

dr. reinwald metabolic regulation®

Gewichtsreduktion / Entschlackung / Entgiftung

Phase 1 (Intensivphase): Kompletter Ersatz von Nahrungsproteinen durch MAP®

Vorbemerkung:

Jede Gewichtsreduktion bedeutet zugleich eine verstärkte Mobilisierung von unerwünschten Stoffen, welche vor allem im Fettgewebe eingelagert sind und durch das „Abspecken“ mit abgebaut werden. Um die Entgiftung zu unterstützen, empfehlen wir neben allgemeinen Nieren-, Leber- und Lymphe stärkenden Mitteln noch zusätzliche Bindestoffe für Darm und Blut, um die körpereigene Ausscheidung der gelösten Noxen zu unterstützen. Diese allgemeinen Maßnahmen sind:

- **Unbedingt:** Unterstützung Entgiftung: Pekti**Clean**, Sulfo**Clean** und Chito**Clean**
- **Unbedingt:** Säure-Basen-Regulation/Antioxidantien mit Vital**Base** und **New-H** (2-3xtgl.)
- **Unbedingt:** Unterstützung der Darmreinigung mit Colo**Stabil** (morgens/abends)
- **möglich:** Initiale Darmreinigungskur mit MOVIPREP oder Bittersalz (einmalig)

Frühstück

- **Unbedingt:** 10 Presslinge **MAP**
- **Unbedingt:** 1 Teelöffel **Kokosöl** mit **100g Quark** (Quark höchste Fettstufe, evtl. mit 20g Früchten aus der Liste angereichert)
- **Unbedingt:** 300ml Wasser, 2 TL Colo**Stabil** + 1-1,5 Teelöffel Vital**Base**
- **Unbedingt:** 1x2 **New-H day** (Antioxidantien/Radikalenschutz)
- **Unbedingt:** 1x2 Sulfo**Clean** (Glutathion-Stoffwechsel)
- **Unbedingt:** **2 Std. nach dem Frühstück 1x3 ChitoClean** (Bindung im im Darm)
- **möglich:** Tee, schwarzer Kaffee, Espresso
- **möglich:** Gemüsebrühen mit Ölen, Butter, Gemüsesäfte, Miso-suppe mit Butter

Mittagessen

- **Unbedingt:** 10 Presslinge **MAP**
- **Unbedingt:** 1 Teelöffel **Kokosöl**
- **Unbedingt:** 200-300g frisches Gemüse oder Salat mit Essig und Öl (siehe Liste im Anhang)
- **Unbedingt:** 300ml Wasser + 1-1,5 Teelöffel Vital**Base**
- **Unbedingt:** 1x2 **New-H day** + 1x2 Sulfo**Clean**
- **Unbedingt:** **2 Std. nach dem Mittagessen 1x3 ChitoClean**
- **möglich:** Gemüsebrühen, Gemüsesaft, Miso-suppe

Abendessen

- **Unbedingt:** 10 Presslinge **MAP**
- **Unbedingt:** 1 Teelöffel **Kokosöl**
- **Unbedingt:** 200-300g frisches Gemüse oder Salat mit Essig und Öl (siehe Liste)
- **Unbedingt:** 300ml Wasser, 2 TL Colo**Stabil** + 1-1,5 Teelöffel Vital**Base**
- **Unbedingt:** 1x2 **New-H night** + 1x2 Sulfo**Clean**
- **möglich:** Gemüsebrühen mit Butter, Gemüsesäfte, Miso-suppe mit Butter
- **Unbedingt:** **2 Std. nach dem Abendessen 1g PektiClean** in heißem Wasser gelöst trinken (10Tageskur, bei Rauchern oder stärkerer Umweltbelastung bitte 20 Tageskur)

Zwischenmahlzeiten

Falls Hungergefühle aufkommen 3-5 MAP und viel Wasser trinken. **Kein Obst oder andere Zucker außerhalb von Frühstück und Mittagessen.** Lange Pausen zwischen den Mahlzeiten sind wichtig, um der Bauchspeicheldrüse Erholung zu verschaffen und den Fettstoffwechsel anzukurbeln, der wiederum zu einer Erhöhung der Ketonspiegel im Blut führt.

Merke: Nicht Fett macht fett, sondern Kohlenhydrate (Zucker). Am schlimmsten sind: KH + Fette gemischt (z.B. Torten, Donats, fette Croissants oder Chips). Falls keine Histaminintoleranz besteht, sind auch Nüsse erlaubt. Über den Tag verteilt oder zu den Mahlzeiten <30g.

Phase 2 (Regulationsphase): Teilweiser Ersatz von Nahrungsproteinen durch MAP®

Phase 2 (Regulationsphase)

Im Gegensatz zur Phase **Phase 1 (Intensivphase)**, bei der keinerlei Nahrungsprotein erlaubt ist und vollständig durch MAP substituiert wird, **ersetzen wir in Phase 2 (Regulationsphase) eine der Hauptmahlzeiten durch Fisch, Fleisch oder Geflügel**. Am besten zum Mittagessen, da dann die Leber und die Nieren während der Nacht stärker entlastet werden können und zusätzlich die Glucoselast niedrig gehalten wird. D.h. wir essen am Abend Gemüse/Salate plus 8-10 MAP.

Ziel ist es, den **Ketonspiegel (Fettverbrennung) hoch** und den **Zucker- und Insulinspiegel niedrig** zu halten. Das tun wir, indem wir uns **(1) mehr bewegen, (2) unseren Anteil an Kohlenhydraten und Einfachzuckern senken und (3) unseren Proteinanteil in der Nahrung erhöhen**. Wir richten uns deshalb an Lebensmitteln aus, die einen niedrigen Kohlenhydratanteil und/oder zusätzlich eine **niedrige glykämische Last** aufweisen. MAP liefert nahezu keine Glucose, im Gegensatz zu Nahrungsproteinen, die über die Gluconeogenese immer auch 60 (bei tierischen Proteinen) bis zu 90 Prozent (bei pflanzliche Proteinen) Glucose liefern – siehe dazu unsere Vergleichstabelle: Verhältnis von NNU und Stickstoffabfall/Energie verschiedener Proteinquellen.

Anmerkungen

Die für unser Stoffwechselprogramm **besonders geeigneten Gemüse und Früchte** sind in der Tabelle unten aufgelistet. Früchte außerhalb der aufgeführten Sorten sind nur gemäß der **glykämischen Last** und im Rahmen der **Gesamt-KH-Last** erlaubt. Je niedriger die glykämische Last desto besser. Details dazu können im MAP-Buch, Kapitel 6 nachgelesen werden.

Die Kohlenhydrat-Last sollte je nach Stoffwechselltyp und Anliegen nicht mehr als zwischen 30 und 100g KH täglich liegen. Wer genaueres zu den Indices wissen will, der besuche die Website: <http://jumk.de/glyx/>

Die **Energiegewinnung** bei einer ketogenen Ernährung erfolgt vorwiegend über den Fettstoffwechsel und die Produktion von Ketonkörpern. Ziel ist die Wiederherstellung der Ketolysefähigkeit, d.h. der Verwertung von Ketonen als Energiequelle durch das Gehirn und die anderen Gewebe, mit Ausnahme der Leber, die Ketone erzeugt. Deshalb ist auf die Zufuhr von Ölen oder Fetten mit mittelkettigen Fettsäuren zu achten, wie in der Tabelle unten aufgelistet. Je nach Anforderungsprofil (Gewichtsreduktion/Entschlackung, Gewichtszunahme bei ausgezehrten Menschen, Blutzuckerregulierung bei Diabetikern) kann die Einnahme der Fette variieren. Da es immer auch um Kalorienreduktion geht, sollten Übergewichtige das Stoffwechselprogramm mit entsprechend weniger Kokos-, Palmöl oder Butter durchführen. Wir wollen auf die körpereigenen Fettreserven zurückgreifen. Dennoch ist der ernährungsphysiologische Nutzen von Fetten besonders für die Gehirnernährung sehr wichtig.

Bei **Allergikern** empfehlen wir eine Laboruntersuchung auf Lebensmittelallergien. Die positiv getesteten Lebensmittel müssen ausgeschlossen werden. Fragen Sie dazu bitte Ihren Therapeuten.

Bei **kachektischen Personen** muß der Fettanteil und eventuell auch der Proteinanteil erhöht werden (am effektivsten und am wenigsten belastend mit MAP). Besonders geeignete Fette sind Kokosöl, Palmöl und Butter. Bei ausgezehrten Personen ist häufig der Körperfettanteil ungünstig und die inneren Organe und Gewebe verfettet, obwohl diese Menschen äußerlich schlank sind. Siehe hierzu auch unsere Information zum Thema „Proteine im Alterungsprozess“.

Bei Personen, die **Altersdemenz** feststellen, empfehlen wir, unabhängig von unserem Stoffwechselprogramm, den Anteil an mittelkettigen Fettsäuren (MCT) zu erhöhen. Täglich sollten 5-8 Eßlöffel Kokosöl oder, alternativ, gemischt mit Palmöl eingenommen werden. Beide Öle, zum Teil auch Butter und Butterschmalz, sind ernährungsphysiologisch für den Gehirnstoffwechsel sehr wertvoll, wie viele neuere wissenschaftlichen Untersuchungen ergeben haben. Im Palmöl sind zusätzlich noch wertvolle Tocotrienole (Vitamin E) enthalten.

Empfehlenswertes Kochbuch: KetoKüche zum Genießen von Ulrike Gonder – Literatur siehe auch in unserem Shop: <http://www.drreinwald.de/dr-reinwald-vital.html>

Zur **Messung der BZ- und Ketonspiegel** empfehlen wir u.a. das Gerät *FreeStylePrecisionNeo* von Abbott Diagnostics. Dazu erforderlich sind noch die Blutzucker- und Ketosticks, die man in der Apotheke oder im Internet beziehen kann.

Besonders geeignete Gemüse und Früchte

Gemüseliste (kohlenhydratarme Gemüse – weniger als 6g/Tasse)

Algen (Nori, Kombu, Wakame)	Kaiserschoten	Sellerie
Artischocken	Krautkohl	Schnittlauch
Aubergine	Kohlrabi	Sellerie
Avocado	Kohlrüben	Selleriewurzel
Bambussprossen	Kräuter	Sommerkürbis
Blumenkohl	Mangold	Spinat
Bohnensprossen	Okra	Spargel
Brokkoli	Oliven	Sprossen (Alfalfa; Klee)
Brunnenkresse	Paprika	Spinat
Chinakohl	Radieschen	Taro-Blätter/Wasserbrotwurzel
Chicorée	Rettich	Tomaten*
Daikon-Rettich/asiatischer Riesenrettich	Rhabarber	Wasserkastanie
Endivie	Rosenkohl	Wirsing
Feldsalat	Rotkohl	Zucchini
Fenchel	Rucola	
Gewürze	Salat – alle Arten	
Grünkohl	Sauerkraut	
Gurken/Essiggurken*	Schallotten	

* nicht bei Histaminintoleranz

Gemüseliste (Gemüse mit mittlerem Gehalt an Kohlenhydraten – von 7 bis max. 14 g/Tasse)*

Gemüsekürbis
Karotten
Lauch
Pastinake
Rote Beete
Steckrüben
Zwiebeln

* Weitere Gemüse nach Kohlenhydratlast und glykämischer Last

Früchteliste (sehr kohlenhydratarme Früchte)*

Brombeeren	Preiselbeeren
Erdbeeren	Stachelbeeren
Heidelbeeren	Zwetschgen
Himbeeren	
Limonen	
Grapefruit	
Johannisbeeren	

* Weitere Früchte bitte entsprechend der glykämischen Last essen

Nüsse (kohlenhydratarme Sorten)*

Haselnüsse	Paranüsse
Kokosnüsse	Pecannüsse
Macadamianüsse	Walnüsse
Mandeln	* Achtung Histaminintoleranz

Beurteilung der Fette und Bewegung

Bevorzugte Fette und Öle

Avocadoöl	MCT-Öl*
Butter*	Olivenöl Extra Virgine (kaltgepreßt)
Butterschmalz (Ghee)*	Palmkernöl*
Kokosöl*	Palmöl/Palmfruchtöl*
Macadamiaussöl	Rotes Palmöl*
Leinöl (eingeschränkt siehe unten)	Tierische Fette (Schmalz, Talg, ausgelassenes fett)

* Besonders geeignet für die Ketonkörperproduktion sind die nachfolgend gelisteten Öle und Fette, da sie einen hohen Anteil an mittelkettigen Triglyceriden aufweisen. MCT-Öl ist ein Auszugsöl, das vollständig aus mittelkettigen Triglyceriden besteht. Es hat daher die stärkste Auswirkung auf die Ketonproduktion, weil es der reinigen Energiegewinnung dient, ist aber ansonsten ernährungsphysiologisch nicht so wertvoll wie die anderen Fette. Kokosöl hat ca. 63 Prozent MCT's, und Butter ca. 17 Prozent. Die Muttermilch aller Säugetierarten enthält solche MCT's und gleichzeitig Zucker mit geringer Insulinreaktion (Galaktose), um den Ketonspiegel bei Säuglingen hoch zu halten, da Ketone für die Gehirnentwicklung und den Energiebedarf von Kleinkindern große Bedeutung hat. Palmkernöl ca. 53 Prozent gilt jedoch ökologisch als bedenklich (Anbaubedingungen).

Weniger empfehlenswerte Fette und Öle

Baumwollsamensöl*	Rapsöl
Distelöl*	Sojaöl*
Erdnussöl	Sonnenblumenöl*
Kürbiskernöl	Walnussöl
Maiskeimöl*	

* Die mit * gekennzeichneten Öle empfehlen wir zu meiden, da sie ein schlechtes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 aufweisen. Einige andere der gelisteten pflanzlichen Öle weisen zwar ein gutes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren auf wie z.B. Rapsöl. Diese Öle haben jedoch den Nachteil wie alle langkettigen Öle a) leicht zu oxidieren und b) können ihre Omega-3-Fettsäuren in ihrer pflanzlichen Form als Alpha Linolensäure (ALA) vom Menschen nur zu rund 5% in die essentiellen Fettsäureverbindung EPA und DHA umgewandelt werden.

Sehr schlechte, gesundheitlich bedenkliche Fette

Backfette	Margarine
Gehärtete Pflanzenfette	

Erforderliche aktive Bewegung täglich

Bewegungsart	Zeitminimum
Walking	1 Stunde
Jogging	¾ Stunde
Fahrrad (Heimtrainer oder real)	1 Stunde
Seilspringen	½ Stunde
Skateboard fahren	1 Stunde
Fußball	1 Stunde
Schwimmen	1 Stunde
Treppensteigen	½ Stunde
Volleyball	½ Stunde
Tennis	½ Stunde
Aerobics	1 Stunde
Hinsetzen und Aufstehen	½ Stunde täglich, morgens und nachmittags