



Chronische Entzündungen verhindern erfolgreiches Abnehmen

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 18 November 2020

Es gilt als wissenschaftlich erwiesen, dass Übergewichtigkeit mit chronischen Entzündungen einhergeht. Zur Entstehung dieser Entzündungsprozesse liegen verschiedene Theorien vor, die Ernährung scheint dabei jedoch die Hauptrolle zu spielen.

Industrienahrung - Grundstein für Übergewicht und Entzündungen

Die westliche Durchschnittsernährung ist geprägt von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln, die grosse Mengen von isolierten Kohlenhydraten (raffinierter Zucker, Auszugsmehl, Stärke)

enthalten.

Wer diese unnatürlichen, nährstoffarmen Produkte regelmässig konsumiert, ist häufig nicht nur übergewichtig, sondern läuft auch Gefahr als Vorstufe vom Typ-2-Diabetes eine Insulinresistenz zu entwickeln, die das Abnehmen ihrerseits erschwert.

Die [Insulinresistenz](#) ist das Resultat einer Stoffwechselstörung im Glukosehaushalt. Dabei kommt es zu einer verminderten Reaktionsfähigkeit von Körperzellen auf das Hormon Insulin, in deren Folge der Blutzuckerspiegel steigt. Diagnostiziert wird diese hormonelle Fehlfunktion mittels Bluttest.

Einen ersten sichtbaren Hinweis kann aber schon der Blick in den Spiegel geben. Denn je grösser der Bauchumfang, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer existierenden Insulinresistenz.

Die Fettdepots im Bauchbereich setzen ihrerseits Entzündungsstoffe frei, die eine Insulinresistenz fördern, welche sich in Kombination mit einer erblichen Vorbelastung, Bewegungsmangel und schlechten Ernährungsgewohnheiten weiter verschärfen kann.

Der erste Schritt zum Wunschgewicht und zur Vermeidung entzündlicher Prozesse im Körper, die weitere chronische Entzündungskrankheiten nach sich ziehen können, muss deshalb der Verzicht auf isolierte Kohlenhydrate sein, insbesondere auf Industriezucker. Lesen Sie hierzu auch:

[Entzündungshemmende Ernährung](#)

Industriezucker = Entzündungen und Übergewicht durch Antinährstoffe

Heutzutage ist raffinierter Zucker allgegenwärtig. Schon mit der Muttermilch entwickeln wir die Vorliebe für den süssen Geschmack, der uns vermutlich auch im Laufe des Lebens in einen wohligen Zustand versetzt und uns insbesondere in emotionalen Situationen zu Süssem greifen lässt.

Im Gegensatz zu natürlichem Zucker handelt es sich bei Industriezucker jedoch um einen Antinährstoff, der unserem Körper keinen nährstofflichen Nutzen bringt, sondern ihn als Vitalstoffräuber und Entzündungsauslöser vielmehr schwächt. So reicht klinischen Untersuchungen zufolge bereits ein Teelöffel Zucker täglich aus, um [chronische Entzündungen](#) zu entwickeln.

Im Teufelskreis von Zuckerkonsum und Insulinresistenz begünstigt die übermässige Hormonausschüttung zugleich die Einlagerung von Fett. Gegenwärtige Studien demonstrieren, dass selbst kurzfristiges Übergewicht einen negativen Einfluss auf unsere aktuelle und zukünftige Gesundheit hat.

Als Folgen von [Übergewicht](#) und Insulinresistenz können sich neben zellschädigenden Entzündungen im weiteren Verlauf u.a. Bluthochdruck und Krebs einstellen. Welche Rolle Industriezucker wiederum für den Zusammenhang zwischen der Darmflora und Gewichtsproblemen spielt, sehen wir im Folgenden.

Abnehmen - Gesunde Darmflora ist entscheidend

In der Wissenschaft kursieren verschiedene Theorien darüber, ob die Darmflora das Körpergewicht reguliert.

Als gesichert gilt, dass sowohl Entzündungsprozesse und Insulinsensitivität als auch der Energieverbrauch und die Energiespeicherung im Körper von der Darmflora beeinflusst werden. Forschungsergebnisse haben ebenfalls gezeigt, dass sich die Zusammensetzung der Darmflora von übergewichtigen und normalgewichtigen bzw. schlanken Menschen unterscheidet.

Bei übergewichtigen Testpersonen bestätigte sich zumeist eine gestörte Darmflora ([Dysbakterie](#)) mit einer grösseren Anzahl von Bakterien, die LPS (Lipopolysaccharide) enthalten, was Ian Spreadbury von der *Gastrointestinal Diseases Research Unit* auf typisch "westliche" Lebensmittel mit einem sehr hohen Kohlenhydratanteil zurückführt (z. B. Süssigkeiten, Weissmehlprodukte).

LPS sind sogenannte Endotoxine, die mit ernährungsbedingten Entzündungen, Übergewicht und dem [Leaky-Gut-Syndrom](#) in Verbindung gebracht werden.

Zudem weisen übergewichtige Menschen in der Regel ein geringeres Vorkommen der nützlichen Bakterienstämme Bacteroidetes und Lactobacillus in ihrem Darm auf.

Tierstudien diesbezüglich ergaben, dass [Milchsäurebakterien](#) (Lactobacillus) ebenso wie [Bifidobakterien](#) in Form von probiotischen Ergänzungsmitteln zu einem gesunden Körpergewicht beitragen und ggf. eine Gewichtsabnahme unterstützen.

Dysbakterie - Übergewicht beginnt im Mutterleib

Eine intakte Darmflora ist vor allem wichtig in der Schwangerschaft, denn Übergewicht beginnt vermutlich im Mutterleib. Wissenschaftler der *Harvard Universität* gehen davon aus, dass die Neigung zu Übergewicht erblich bedingt ist, da bestimmte Bakterien während der Geburt und beim Stillen von der Mutter auf das Baby übertragen werden.

Für Babys, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen, besteht ein grösseres Risiko für späteres Übergewicht, da sie nicht den nützlichen Bakterien in der Scheidenwand ausgesetzt werden. Die

Bakterienzusammensetzung im Darm des Kindes sei jedoch vor allem in den ersten Lebensjahren ausschlaggebend für potentiell Übergewicht in späteren Jahren.

Ogleich sich die Ernährung Forschungsergebnissen zufolge eindeutig auf die Darmflora auswirkt, kann zugleich der Umkehrschluss gezogen werden. Denn eine [gestörte Darmflora](#) kann wiederum eine falsche Ernährung und somit Übergewicht begünstigen.

Im Fall der Pilzinfektion Candida ist es insbesondere das übermäßige Verlangen nach Zucker, da die Hefepilze hauptsächlich auf der Grundlage von einfachen Kohlenhydraten existieren.

Eine konsequente gesunde Ernährung, die insbesondere auf Industriezucker und Auszugsmehl verzichtet, beugt nicht nur einer gestörten Bakterienflora vor. Die Wiederherstellung einer gesunden Darmflora ist auch ein unausweichlicher Schritt für das erfolgreiche [Abnehmen](#).

Low Carb – Abnehmen mit kohlenhydratarmer Ernährung

Mode-Diäten sollten zwar mit Vorsicht genossen werden, was die Low-Carb-Diät im Sinne einer kohlenhydratreduzierten Ernährung anbelangt, besteht jedoch ein gewisser Konsens in punkto Gewichtsreduktion.

Wenn bei dieser Ernährungsweise von zu meidenden Kohlenhydraten gesprochen wird, sind hauptsächlich industriell verarbeitete Lebensmittel wie raffinierter Zucker und sehr stärkehaltige Produkte wie Brot, [Nudeln](#), Gebäck und Kuchen aus Auszugsmehl gemeint.

Der Verzicht auf diese so genannten "leeren" Kohlenhydrate hält den Insulinspiegel in Balance, was wiederum Heißhunger und damit potentiell Übergewicht entgegenwirkt.

Da der Organismus auf diese Weise nicht mit Anti-Nährstoffen belastet wird, verringert sich auch die Anfälligkeit für Entzündungen, die wiederum das Übergewicht fördern.

Eine kohlenhydratarmer Ernährung nach diesem Prinzip verbietet nicht nur schädliche Lebensmittel aus dem Verdauungstrakt, sie macht auch den Platz frei für die antioxidativen Entzündungshemmer und kalorienreichen Leichtgewichte wie Obst und Gemüse.

Ergänzt man die kohlenhydratarmer Ernährung mit gesunden Proteinen und Fetten, vorzugsweise in Form von Nüssen, Samen sowie [Omega-3](#)-haltigen Pflanzenölen, können auch kleine Kohlenhydratmengen in vollwertiger Ausführung integriert werden. Entzündungen werden mit dieser Ernährungsform der Garaus gemacht und der schlanken Linie steht nun nichts mehr im Wege.

Doch oft schafft man es nicht, die geliebten Kohlenhydrate mir nichts dir nichts aus dem Speiseplan zu streichen.

Ja, fast schlimmer noch ist es, wenn man nur noch 50 Gramm Nüdelchen und 70 Gramm eines Brotscheibchens essen darf. Da isst man doch lieber gleich gar nichts mehr. Denn bei derart massiven Einschränkungen vermisst so manch einer schon sehr den Genuss und das Glück beim Essen.

Wussten Sie jedoch, dass Sie auch bei Low Carb, ja sogar bei Zero Carb nach Herzenslust Pasta, Reis und Lasagne schlemmen können? Natürlich nicht irgendwelche Pasta, sondern Konjak Pasta. Lesen Sie auch: [Der Low Carb Schwindel](#)

Konjak Nudel – Die Low-Carb-Nudel

Konjak Pasta wird aus der Konjak Wurzel hergestellt und steht in vielerlei Variationen zur Verfügung: Konjak Nudeln, Konjak Lasagne, Konjak Fettuccine, Konjak Glasnudeln und natürlich Konjak Spaghetti.

Und sollten Sie einmal wider Erwarten keine Lust auf Pasta haben, dann gibt es für nudelfreie Tage den feinen Konjak Reis.

Alle Konjak Produkte sind nicht nur kohlenhydratfrei, sondern auch noch kalorienfrei. Null Carb, null Fett, null Kalorien.

Gleichzeitig sättigen Konjak Nudeln derart nachhaltig, dass die ständig ums Essen kreisenden Gedanken plötzlich verschwunden sind. Sie werden sich stundenlang satt und wohl fühlen – und das nach bereits 100 Gramm Konjak Nudeln.

Konjak Nudeln sind übrigens in nur einer Minute zubereitet!

Details zur Konjak Nudel lesen Sie hier: [Die basische Konjak Nudel](#) – Ohne Kohlenhydrate und ohne Kalorien

Und wenn Sie die sättigende, appetithemmende und fettreduzierende Wirkung der Konjak Wurzel noch verstärken möchten, dann nehmen Sie zusätzlich zwei Mal täglich das Konjak Pulver ein.

Rezeptideen mit Konjak-Nudeln

Nachfolgend stellen wir Ihnen leckere Rezepte mit Konjak-Nudeln vor und wünschen Ihnen schon einmal guten Appetit :-)

- [Rezept: Weisse Bohnen mit Konjak-Reis - basenüberschüssig](#)
- [Rezept: Konjak-Spaghetti mit Gemüse und Erdnussauce](#)
- [Rezept: Konjak-Spaghetti in pikanter Paprika-Tomatensauce - vegan](#)

Konjak Pulver – Ihr Low-Carb-Begleiter beim Abnehmen

Konjak Pulver gibt es in Kapsel- und in Pulverform. Auch die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) bestätigte, dass die zweimal tägliche Einnahme von Konjak Pulver das Abnehmen fördert.

Laut einer norwegischen Studie verliert man mit Hilfe von Konjak Pulver ein knappes Kilogramm mehr pro Woche als bei einer Diät ohne Konjak-Begleitung.

Wie Sie das Konjak Pulver einnehmen, lesen Sie hier: [Konjak Pulver – Die sensationelle Abnehmhilfe](#)

Natürlich wirkt auch das Konjak Pulver nicht ohne Nebenwirkungen.

Doch handelt es sich hier nicht um unerwünschte Wirkungen, wie man das üblicherweise von Nebenwirkungen gewöhnt ist, sondern um äusserst positive Nebenwirkungen.

Das Konjak Pulver hilft nämlich nicht nur beim Abnehmen.

Seine besonderen Ballaststoffe – die Glucomannane – senken ausserdem Ihren Cholesterinspiegel, Ihren Blutfettspiegel und Ihren Blutzuckerspiegel. Letzteres indem sie einer Insulinresistenz vorbeugen. Das Konjak Pulver reguliert überdies die Verdauung und sorgt für eine gesunde Darmflora – wo wir auch schon beim nächsten Punkt wären:

*** Konjak Kapseln zum Abnehmen finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Holen Sie sich die Darmflora der Schlanken!

Als begleitende Massnahme während einer Gewichtsreduktion ist ausserdem der gezielte Wiederaufbau einer gesunden Darmflora mit nützlichen Bakterien aus Probiotika (z. B. Combi Flora) oder fermentierten Lebensmitteln ratsam. (Lesen Sie dazu mehr in unserem Artikel: [Fermentation und Probiotika](#)).

Denn die Zusammensetzung Ihrer Darmflora bestimmt Ihr Gewicht.

So weiss man beispielsweise, dass manche Darmbakterien eigentlich unverdauliche Ballaststoffe noch in Fett verwandeln können. Fett, das sich natürlich unverzüglich auf den Weg machen wird,

um Ihre Fettpölsterchen noch zu vergrößern.

Doch damit nicht genug. Jene Dickmacher-Darmbakterien führen zusätzlich noch dazu, dass die Darmschleimhautzellen plötzlich viel mehr Zucker- und Fetttransporter produzieren als üblich.

Das bedeutet, dass noch mehr Zucker und noch mehr Fett aus dem Darm in den Körper gelangen kann, wenn Sie diese unerwünschten Darmbakterien beherbergen.

Mit dem [Aufbau einer Darmflora](#) jedoch sorgen Sie dafür, dass sich regelrechte Schlankmacher-Darmbakterien in Ihrem Verdauungssystem ansiedeln, die all diese ungunstigen Eigenschaften der Dickmacher-Darmbakterien nicht haben.

Im Gegenteil. Die neuen Darmbakterien wirken entzündungshemmend und sorgen damit gleich auf mehreren Ebenen für eine raschere Gewichtsabnahme.

Schlankmacher-Darmbakterien verdrängen dann im Laufe der Zeit die Dickmacher aus Ihrem Verdauungstrakt und nehmen deren Platz ein. Bald werden Sie die Darmflora eines Schlanken haben und das Abnehmen gelingt sehr viel leichter!

*** Combi Flora finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Spreadbury I., "Comparison with ancestral diets suggests dense acellular carbohydrates promote an inflammatory microbiota, and may be the primary dietary cause of leptin resistance and obesity." Dovepress Journal: Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy July 2012, Pages 175 189 (Der Vergleich mit einer ursprünglichen Ernährung lässt vermuten, dass azelluläre Kohlenhydrate eine entzündliche Mikroflora fördern und die primärdiätetische Ursache von Leptin Resistenz und Fettleibigkeit sein können.)

- Lumeng CN, Saltiel AR. "Inflammatory links between obesity and metabolic disease." J Clin Invest. 2011;121(6):2111-2117. (Entzündliche Verbindung zwischen Übergewicht und Metabolischem Syndrom.)
- Gregor MF, Hotamisligil GS. "Inflammatory mechanisms in obesity." Annu Rev Immunol. 2011;29:415-45. (Entzündliche Prozesse bei Übergewicht.)
- Lee YH, Pratley RE. "The evolving role of inflammation in obesity and the metabolic syndrome." Curr Diab Rep. 2005 Feb;5(1):70-5. (Die sich wandelnde Rolle der Entzündung bei Adipositas und des metabolischen Syndroms.)
- Herder C, Schneitler S, Rathmann W. "Low-grade inflammation, obesity, and insulin resistance in adolescents" J Clin Endocrinol Metab. 2007 Dec;92(12):4569-74. Epub 2007 Oct 2. (Niedrig-gradige Entzündungen, Adipositas und Insulinresistenz bei Jugendlichen.)
- Bastard JP, Maachi M, Lagathu C. "Recent advances in the relationship between obesity, inflammation, and insulin resistance." Eur Cytokine Netw. 2006 Mar;17(1):4-12. (Jüngste Fortschritte in der Beziehung zwischen Adipositas, Entzündungen und Insulinresistenz.)
- Cordain L. "Cereal Grains: Humanity`s Double-Edged Sword" World Rev Nutr Diet. 1999;84:19-73. (Getreide Cerealien: Der Menschheit zweischneidiges Schwert.)
- "Entzündungssignale und Diabetes durch Bauchfett." Diabetes-Deutschland 2008
- "Candida der entfesselte Pilz." Praxisgemeinschaft Dres. Brand 2012
- West EL., "Diabetes 101: Defining the Disease and How to Test for It (Part 1 of 4)." Natural News 2008 (Diabetes 101: Krankheitsdefinition und Diagnose (Teil 1 von 4))
- Hunter E., "Change your gut flora and lose weight." Natural News 2012 (Die Darmflora verändern und Gewicht verlieren)
- "Diet Rich in Slowly Digested Carbs Reduces Markers of Inflammation in Overweight and Obese Adults." Science Daily 2012 (Kohlenhydratarmer Ernährung reduziert Entzündungen bei Übergewichtigen und adipösen Erwachsenen.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,

die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker