

## Merkmale guter „Diäten“

Wie ernähren sich die gesunden, schlanken, sportlich aktiven Menschen? Sie tun das ohne vordergründige Diätregeln sondern folgen ihren natürlichen Gefühlen und Bedürfnissen, gerade auch was Hunger und Sättigung betrifft. Als Ergebnis essen sie ca. drei Hauptmahlzeiten am Tag, ohne zwischendurch zu snacken und zu naschen. Ihr Essen enthält viele natürlichen Nahrungsmittel aus der Pflanzenwelt und auch tierischer Herkunft, ist abwechslungsreich und sättigend. Und das Hauptgetränk ist Wasser.

In unserer modernen, gestressten, eiligen und technisierten Zeit mit dem überreichlichen Angebot an Nahrungsmitteln und Fertigessen und Drinks rund um die Uhr sind diese spürbaren Regulationsgefühle von Hunger und Sättigung oft stark verändert worden oder sogar verloren gegangen. Deshalb sind „gute Diäten“ dadurch gekennzeichnet, dass sie den Teilnehmern wieder

- Zugang zu ihren natürlichen Regulierungsgefühlen Sättigung und Hunger verschaffen, so dass sie wieder ein Bewusstsein für das natürliche Essverhalten aufbauen,
- Sättigung für vier bis zu sechs Stunden verursachen mit ihren abwechslungsreichen Mahlzeiten
- und ohne strikte Verbote auskommen.
- Ein Erfolgsrezept für gesundes Essen liegt in der ausgewählten Menge der einzelnen Nahrungsmittel: Die große Dosis macht das Gift, aber eine kleine Menge ist nicht schädigend. Also sind Kombinationen verschiedener Lebensmittel entscheidend und hilfreich,
- denn so bleiben der eigene Geschmack und Vorlieben voll berücksichtigt.
- Die „gute Diät“ ist also im engeren Sinne gar keine Diät als zeitlich begrenzte strenge Ernährungsform sondern eine Ernährungsweise, die nachhaltig schmackhaft, fürs Leben anwendbar, sättigend, gesund und Gewichts-stabilisierend ist. Bei Übergewicht erfolgt hier die Gewichtsabnahme, wie von alleine, ganz allmählich. Dadurch vermeidet diese Ernährungsweise auch die üblichen Nachteile diätetischer Kraftakte zum Abnehmen, die nach Beendigung nur all zu oft den Jo-Jo Effekt herbeiführen.

Diese Kennzeichen einer guten Diät sind umgesetzt in der LOGI Methode, denn hier sollst du dich mit den richtigen und möglichst nicht industriell verarbeiteten Lebensmitteln satt essen, ohne dabei Kalorien oder andere Zählpunkte abzumessen. Bei LOGI (**LOW Glycemic and Insulinemic-Diet**) geht es also vordergründig gar nicht ums Abnehmen sondern um die Förderung eines niedrigen Blutzucker- und Insulinspiegels den Tag hindurch, d.h. besonders um die Vermeidung hoher Blutzucker- und Insulinspitzen nach dem Essen. So schützt der gleichbleibend niedrige Insulinspiegel vor Heißhungerattacken und auch vor Krankheitsprozessen, die durch hohe Insulinspiegel ausgelöst werden, allen voran wird Diabetes Typ 2 vorgebeugt.