metabolic balance®

Dr. med. Wolf Funfack | Bernd Meyer

# Leichter genießen

Das Rezept zu Gefüllter Entenbrust auf Dörrpflaumen finden Sie auf Seite 120.

metabolic balance®

Dr. med. Wolf Funfack | Bernd Meyer

# Leichter genießen

*Köstliche Rezeptideen für die Erhaltungsphase*

südwest

# Inhalt

*Essen à la metabolic balance® verspricht Geschmack und Genuss.*


**Vorwort** 7

**metabolic balance® – ein Leben lang** 8

**Unser Stoffwechsel** 8

**Individuelle Ernährungspläne** 8

**Was ist metabolic balance®?** 8

**Umgang mit Fetten und Ölen** 11

**Gewichtsreduktion im Vergleich** 12

**Abwechslungsreich kochen** 14

**Die Rezepte dieses Kochbuches** 14

**Tagesstart** 17
Frühstücksideen für viel Power
Hüttenkäse, Körnermischung, Spiegelei und Gemüse zum Frühstück – so wird man fit für den Tag.

**Lunchpaket** 35
Mahlzeiten für unterwegs
Eintopf, Suppe und Salat zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz sind Alternativen zu Currywurst & Co.

**Hauptmahlzeiten** 51
Abwechslung auf dem Teller
Fisch, Fleisch und Gefügel raffiniert zubereitet. Mit viel Gemüse, Kräutern und Gewürzen – einfach lecker.

**Vegetarisch** 73
Mal etwas anders
Von Austernpilzen über Kürbis bis Spargel und Soja – eiweißreiche Gerichte optisch schön in Szene gesetzt.

**Gesunde Kohlenhydrate** 99
Genuss ohne Reue
Emmer, Roggen, Couscous, Graupen, Hirse, Reis und Pellkartoffeln sorgen für lang anhaltende Sättigung.

**Schlemmertage** 117
Einfach genießen
Entenbrust, Gänsebraten, Spätzle und Rahmgemüse für besondere Anlässe – Genuss, der erlaubt ist.

**Desserts und Kuchen** 143
Süßes für den Gaumen
Von Bananenkuchen bis Kaiserschmarrn mit Apfelkompott – Schleckermäuler dürfen sich freuen.

**Rezeptregister** 156
**Zutatenregister** 158
**Literatur** 159
**Impressum** 160

*metabolic balance® ist ein Ernährungskonzept, das man ein Leben lang beibehalten kann.*

# Vorwort

Die internationale Vereinigung zum Studium der Adipositas »IASO« *(International Association for the Study of Obesity)* bringt mit ihren jährlichen Berichten immer wieder neue Schreckensbotschaften hervor. Während sich in den letzten 15 bis 20 Jahren die Anzahl der Übergewichtigen (Body-Mass-Index BMI > 25 kg/m$^2$) nur wenig verändert hat, nahm die Zahl der stark übergewichtigen Menschen (BMI > 30 kg/m$^2$) in den westlichen Industriestaaten massiv zu. Verbunden mit diesem Zuwachs ist es auch zu einer Zunahme der Krankheiten des metabolischen Syndroms gekommen.

## Metabolisches Syndrom

Diese »Viererbande« – bestehend aus Übergewicht, Bluthochdruck, koronarer Herzerkrankung und Diabetes mellitus (»Zuckerkrankheit«) mit all ihren Folgen – kann als neue Geißel der Menschheit bezeichnet werden und ist ursächlich auf falsche Ernährung zurückzuführen.

## Erfahrungen aus der Praxis

Mehr als 20 Jahre lang habe ich mich in meiner internistischen Hausarztpraxis mit dem Thema Stoffwechsel und Gewichtsregulation beschäftigt. Alle klassischen Methoden, um für diese Probleme eine Lösung herbeizuführen, waren nur von wenig Erfolg gekrönt. Alle diese standardisierten Nahrungsempfehlungen, die ich während meiner Ausbildung lernte, waren langfristig nicht geeignet, den Stoffwechsel meiner damaligen Patienten wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Meine persönlichen Erfahrungen und das tägliche Problem mit dem Übergewicht vieler Patienten in meiner Praxis veranlassten mich letztendlich, nach effektiven Lösungen im Bereich gesunder Ernährung zu suchen. Ich kam zu dem Schluss, dass nur ein persönlicher, für jeden Teilnehmer individuell erstellter Ernährungsplan zum Ziel führen kann.

## metabolic balance® – das Programm für den individuellen Stoffwechsel

Zusammen mit der Diplom-Ingenieurin für Ernährungstechnik Silvia Bürkle entwickelte ich 2001 das Ernährungs- und Stoffwechselprogramm metabolic balance®, in das die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, aber auch meine jahrelange persönliche Erfahrung mit Krankheiten, die durch falsche Ernährung entstehen, eingearbeitet sind. Seit der Gründung der metabolic balance GmbH im Jahr 2002 in Isen haben Hunderttausende diese Methode angewandt, ihren Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht gebracht, ihr Wohlfühlgewicht erreicht und erfolgreich gehalten sowie ihre Lebensqualität verbessert.
Die nun vorliegende Rezeptsammlung begleitet die Teilnehmer des Stoffwechselprogramms in ihrer vierten Phase des Ernährungskonzepts. Wer gelernt hat, wieder auf seine inneren Signale zu achten, und zudem die acht Grundregeln von metabolic balance® verinnerlicht hat, der wird mit den Rezepten von Bernd Meyer, Küchenmeister und medizinisch geprüfter Ernährungsberater sowie Mitglied des metabolic balance® Hotelkonzept Schulungsteams, noch mehr Abwechslung in seinen täglichen Speiseplan bringen.

Guten Appetit wünscht Ihnen
*Dr. med. Wolf Funfack*

# metabolic balance® – ein Leben lang

Unsere Nahrung bestimmt unsere Gesundheit. Läuft der Stoffwechsel in seinen natürlichen Bahnen, fördert er Wohlergehen und Zufriedenheit.

## Unser Stoffwechsel

Unter Stoffwechsel versteht man die Vorgänge, die in unserem Körper ablaufen, sobald wir anfangen, Lebensmittel zu uns zu nehmen. Diese werden durch unser Verdauungssystem in ihre kleinsten Bausteine zerlegt, über die Darmwand aufgenommen und im Körper dann wieder zu körpereigenen Substanzen zusammengesetzt. So entsteht aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß körpereigenes Eiweiß in Form von Muskeln, Nerven, Organen, Haut, Haaren, Knochen usw. Zusätzlich brauchen wir natürlich auch Substanzen aus den Lebensmitteln, die uns mit Energie versorgen, damit diese ganzen Stoffwechselvorgänge – unser gesamtes Leben überhaupt – stattfinden können.

## Individuelle Ernährungspläne

Eine große skandinavische Studie hat ergeben, dass mittlerweile ein Drittel aller Befragten Angst bekommt, wenn es an seine Nahrungs- bzw. Lebensmittel denkt. 70 Prozent der Befragten sind überzeugt, dass eine personalisierte Ernährung ihre Lebensqualität verbessern würde. Dieser Trend macht sich auch in der heutigen Medizin bemerkbar, wo man immer mehr zu der Überzeugung kommt, dass eine individuell auf die einzelne Person ausgerichtete Therapie die besten Erfolge zeigt.

Auch ich, Dr. W. Funfack, habe diese Erfahrung in den über 30 Jahren meiner medizinischen Tätigkeit gemacht und festgestellt, dass standardisierte Ernährungsberatungen, bei denen jeder Teilnehmer in etwa die gleichen Empfehlungen erhält, frustrierend sind und zu schlechten Ergebnissen führen. Erst seitdem für jeden Teilnehmer individuell ein personalisierter Ernährungsplan erstellt wird, sind diese guten Ergebnisse zustande gekommen, wie eine prospektive Evaluationsstudie belegt. Diese Studie hat unter anderem auch deutlich gezeigt, dass für den Erfolg neben dem individuellen Plan auch die achtsame Begleitung der Klienten durch unsere metabolic-balance®-Betreuer eine entscheidende Rolle spielt. Diese zertifizierten Betreuer sind speziell hierfür ausgebildete Ärzte, Heilpraktiker, Oecotrophologen und Ernährungsberater. Gute Betreuung wird auch in ausgebildeten Apotheken und ausgewählten Fitnessinstituten angeboten.

## Was ist metabolic balance®?

metabolic balance® ist ein ganzheitliches und natürliches Ernährungskonzept, das den Stoffwechsel (Metabolismus) wieder ins Gleichgewicht (Balance) bringt und dadurch sowohl die Lebensqualität als auch die Gesundheit nachweislich und anhaltend verbessert. Es unterstützt Menschen, die durch Veränderung der Ernährung ihre Lebensqualität auf Dauer verbessern wollen. Jeder Mensch hat individuelle Anlagen und Gaben, die er am besten in einem gesunden Körper voll entfalten kann. Ein wichtiger Baustein ist hierbei eine gesunde Ernährung.

Wir legen großen Wert darauf, dass keine speziellen Nahrungsergänzungsmittel, Pulver oder Kapseln erforderlich sind, um den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## metabolic balance® in vier Phasen

Bei einer Ernährungsumstellung »wird in der Regel eine Stufentherapie verfolgt, die mit einer Kombination aus mäßig hypokalorischer Kost, Bewegungssteigerung und Verhaltensmodifikation als Basistherapie beginnt«, stellte Prof. Dr. Hans Hauner 2011 fest. Das metabolic-balance®-Ernährungskonzept gliedert sich, dieser Aussage entsprechend, in vier Phasen: Vorbereitungsphase, strenge und gelockerte Umstellungsphase sowie Erhaltungsphase. Die metabolic-balance®-Betreuer begleiten und beraten die Teilnehmer während der Ernährungsumstellung – ganz gleich, ob sie zunehmen, abnehmen oder einfach nur ihre Gesundheit optimieren wollen.

### Die Vorbereitungsphase

Als einleitende Phase des metabolic-balance®-Stoffwechselprogramms steht die zwei Tage dauernde Vorbereitungsphase, in der der Körper durch leichte Kost und Abführen – etwa durch Bittersalz – auf die nachfolgende Stoffwechselumstellung vorbereitet wird.

### Die strenge Umstellungsphase

Während der strengen Umstellungsphase, die mindestens zwei Wochen dauert, stellt sich der Körper der Programmteilnehmer auf die neue, gesunde Ernährungsweise um. Der Stoffwechsel kommt wieder in Schwung. Die acht Grundregeln (siehe Kasten auf Seite 10) müssen während dieser Zeit sehr genau eingehalten werden, um den Stoffwechsel eines jeden Einzelnen gezielt in gesunde Bahnen zu lenken.

### Die gelockerte Umstellungsphase

In der gelockerten Umstellungsphase werden Lebensmittel vorsichtig getestet, die vorher ausgeschlossen waren. Dadurch entwickelt sich ein neues, feineres Gespür für den eigenen Körper. Die Teilnehmer berücksichtigen dabei ständig die sich ergebenden Veränderungen des Gewichts und Körpergefühls und passen ihre erweiterte Lebensmittelauswahl und die gegessenen Mengen diesen individuell an.

### Die Erhaltungsphase

Diese Phase dauert »lebenslänglich«. Sie beginnt, sobald das Wunschgewicht erreicht ist. Die Teilnehmer sichern den erzielten Erfolg durch die Beachtung der acht Grundregeln (siehe Seite 10) und den Einbau regelmäßiger Bewegung in den Tagesablauf. In dieser Phase dürfen auch Lebensmittel gegessen werden, die nicht auf dem individuellen Plan stehen.

*Frische, naturbelassene Lebensmittel sind die beste Wahl.*

## Zusammensetzung der Nahrung

Die ausgewogene Verteilung und gezielte Auswahl von hochwertigen Lebensmitteln bei metabolic balance® entspricht der modernen Ernährungslehre: 40 bis 45 Prozent Kohlenhydrate, 30 bis 35 Prozent Fett und 20 bis 25 Prozent Eiweiß. Diese Verteilung der Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß hat in den letzten zehn Jahren immer mehr Eingang in die moderne Ernährungsberatung gefunden. Immer mehr Untersuchungen zeigen, dass dies die medizinisch am besten nachvollziehbare Verteilung ist, um Gewicht abzunehmen und langfristig auch zu halten. So hat z. B. die »Diogenes-Studie«, die am 25.11.2010 von T. M. Larsen und anderen im »New England Journal of Medicine« veröffentlicht wurde, belegt, dass die Empfehlungen von metabolic balance® den modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Bei dieser vergleichenden Studie zu verschiedenen Ernährungsmodellen schnitt die »Diät«-Variante

**Die acht Grundregeln von metabolic balance®**

Mit diesen Verhaltensregeln lässt sich der Stoffwechsel regulieren:

**Regel 1** Essen Sie nur drei Mahlzeiten pro Tag; in der strengen Umstellungsphase nicht mehr, nicht weniger, nichts anderes als in Ihrer persönlichen Lebensmittelliste vorgesehen.

**Regel 2** Machen Sie nach jeder Mahlzeit mindestens fünf Stunden Pause, ehe Sie die nächste Mahlzeit beginnen.

**Regel 3** Lassen Sie die einzelnen Mahlzeiten nicht länger als 60 Minuten dauern.

**Regel 4** Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem bis zwei Bissen der Eiweißportion.

**Regel 5** Essen Sie pro Mahlzeit nur eine Art Eiweiß, jedoch zu jeder der drei Mahlzeiten eine andere Art.

**Regel 6** Essen Sie nach 21.00 Uhr möglichst nichts mehr.

**Regel 7** Trinken Sie über den Tag verteilt die für Sie errechnete Menge Wasser. Faustregel: 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht.

**Regel 8** Essen Sie das Obst (u. a. täglich einen Apfel) zum Ende der Mahlzeit.

am besten ab, die eine vergleichbare Zusammensetzung der Nahrung aufwies, wie sie in den metabolic- balance®-Plänen empfohlen wird.

## Die Ernährungspyramide

Essen dient heutzutage ja nicht mehr nur dazu, uns vor dem Verhungern zu bewahren, sondern es spielt auch eine große Rolle bei anderen Aspekten – etwa bei der Lustbefriedigung und der Aufrechterhaltung sozialer Kontakte. Das wichtigste Prinzip bei metabolic balance® ist, dass Essen richtig gut schmecken und Freude machen darf.

**Die erste Stufe**

Auf der ersten Stufe der Ernährungspyramide empfiehlt metabolic balance® vor allem langkettige Kohlenhydrate, etwa in Form von Gemüse, Salat, Obst, Pellkartoffeln und Roggenvollkornbrot, nach Bedarf mit gesundem Öl zubereitet.

**Die zweite Stufe**

Auf der zweiten Stufe folgen biologisch hochwertige tierische und pflanzliche Eiweiße aus Fleisch, Fisch, Eiern, Milch- und Sojaprodukten, Pilzen oder Hülsenfrüchten.

**Die dritte Stufe**

Erst auf der dritten und damit vorletzten Stufe der Ernährungspyramide finden sich die kurzkettigen Kohlenhydrate, wie wir sie aus Getreideprodukten, Reis, Nudeln usw. kennen. Von dem bewussten Glas Rotwein oder Bier wissen wir heutzutage, dass es nicht nur nicht schadet, sondern – gemäß dem Motto »Die Dosis macht das Gift« – sogar eine gesundheitsverbessernde Wirkung hat, denn täglich ca. 100 Milliliter Rotwein vermindern das Risiko für Diabetes Typ 2 oder koronare Herzerkrankung um bis zu 30 Prozent.

© Metabolic Balance GmbH & Co. KG

*Die metabolic-balance®-Ernährungspyramide zeigt, welche Lebensmittel man häufig bzw. selten verzehren soll.*

**Die vierte Stufe**

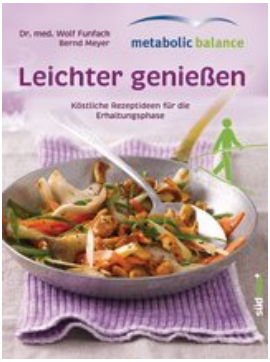
Nur ganz selten sollte man das zu sich nehmen, was auf der letzten Stufe der Pyramide steht: Süßigkeiten, Softdrinks und die mit viel Zucker, speziell Fruktose, angereicherten Obstsäfte.

## Umgang mit Fetten und Ölen

In einer guten Mahlzeit dürfen ausreichend Fette und Öle keinesfalls fehlen! Sie sind es, die dem Essen den guten Geschmack und das Aroma verleihen. Alle Geschmacks- und Aromastoffe sind fettlöslich. Wird der Fettanteil im Essen auf unter 25 Prozent reduziert, schmeckt es einfach nicht gut. Bedenken sollte man zudem, dass Fette und Öle einen lang anhaltenden Sättigungseffekt haben. Zwar liefert 1 Gramm Fett mit 9 Kilokalorien mehr als doppelt so viele Kalorien wie 1 Gramm Kohlenhydrate (= 4 Kilokalorien), doch dafür sättigt es mehr als doppelt so lang. Unzäh-

südwest

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE




Wolf Funfack, Bernd Meyer

**metabolic balance© Leichter genießen**
Köstliche Rezepte für die Erhaltungsphase

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 21,0 x 28,0 cm
ISBN: 978-3-517-08800-6

Südwest

Erscheinungstermin: September 2012

metabolic balance® ist eines der erfolgreichsten Ernährungsprogramme der letzten Jahre. Zuletzt wurde in einer unabhängigen wissenschaftlichen Studie bestätigt, dass metabolic balance® effektiv und langfristig zur Gewichtsabnahme führt und sich die Blutwerte sowie die persönliche gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessern. Das Stoffwechselprogramm basiert auf einem Ernährungsplan, der für jeden Teilnehmer aufgrund seiner Blutwerte und persönlichen Daten individuell zusammengestellt wird.

Wer sein Wunschgewicht erreicht hat möchte es langfristig behalten und gesund bleiben. Dies gelingt mit der sogenannten Erhaltungsphase, in der man dauerhaft den einfachen Regeln des Ernährungsprogramms folgt. Dieses Kochbuch enthält über 100 Rezepte für Gerichte, die gesund und gleichzeitig köstlich sind. Die Spannbreite reicht dabei von Frühstücksideen über schnelle "Ein-Topf"-Gerichte bis zum raffinierten Fischrezept! So bleibt der Stoffwechsel dauerhaft in Höchstform!

Der Titel im Katalog