufgespalten werden. Isst man nur Kohlenhydrate, dann entstehen nur wenige saure Säfte im Magen und die Wirkung der Amylase bleibt besser erhalten. Die Kohlenhydrate können so besser verdaut werden.

Eine sehr wichtige Rolle im Verdauungsprozess spielt die Bauchspeicheldrüse (Pankreas). Dieses lebenswichtige Organ ist unersetzlich. Damit die komplizierten und vielfältigen Verdauungsvorgänge reibungslos ablaufen, sollte man die Bauchspeicheldrüse nicht überfordern. Werden beispielsweise Nahrungsmittel stets falsch kombiniert und in zu großen Mengen verzehrt, dann kann es durch Überlastung der Bauchspeicheldrüse zu einer verzögerten und nicht ausreichenden Verdauung kommen. Liegen die unvollständig verdauten Nahrungsbestandteile dann zu lange im Darm, können sich durch Wärme und Feuchtigkeit Gär- und Fäulnisprodukte bilden. Diese Abfallstoffe werden dann von der Leber abgebaut. Ungünstig zusammengestellte Nahrung belastet demnach nicht nur das Verdauungssystem, sondern auch wichtige Stoffwechselorgane.

