

„Ein Schub für den Stoffwechsel“

Mit Proteinshakes können Sie Ihr Fett wegtrinken – das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Die Voraussetzung dafür: Sie treffen eine gute Wahl und wenden die Drinks richtig an.

Helfen Eiweißshakes beim Abnehmen?

Ja, der Ersatz einer Mahlzeit durch einen hochwertigen Eiweißshake ist eine wissenschaftlich anerkannte und bewährte Methode zur Gewichtsreduktion – in der Tat eine der zuverlässigsten Methoden überhaupt. Zahlreiche Studien konnten nachweisen, dass Eiweißshakes Nutzern nicht nur dabei helfen, Gewicht zu verlieren, sondern dass sie auch den Fettabbau anregen und den Erhalt der Muskeln unterstützen. Dazu ist es natürlich wichtig, die typischen Dickmacher wie süße Getränke und zuckerreiche Snacks so gut wie möglich wegzulassen und auch alle übrigen Mahlzeiten smart zu gestalten.



Für wen sind Trinkdiäten das Richtige?

Eiweißshakes eignen sich für jeden, der seine Eiweißversorgung schnell und einfach verbessern möchte. Besonders stark übergewichtige Menschen, die mit Diäten bisher erfolglos waren, erzielen oft positive Resultate. Auch chronische Erkrankungen wie eine Fettleber – die mittlerweile 40 Prozent der Deutschen haben – und Diabetes mellitus, lassen sich mit hochwertigen Shakes effektiv behandeln oder sogar heilen. Doch auch Normalgewichtige, die sich praktisch mit der notwendigen Eiweißmenge versorgen möchten, profitieren von hochwertigen Trinkprodukten.



NIELS SCHULZ-RUHTENBERG

Der Sport- und Ernährungsmediziner unterstützt in seiner Hamburger Praxis Patienten dabei, auf einem gesunden Weg ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Wie können Sie zum Abnehmen am besten genutzt werden?

Wer abspecken möchte, kann ein bis zwei Hauptmahlzeiten durch einen Eiweißshake ersetzen. Zu Beginn kann es sogar hilfreich sein, bis zu einer Woche lang alle Mahlzeiten durch einen Shake zu substituieren, das haben Studien gezeigt. So verlieren Sie nicht nur an Gewicht, sondern verpassen Ihrem Stoffwechsel auch einen regelrechten Schub – der perfekte Startschuss für den weiteren Abnehmprozess. Grundsätzlich rate ich jedoch ausdrücklich dazu, eine solche Mahlzeiterersatztherapie in Begleitung eines Arztes oder zertifizierten Ernährungsberaters durchzuführen. Bei der Auswahl der Shakes, der Gestaltung Ihrer Mahlzeiten und der Ernährungsumstellung ist eine kompetente Unterstützung wichtig.

Worauf gilt es bei der Wahl eines guten Shakes zu achten?

In einem hochwertigen Produkt sind verschiedene Proteine miteinander kombiniert – das nennt sich auch Mehrkomponentenprotein. Zudem enthalten gute Shakes Ballaststoffe, wie beispielsweise Nutriose, die Futter für die guten Darmbakterien liefern und unsere Verdauung auf Trab halten. Zusätzlich sollten Sie darauf achten, dass Ihr Produkt mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen angereichert ist. Prüfen Sie zudem unbedingt den Zuckergehalt. Es gibt im Handel reichlich Mogelpackungen, von denen viele bis zur Hälfte aus Zucker bestehen.

Besteht die Gefahr eines Jo-Jo-Effekts, wenn die Shakes abgesetzt werden?

Wenn Sie nach einer Gewichtsreduktion nahtlos zu Ihren alten Essgewohnheiten zurückkehren und über Ihren Kalorienbedarf essen, ist es sehr wahrscheinlich, dass der Jo-Jo-Effekt einsetzt und Sie damit schnell wieder zunehmen. Das gilt nicht nur für Mahlzeiterersatztherapien, sondern für alle Abnehmmethoden. Darum sollten Eiweißshakes immer mit einer langfristigen Ernährungsumstellung kombiniert werden, die zu Ihnen und Ihrem Alltag passt und damit auch wirklich dauerhaft umsetzbar ist.

INTERVIEW: MAJA SEIMER



Unter www.eatsmarter.de/eiweissshakes zeigen wir Ihnen, wie Sie sich Eiweißshakes zu Hause selbst zubereiten können.