

Allgemeines Kurswissen von A-Z

Allergie - Diagnostik

Die einfachste Allergiediagnostik in Bezug auf Nahrungsmittel kann mit dem so genannten

„Koka-Puls“-Test vorgenommen werden:

· Vor der Mahlzeit eine Minute lang die Pulsfrequenz zählen und sofort nach der Mahlzeit nochmals kontrollieren.

Hat sich die Frequenz um zehn Prozent erhöht, war in der Mahlzeit eine Substanz enthalten, auf die der Körper allergisch reagiert. Das Gleiche kann mittags und abends wiederholt werden.

Wenn die Mahlzeit aus mehreren Nahrungsmitteln besteht, für jedes Nahrungsmittel einzeln ausprobieren.

Dies ist sicher kein absoluter Beweis, gibt aber sehr gute Anhaltspunkte, wo man weitersuchen muss. Sehr gut können damit die beiden Hauptallergien Kuhmilch und Weizen unterschieden werden.

Noch einfacher geht es über den kinesiologischen Muskeltest.

Apfel

Ein Apfel pro Tag ist bei Metabolic Balance® Pflicht!

Der Apfel:

- · enthält viele Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine
- · hat die Fähigkeit, freiwerdende Giftstoffe an sich zu binden und
- · wirkt Harnsäure senkend.

Bei einer Apfelallergie den Apfel zur Gewöhnung anfangs schälen und dünsten. Erst allmählich auf „roh“ um- stellen. Dabei unbedingt eine **alte Apfelsorte** (siehe Apfelsorten) auswählen, die weniger Allergien auslöst.

Apfelsorten

Am besten **alte Sorten bevorzugen**, da diese sehr polyphenolhaltig sind und so weniger Allergien auslösen.

Polyphenole haben die Eigenschaft, die allergieauslösenden Proteine im Apfel zu binden und so die allergische Eigenschaft zu vermindern.

„Nachteile“ der Polyphenole sind, dass sie den Apfel sauer machen und dass sie an der Luft oxydieren und den angebissenen Apfel unansehnlich braun verfärben.

Der Verbraucher liebt süße Äpfel, die auch noch längere Zeit ganz frisch aussehen, deswegen wurden aus den „neuen“ Apfelsorten die Polyphenole herausgezüchtet.

Zu alten Sorten zählen z. B.:

Cox Orange, Boskop, Berlepsch, Gravensteiner, Jakob Fischer, Jonathan u.v.m

Alte Apfelsorten findet man auch unter:

http://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Apfelsorten

Appetit - zu viel

Unter Berücksichtigung der Phase, in der sich der Klient befindet, können folgende Fragen helfen, herauszufinden, warum der Klient unter Hunger leidet:

- . Hat zu Beginn des Programms eine völlige Darmentleerung stattgefunden?
- . Trinkt der Klient zwischendurch Tee/Kaffee (welche Hunger auslösen können)?
- . Welche Obstsorten hat der Klient im Plan? Manchmal lösen süßere Obstsorten Hunger aus. In diesem Fall sollte auf saure Obstsorten zurückgegriffen werden.
- **Maßnahmen:**
 - . Obst (außer Äpfel) weglassen.
 - . Eiweiß am Anfang und am Ende der Mahlzeit essen.
 - . Roggenknäckebrot - gegen Ende der Mahlzeit.
 - . Eventuell Brot ganz weglassen, wenn Hunger trotz Brot anhält.
 - . Wasser trinken: der leere Magen produziert das Hunger auslösende Hormon Ghrelin. Nach einem großen Glas Wasser dehnen sich die Magenwände wieder und die Ghrelinproduktion lässt bis zur nächsten Mahlzeit nach. Hungergefühl entsteht bei Metabolic Balance® nicht, weil zu wenig gegessen wurde, sondern weil zu dem Zeitpunkt der Insulin-Spiegel im Blut zu hoch ist. Der Körper verfügt über bis zu 400 g gespeicherte Glukose, die sofort bei durch Unterzucker entstehenden Hunger freigesetzt werden können. Diese 400 g Glukose liefern 1.600 kcal - genug, um einen Tag ohne Essen auszukommen! Nicht zu vergessen die Fettreserven, die pro kg ca. 9.000 kcal bringen - genügend Energie für eine Woche!

Appetit - zu wenig

Bitte trotzdem genau an die Mengen halten und nichts auslassen!

Appetitanregend wirken lange Spaziergänge und frische Luft.

Ingwerwasser regt ebenfalls den Stoffwechsel an.

Wer zu wenig isst, nimmt langsamer ab, weil zur Verbrennung von Fett ein Feuer aus Kohlenhydraten und Eiweiß erforderlich ist!

Atmung

Durch häufiges tiefes Ein- und Ausatmen verbessert sich die Entgiftung, was sich insbesondere bei Lymphödemen zeigt, die sich dadurch verbessern können.

Über eine ausreichende Atmung kann der Körper mehr und schneller entsäuern als über Basenmittel oder basische Nahrungsmittel.

Sich also immer wieder so oft wie möglich an fünf bis zehn tiefe Atemzüge erinnern!

Blähungen

Bei Blähungen empfehlen wir:

- **Gemüse kurz dünsten, Kochwasser wegschütten und neues verwenden**, weil sich die blähenden Substanzen im Wasser befinden
- **langsam essen, gut kauen** (mindestens jeden Bissen 15mal)
- **ausreichend trinken (möglichst stilles Mineralwasser)**
- **regelmäßige Bewegung**, etwa ausgedehnte Spaziergänge, hilft, die Symptome zu lindern
- empfehlenswert ist auch die **Einnahme von Bittertropfen (habe ich im Laden) vor dem Essen**
Nach der strengen Phase können Fenchel-, Kümmel- oder Kamillentee helfen.
- Sehr hilfreich ist auch das Verdauungsöl „ZenGest“ (siehe unter: www.suma-oelsuse.de)

Bei Fragen dazu mich einfach kontaktieren - Ich helfe gerne weiter!

Bohnen

Verwenden Sie Bohnen aus der Dose und achten Sie bitte darauf, dass **kein Zucker enthalten** ist. Die Bohnen **gut abspülen** (Entfernung möglicher Konservierungs-, Zucker- oder Aromastoffe) und abtropfen lassen. Das angegebene Gewicht von Bohnen, die als Eiweißportion aufgeführt sind, bezieht sich auf das Roh- bzw. Trockengewicht.

Bei Bohnen aus der Dose bzw. generell gekochten Bohnen kann die doppelte Menge genommen werden.

Bohnen, die unter Eiweißträgern stehen

Bohnen, die unter den Eiweißträgern stehen, sind **Hülsenfrüchte** (z. B. weiße Bohnen, Wachtelbohnen, rote Kidneybohnen, Limabohnen, Adzukibohnen, Schwarzaugenbohnen etc.)

Bohnen, die unter Gemüse stehen

Bei Bohnen, die unter Gemüse stehen, sind die **grünen Bohnen** (Stangenbohnen, Brech- oder Buschbohnen) gemeint.

Es gibt auch neue Züchtungen, z. B. gelbe Bohnen, welche auch verwendet werden können.

Die Menge bezieht sich immer auf das Trockengewicht. Werden schon gekochte Bohnen abgewogen, verdoppeln Sie einfach die angegebene Menge.

Diabetes - Typ II

In der Vorbereitungsphase darf der Diabetiker **keinen Obsttag** machen.

In der strengen Umstellungsphase: Typ-II-Diabetiker haben in der Regel die zwei- bis dreifache Menge Insulin im Blut wie Gesunde. Insulin im Blut fördert die Lipogenese (Fettaufbau) und verhindert die Lipolyse (Fettverbrennung). Durch die Metabolic Balance®-Ernährungsweise (wenig Kohlenhydrate mit niedriger glykämischer Last) und die fünfstündige Pause zwischen den Mahlzeiten werden der Insulinspiegel im Blut gesenkt und die Fettverbrennung angeregt.

Bei Typ-II-Diabetikern, die Insulin erhalten, ist es gerade am Anfang der Ernährungsumstellung wichtig, den Blutzuckerspiegel häufig zu kontrollieren und die Insulindosis entsprechend zu reduzieren (durch den Hausarzt), da es sonst zu einer Hypoglykämie kommen kann.

Um die Insulindosis besser anpassen zu können, ist es sinnvoll, den Klienten über seine Zuckerwerte Buch führen zu lassen. Dies hilft besonders auch bei Klienten, deren Diabetes durch den Hausarzt überwacht wird und der oft nicht glauben kann, dass sich die Blutzuckerwerte derart verbessern können.

Nach der strengen Umstellungsphase ist es wichtig, die Grundregeln einzuhalten, wie:

- · fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten
- · Lebensmittel mit niedriger glykämischer Last
- · Eiweiß und Kohlenhydrate zu jeder Mahlzeit

Bei akutem Unterzucker muss der Klient - trotz der Teilnahme am Metabolic Balance®-Programm - Traubenzucker zu sich nehmen und unbedingt die Insulinmenge verringern.

Dritte Phase

Gelockerte Umstellungsphase

Es gibt drei Gründe, in die 3. Phase zu gehen:

- · Das Zielgewicht oder die gewünschte gesundheitliche Verbesserung sind erreicht worden.
- · Es wurden 20 kg an einem Stück abgenommen. Deshalb jetzt für einen Monat in Phase 3 das Gewicht halten, damit keine Hautfalten entstehen.
- · Wegen einer Einladung oder wegen des Urlaubs wird eine Pause gewünscht. Nach der Umstellungsphase können bis dahin nicht zugelassene Lebensmittel langsam wieder ins Programm aufgenommen werden. Auch die Essensmengen können ab diesem Zeitpunkt wieder gesteigert werden. Weiterhin die **acht Metabolic Balance®-Regeln** einhalten, wie fünf Stunden Pause, viel trinken, Essen mit Eiweiß beginnen etc.

Steigerung von Kohlenhydraten/Stärkeprodukten (Getreide etc.) in der dritten Phase:

Die Mittagsportion täglich um 5 g bis zur normalen Beilagenmenge erhöhen (z. B. drei Scheiben Knäckebrot = ca. 15 bis 20 g Gewicht entsprechen 15 bis 20 g (Reis/Nudeln) plus täglich 5 g mehr). Wenn kein Brot im Plan erlaubt war, mit ca. 20 g Reis, Nudeln

bzw. Kartoffeln beginnen.

Gemüse in der dritten Phase:

Wöchentlich pro Mittagsmahlzeit 5 g mehr verwenden, bis die normale Portionsgröße (d. h. Gemüse bis zu 250 g Rohgewicht) erreicht ist.

Richtwerte für normale Beilagenportionen (Rohgewicht):

Reis und andere Getreidesorten: ca. 60 g

Nudeln: ca. 80 bis 100 g Kartoffeln: ca. 150 bis 200 g Gemüse: ca. 250 g

Eiweiß in der dritten Phase:

Kann bis 0,8 g pro kg Körpergewicht bei Frauen und 1 g pro kg Körpergewicht bei Männern pro Tag gesteigert werden. Ein Mann, der 80 kg wiegt, kann also am Tag insgesamt 80 g Eiweiß essen. Der Eiweißanteil von Nahrungsmitteln kann in jeder Nährwerttabelle nachgelesen werden.

Sie sollen langsam wieder sowohl die Art als auch die Menge der Lebensmittel nach eigenen inneren Signalen bestimmen und probieren, was passiert.

Eier

Wenn in der **Nahrungsmittelliste** angegeben, dürfen **Eier als Eiweißportion** verzehrt werden, jedoch **nicht zusätzlich** zu einem anderen Eiweiß, sondern stattdessen.

Falls **keine Eier im Plan, jedoch auf der Lebensmittelliste** stehen, können Eier auch schon in der **strengen Phase als Eiweißalternative** zum **Mittag- oder Abendessen** (jeweils zwei Stück) verzehrt werden, jedoch **nicht als Frühstück**. Beispielsweise kann Fisch einfach durch zwei Eier ersetzt werden.

Eier sollen höchstens einmal täglich verzehrt werden. Sind fünf Eier erlaubt, können in der Woche zwei Mahlzeiten á zwei Eier gegessen werden, das fünfte Ei wird dann in die zweite Woche mitgenommen.

Die Menge der Eier richtet sich nicht nach dem Cholesterinwert, sondern nach Entzündungsparametern. Im Eigelb befindet sich viel Omega-6-Fettsäure (Arachidonsäure), die sehr entzündungsaktiv ist. Da morgens die Entzündungswerte am höchsten sind, wird oft von Eiern für die Morgenmahlzeit abgeraten.

Erhaltungsphase

Die Erhaltungsphase beginnt, wenn der Stoffwechsel umgestellt ist, also wenn

- das **Wunschgewicht erreicht** ist,
- die **Laborwerte wieder in Ordnung** sind oder/und
- die **verbesserten Krankheitssymptome während der gelockerten Umstellungsphase konstant geblieben sind**

Jedem Teilnehmer muss bewusst sein, dass diese Phase ein Leben lang gilt! MB ist keine Diät, die man mal kurz macht, um dann wieder in seine alten Gewohnheiten zurückzufallen!

Frieren

Bei Metabolic Balance® bekommt man in der strengen Phase etwas **weniger Kalorien, als der Körper** verbraucht. Das Kältegefühl entsteht dadurch, dass der **Körper Energie einsparen**

will. 30 bis 40 Prozent der verbrauchten Kalorien werden für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur gebraucht.

Der Körper

1. produziert weniger Wärme und
2. drosselt die Durchblutung der Extremitäten, um Wärme einzusparen.

Der Großteil der Wärme wird über die Extremitäten abgegeben, die dann weniger stark durchblutet werden, um den Verlust an Wärme möglichst niedrig zu halten.

Heißes Wasser, Bäder, Wechselduschen oder Sauna, um den Kreislauf anzuregen, wirken hier oft Wunder. Weitere Maßnahmen: Gut ist, **mit Ingwer und Chili würzen**, evtl. **ein Ingwerwasser zu den Mahlzeiten trinken**.

Eine gute Erklärung ist, dass Fett auch die Aufgabe hat, uns vor Kälte zu schützen. Wenn also Fett abgebaut wurde, haben wir sozusagen unseren „Pelzmantel aus Fett“ ausgezogen. Das Frieren zeigt somit, dass schon genügend Fett abgebaut wurde - eine erfreuliche Botschaft!

Pilze - Eiweißträger

Hiermit sind **nur Austern- und Shiitakepilze** gemeint.

„Normale“ Pilze wie Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge,...haben zwar einen ähnlich hohen Eiweißanteil wie Austern- oder Shiitakepilze, aber nur eine geringe biologische Wertigkeit, weil die eine oder andere Aminosäure fehlt bzw. nur in geringem Maße vorhanden ist (Gartenzaunmodell).

Roggenvollkornbrot

Dieses Brot **darf während der strengen Phase verzehrt werden**, wenn im Plan Brot erlaubt ist. Es kann aber auch weggelassen werden, weil es nur eine „**Kann-Bestimmung**“ ist. Wenn Sie kein reines Roggenvollkornbrot mit ausschließlich Roggenvollkornmehl ohne Zucker bzw. Malz beim Bäcker bekommen können, dürfen Sie auch Roggenvollkornknäckeibrot verwenden.

Eine Scheibe Roggenvollkornknäckeibrot wiegt zwischen 10 und 15 g je nach Sorte.
Eine Scheibe Roggenvollkornbrot, 7 mm dick geschnitten, wiegt in der Regel zwischen 20 und 25 g. Dabei sehen wir 25 g als Maximum an.

Reines frisches Roggenvollkornbrot ist aufgrund des Wassergehaltes schwerer. Wer möchte, kann ja mal eine 25-g-Scheibe frisches Brot trocknen: ein Gewichtsverlust bis zu 40 Prozent ist durchaus möglich!

Salz

Salz **füllt wichtige Mineralien im Körper auf**. Zudem ist Salz **bei Kopfschmerzen, niedrigem Blutdruck, fehlender Energie und Kälte empfehlenswert**. Wer viel trinkt, sollte kräftig salzen. Auf alle Fälle **gutes Salz nehmen**, wie z. B. Ursalz (= Solesalz), Meersalz, Tiefensalz oder Bergsalz (= Steinsalz). Anderen Salzen wurden in der Regel bis auf Natrium und Chlorid alle wichtigen Mineralen entzogen und Aluminium zur Verbesserung der Streufähigkeit zugesetzt.

Salz bindet bekanntlich Wasser im Körper; doch das Natrium im Kochsalz ist unbedingt erforderlich, damit wir über die Niere Wasser ausscheiden können. Die Niere scheidet eigentlich Natrium aus, das dann Wasser nach sich zieht; Natrium wird dann wieder rückresorbiert, Wasser ausgeschieden. Wenn jemand zu wenig Wasser ausscheidet und Ödeme bekommt, kann es auch daran liegen, dass er: 1. zu wenig Natrium hat, dann muss er mehr Salz essen, oder 2. zu viel Natrium hat, dann Salz reduzieren.

Hier also noch einmal den Natriumwert im Blut bestimmen. Auch hier wie überall in unserem Programm individuell entscheiden!

Aus mehreren Gründen kann es unter Metabolic Balance® in den ersten Tagen zu einem **Blutdruckabfall** mit Kopf- schmerzen, Schwindel, Energielosigkeit und Kältegefühl kommen. **Kochsalz ist das beste Mittel gegen niedrigen Blutdruck!**

Schummeln

Eine Schlemmermahlzeit ist jede Mahlzeit, die keine strenge Metabolic Balance®-Mahlzeit ist (z. B. Cordon bleu).

Der tägliche Apfel bleibt trotz Schummeln erhalten, das sonstige Obst wird weggelassen.

Schummelregeln einhalten: mit Eiweiß beginnen, danach darf 1 Stunde lang nach Wunsch gegessen und getrunken werden. Nach

1 Stunde mindestens 15-20 Minuten eine Pause machen, während der nur Wasser getrunken wird. Bevor weiter gegessen/ getrunken wird, wieder mit Eiweiß beginnen.

Wenn der Teilnehmer **während der ersten zwei Wochen** zu schummeln anfängt, muss er das **Programm nochmal komplett neu beginnen** mit: Darmentleerung, Vorbereitungstage und mindestens 14 Tagen der strengen Umstellungsphase.

Der Grund hierfür ist, dass der Körper mindestens 14 Tage Zeit benötigt, um den Stoffwechsel umzustellen.

Schwindel

Hat ein Teilnehmer mit Schwindel und Energielosigkeit zu kämpfen, empfiehlt es sich, **mehr zu trinken und mehr Salz** (Stein-, Meer-, Ursalz) zu verwenden.

Schwindel kann sowohl ein Hinweis auf zu niedrigen als auch auf zu hohen Blutdruck sein. Hier also unbedingt messen (lassen)!

Sojajoghurt

Falls kein **pur Sojajoghurt ohne Süßungsmittel** zu kaufen ist, kann **mit Reissirup versetzter Sojajoghurt** oder **Topinambursüße** genommen werden, da diese Süßungsarten einen hohen Fructoseanteil haben. (Fructose muss erst den Umweg über die Leber gehen, um in Glucose umgewandelt zu werden, so dass es zu einer verzögerten Insulinausschüttung kommt.)

Sojajoghurt ohne Zusatzstoffe kann über den Biofachhandel oder Reformhäuser (oder auch Apotheken) bezogen oder bestellt werden. Unter der Marke ‚*Sojade*‘ wird er von einem französischen Hersteller angeboten.

Bitte beachten, dass Fruchtzucker die Insulinproduktion wohl nur wenig beeinflusst. Dafür kommt es wesentlich schneller zum Fettaufbau!

Sojamehl als Tofu-Ersatz

Frühestens ab der 3. Phase kann Sojamehl (nicht fettreduziert) als Ersatz für Tofu verwendet werden. Durch seinen Wassergehalt ist Tofu schwerer als Sojamehl, weshalb bei Sojamehl nur die Hälfte der für Tofu angegebenen Menge verwendet wird. Bsp.: 80 g Tofu entsprechen 40 g Sojamehl.

Aus 100 g Sojabohnen kann übrigens ein Liter Sojamilch hergestellt werden. Ein Liter Sojamilch ergibt wiederum ca. 240 g Tofu.

Sport

In der strengen Umstellungsphase ist der Sport stark einzuschränken.

Danach sollte man beim Sport darauf achten, **nicht in eine anaerobe Stoffwechsellaage zu kommen**. Bei Bewegung und Sport sollte die **maximale Herzfrequenz nicht überschritten werden**, sonst kommt es zur anaeroben Verbrennung, in der nicht Fett, sondern vorrangig Glucose verbrannt wird.

Berechnet werden kann die jeweilige maximale Herzfrequenz durch folgende Formel:
 $220 - \text{Alter} - 30 \%$

(für einen 50-jährigen Klienten ergibt sich daraus: $220 - 50 = 170$, davon 30% abgezogen = 119 pro Min.)

Die individuelle Belastungsfrequenz kann auch durch den Lactatstufentest gemessen werden. Solange man sich beim Sport **noch normal und ohne Luftnot unterhalten kann**, ist man auf der sicheren Seite der Fettverbrennung!

Sport - empfohlener Sport während Metabolic Balance®

Jede Bewegungsform ist geeignet, die auch gemäßigt ausgeführt werden kann. Beispielsweise eignen sich ruhiges Schwimmen, spazieren gehen, Nordic Walking oder Rad fahren.

Zur Energiegewinnung stehen unserem Körper die beiden Brennstoffe Fette und Kohlenhydrate zur Verfügung. Um 1 g Fett zu verbrennen, verbraucht er 2,0 Liter Sauerstoff, für 1 g Kohlenhydrate reichen 0,9 Liter. Teilnehmer, die Gewicht reduzieren wollen, möchten ihr überflüssiges Fett loswerden. Das meiste Fett verbrennen wir in Ruhe, weil wir da wenig Sauerstoff verbrauchen. Steigern wir unseren Energiebedarf durch Sport oder andere Tätigkeiten, verbrauchen wir zunehmend mehr Sauerstoff, der dann für die Verbrennung von Fett nicht mehr ausreicht. Der Körper muss dann zur Energiegewinnung Kohlenhydrate verbrennen, wozu weniger Sauerstoff nötig ist.

Sport - Ernährung nach strenger Phase

Erst nach den ersten 14 Tagen müssen in die Mahlzeiten der Sportler mehr Kohlenhydrate eingebaut werden, damit die Glykogen-Reserven aufgefüllt sind, da sonst Müdigkeit oder Schläppheit möglich sind. Wenn dies so gehandhabt wird, stellt auch der fünfständige Rhythmus kein Problem dar.

Herr Westenbaum empfiehlt für Sportler, die vier- bis fünfmal in der Woche Sport treiben und einen niedrigen BMI besitzen, die Eiweißmengen um 30 bis 40 Prozent zu erhöhen. An den Sporttagen zum Abendessen zusätzlich eine Tasse Vollkornreis, drei handflächengroße Kartoffeln oder 100 g Vollkornnudeln (Trockengewicht).

Sprossen - Eiweiß

Sprossen(-sorten) als Eiweißportion dürfen **nicht gemischt** werden. Sprossen können kalt zum Salat, angebraten oder in der Suppe gegessen werden.

Jede Art von Bohnensprossen (z. B. Soja-, Adzuki-, Kichererbsen-, weiße Bohnensprossen usw.) kurz dünsten oder in heißes Wasser geben, damit das Phasin (giftig) unschädlich gemacht wird.

Sprossen - Gemüse

Wenn Sprossen als Gemüsebeilage auf der Nahrungsmittelliste aufgeführt sind, ist das **Mischen der angegebenen Sorten erlaubt**. Die Sprossenmenge pro Mahlzeit sollte jedoch **insgesamt 25 g nicht überschreiten**. Sprossen können kalt zum Salat, angebraten oder in der Suppe gegessen werden.

Tiefkühlprodukte

Gefrorene Produkte ohne Zusätze **können verwendet werden**. Wenn Sie **gefrorenes Fleisch, Fisch oder Geflügel** abwiegen, **erhöhen Sie die Portion um 20 g**, da beim Auftauen Wasser verloren wird.

Tomate - Begrenzung

Tomaten enthalten viele Fruchtsäuren, die **in Verbindung mit Glutamat appetitanregende Wirkung** haben.

Auch **erhöht sich der Harnsäurespiegel** durch Tomaten, und der Genuss kann bei entsprechenden Klienten sogar einen Gichtanfall auslösen.

Unterschied - Käse/Joghurt

Käse und Joghurt aus Kuhmilch sind gleich, da beiden Milchsäurebakterien zugesetzt werden,

d. h. das Aminosäurespektrum ändert sich nicht. Dies **bedeutet, dass man nur einmal am Tag Käse oder Joghurt zu sich nehmen sollte**.

Sojabohnen/Sojamilch und Tofu haben das gleiche Aminosäure-Spektrum. **Sojajoghurt** hat ein anderes AS- Spektrum, aufgrund der zugesetzten Milchsäurebakterien.

Unterschied - Milch

Der **Unterschied** zwischen Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch wird bei Metabolic Balance® durchaus **berücksichtigt**. So kann beispielsweise zum Frühstück ein Naturjoghurt aus Kuhmilch verzehrt werden, mittags dann ein Schafs- oder Ziegenfrischkäse, aber keinesfalls Kuhmilchkäse!

Zunehmen

Teilnehmer, die zunehmen wollen, dürfen **auch während der strengen Phase hochwertiges Öl zu sich nehmen:**

- schon vom 1. Tag an
- mindestens drei Esslöffel täglich
- verteilt auf drei Mahlzeiten

Nach der Umstellungsphase können sie **bis dahin nicht zugelassene Lebensmittel langsam wieder ins Programm aufnehmen.**

Teilnehmer, die zunehmen möchten, haben **unmittelbar nach der 14-tägigen strengen Umstellungsphase mehrere Möglichkeiten:**

- **Möglichkeit:** Steigerung des Kohlenhydrat-Anteils pro Woche um 25 %, später bis zum Gefühl der Sättigung. Weiterhin die Metabolic Balance®-Regeln einhalten, wie fünf Stunden Pause, viel trinken, mit dem Eiweiß beginnen etc.
- **Möglichkeit:** Steigerung von Kohlenhydraten pro Mahlzeit: täglich um 5 g mehr bis zu 100 g mehr als im Ursprungsplan (z. B. anfangs 125 g Gemüse, danach bis zu 225 g Gemüse oder auch Einführen von anderen Kohlenhydrat-Trägern, etwa Reis, Nudeln, Kartoffeln. Beim Einsatz von Reis, Nudeln etc. geht man folgendermaßen vor: die erlaubte Menge an Knäckebrot wird ersetzt durch Reis oder Nudeln plus die Steigerung um 5 g bis maximal auf Beilagenmenge (zum Beispiel drei Scheiben Knäckebrot entsprechen ca. 15 bis 20 g Reis plus täglich 5 g mehr, bis Reis als Beilage ca. 60 g erreicht oder Nudeln als Beilage ca. 80 bis 100 g). Wenn trotzdem keine Gewichtszunahme eintritt, Zwischenmahlzeiten mit Obst erlauben!
- **Möglichkeit:** Wenn das alles nicht ausreicht, kann auch zwischen den Mahlzeiten mehrmals am Tag Obst gegessen werden. Langfristig mit dem Eiweiß nicht unter 0,8 g pro kg Körpergewicht fahren und nach Möglichkeit Fleisch, Fisch und Geflügel durch pflanzliches Eiweiß ersetzen. Eier und Milchprodukte sollten gegessen werden.
Sportler, die intensiv Sport treiben und zunehmen möchten, steigern bei allen Mahlzeiten Kohlenhydrate **und** Eiweiße um je ca. 25 % in der ersten Woche und um weitere 25 % in der zweiten Woche. Wenn keine Gewichtszunahme

stattfindet, kann Obst auch je nach Hunger unabgewogen zwischen den Mahlzeiten gegessen werden.