

DR. MED. WOLF FUNFACK | SILVIA BÜRKLE



metabolic balance

Das Kochbuch für Berufstätige

Schnelle und kreative Rezepte zum Abnehmen – auch für unterwegs



südwest^o



metabolic balance
Das Kochbuch
für Berufstätige



DR. MED. WOLF FUNFACK | SILVIA BÜRKLE



metabolic balance
Das Kochbuch
für Berufstätige

Schnelle, kreative Rezepte zum Abnehmen – auch für unterwegs

südwest^o



Vorwort: Individuelle Bedürfnisse	6
metabolic balance® Schritt für Schritt.....	8
Die Grundlagen.....	10
Die Natur reguliert sich selbst	10
Die Blutanalyse als Bestandsaufnahme	12
Die Ernährungsumstellung	12
Ernährung für Berufstätige	16
Nährstoffbedarf beachten.....	18
Die Auswirkungen von Stress.....	18
Gesunde Küche für Berufstätige	20
Gesunde Ernährung richtig organisieren	26
Augen auf beim Einkauf.....	28
Woran erkennt man frische Ware?	29
Einkaufen leicht gemacht	32
Die Vorratshaltung.....	33
Die Lagerung.....	35
Das Einfrieren	36
Tagsüber gesund essen.....	38
Sich selbst versorgen	38
In der Kantine	39
An der Imbissbude	40
Abends wieder zu Hause.....	40
Die Zubereitung der Speisen.....	41
Im Voraus kochen	41
Metabolisch kochen für die Familie.....	42
Küchenutensilien für eilige Köche	42
Rezepte für Berufstätige.....	46
Zum Frühstück	48
Blitzrezepte	58
Für unterwegs.....	78
Mit Fleisch und Fisch.....	98
Für Vegetarier	112
Rezepte für Phase 3, Saucen & Desserts.....	128
Register	140
Impressum	144

Dieses Buch zeigt den Weg auf, wie man sich mit metabolic balance® im beruflichen Alltag ausgewogen und nährstoffreich ernähren kann.



Einfache Rezepte ermöglichen eine gute Außer-Haus-Verpflegung für Berufstätige.

Individuelle Bedürfnisse

Spätestens im Frühjahr, wenn die ersten Sonnenstrahlen auf der Nasenspitze kitzeln und sich die Folgen des Winters um die Hüften winden, stellt man fest, dass es doch nicht an den dicken Winterklamotten liegt, dass der Zeiger der Waage wieder mehr nach rechts gerutscht ist. Spätestens dann findet man in allen gängigen Zeitschriften die besten Diäten und Ernährungstipps, unterstützt durch zahlreiche Mittelchen, um die neu gewonnenen Kilos schnell wieder loszuwerden.

Im Zuge einer Stoffwechselregulierung verringert sich das Körpergewicht. Übergewichtige verlieren, sozusagen als Nebeneffekt der Gesundheit, ihre überflüssigen Pfunde.

Jedes Individuum is(s)t anders

Doch mittlerweile sind sich auch schon viele Ernährungsexperten einig, dass jeder Mensch eine Ernährung benötigt, die zu seiner Person passt, und eine definierte Diät oder Ernährungsform nicht unbedingt bei Millionen Menschen gleich gut greifen kann. Häufig fallen dabei Begriffe wie Stoffwechseltypen oder Verbrennungssysteme im Zusammenhang mit dem Stoffwechsel. Doch was ist »Stoffwechsel«? Als Stoffwechsel bezeichnet man den gesamten Bereich der Nahrungsaufnahme, des Nährstoffumbaus und -abbaus im Körper und die Ausscheidung von Stoffen über die Haut, die Nieren und den Darm. Die einzelnen Vorgänge sind kompliziert und von vielen Faktoren, Fermenten und Hormonen abhängig. Der menschliche Organismus besteht aus rund 200 verschiedenen Zelltypen und Billionen von Zellen. Diese unvorstellbar hohe Anzahl an Zellen bildet Haut, Haare, Muskeln, Knochen, Nerven, Blutgefäße und verschiedene Organ- und Bindegewebe. Damit unser Organismus reibungslos funktioniert und keine Störungen auftreten, müssen die Vorgänge in den Zellen koordiniert und gesteuert werden. Dies geschieht mit Hilfe des Nervensystems, des Hormonsystems und der Enzyme.

Enzyme sind an jeder Stoffwechselreaktion im menschlichen Organismus beteiligt. Ohne Enzyme können weder Vitamine noch Mineralstoffe oder Hormone ihre Aufgaben erfüllen.

Ernährung darauf abstimmen

Wenn wir unsere Gesundheit verbessern, Übergewicht und chronische Krankheiten reduzieren wollen, muss die Ernährung auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sein. Es muss gewährleistet werden, dass der Organismus ausreichend und im richtigen Verhältnis zueinander mit allen Baustoffen versorgt wird, um diese Enzyme und Hormone herstellen zu können.

Gesunde Kost sollte selbstverständlich sein

Leider stellen wir heute aber immer öfter fest, dass dieser Grundgedanke einer gesunden Ernährung in unserer Gesellschaft verloren gegangen ist. Denn das liebste Essen der Deutschen heißt immer häufiger Pasta und Fast Food. Cola und Softdrinks sind unsere Hauptlieferanten an Flüssigkeit geworden, und unsere sportliche Aktivität beschränkt sich auf den Weg vom Kühlschrank zum Sofa. Da ist es nur eine Frage der Zeit, dass wir früher oder später die Quittung in Form von gesundheitlichen Problemen präsentiert bekommen. Denn bei vielen Stoffwechselstörungen sind jahrelange Ernährungsfehler, mangelnde körperliche Bewegung und daraus entstandenes Übergewicht mit seinen Folgen die ausschlaggebenden Faktoren.

Eigenverantwortung übernehmen

Eine gesunde Ernährung lässt sich gut in den Berufsalltag integrieren. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen. Lassen Sie sich helfen!

Dr. med. Wolf Funfack

Unsere Esskultur hat sich der Industrie angepasst, ohne zu hinterfragen, ob das gut ist für den Körper. Es ist unser Anliegen, den Wert der naturbelassenen Nahrung im Bewusstsein der Menschen zu steigern.

Mit einfachen Regeln die Nahrung bewusst aufnehmen.
Verzehren, was einem guttut. Dadurch wird der
Stoffwechsel in ein gesundes Gleichgewicht gebracht.
Gewichtsreduktion inklusive.

metabolic balance®

Schritt für Schritt

Das Stoffwechselprogramm
im Überblick



Die Grundlagen

Ein Mensch ist gesund, wenn sein Stoffwechsel im Gleichgewicht ist. Das ist die Kernaussage von metabolic balance®, dem einzigartigen Stoffwechselprogramm, das durch Gesundung des Körpers zu einer langfristigen Gewichtsregulierung führt. Wie bei einem Auto, das die richtige Sorte Benzin und entsprechende Schmieröle und regelmäßige Wartung benötigt, um reibungslos funktionieren zu können, braucht der Mensch die richtige Nahrung, regelmäßige Bewegung und positive Gedanken, um leistungsfähig zu bleiben. Deshalb ist es so wichtig, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, welchen Einfluss unsere Ernährung auf unser Befinden hat.

Die Überzeugungen, auf denen das Stoffwechselprogramm metabolic balance® basiert, sind durch wissenschaftliche Erkenntnisse untermauert.

Die Natur reguliert sich selbst

Der Methode metabolic balance® liegen folgende Überzeugungen zugrunde:

1. Jeder Mensch ist in der Lage, alle Hormone und Enzyme, die für einen ausgeglichenen Stoffwechsel erforderlich sind, selbst herzustellen, wenn ihm die dazu notwendigen Baustoffe über die Ernährung zugeführt werden.
2. Jeder Mensch mit einem ausgeglichenen Stoffwechsel ist in der Lage, über seine inneren Signale (Appetit oder Abneigung) die Nahrungsmittel auszusuchen, die diese Baustoffe enthalten.

Insulin ist die Drehscheibe des Stoffwechsels

Als Schlüsselhormon im Ernährungsstoffwechsel gilt Insulin. Insulin steuert den Blutzuckerspiegel und regelt die Aufnahme von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten durch die Zellen. Nach der Nahrungsaufnahme wird von der Bauchspeicheldrüse Insulin ausgeschüttet,

und die Glukose und andere wichtige Nahrungsbausteine gelangen in die Zellen. Insulin als Schlüsselhormon stimuliert bzw. blockiert weitere Hormone, z.B. werden die Stresshormone Adrenalin und Cortison durch Insulin stimuliert, die wiederum den Alterungsprozess beschleunigen. Gleichzeitig hemmt das Insulin die Produktion des DHEA (Dehydroepiandrosteron) in unseren Nebennieren. Dieses Hormon wird auch gern als »Mutter aller Hormone« bezeichnet und hat u.a. eine weitreichende positive Wirkung auf unser Immunsystem.

Vitamine halten den Stoffwechsel in Schwung

Es ist auch wissenschaftlich belegt, dass die Vitamine und Mineralstoffe als Katalysatoren eine wichtige Rolle in unserem Stoffwechsel spielen, z. B. können Kohlenhydrate nur bedingt verstoffwechselt werden, wenn Vitamin B₁ fehlt. Für die Synthese von Serotonin, dem Glückshormon, ist neben der essenziellen Aminosäure Tryptophan auch dringend erforderlich, dass ausreichend Vitamin B₆ und Magnesium vorhanden sind. Aus Vitamin C, Vitamin B₆, Niacin und Eisen kann der Organismus körpereigenes L-Carnitin produzieren, sofern die Nährstoffe ausreichend zur Verfügung stehen. L-Carnitin wird zur Fettverbrennung benötigt, d. h. es schleust die langkettigen Fettsäuren in das Zellinnere, in die Mitochondrien zur Energieverbrennung, und unterstützt so die Fettverbrennung. Es gibt noch zahlreiche Beispiele, die zeigen, wie hochkomplex der menschliche Organismus ist und wie die Prozesse, Zahnrädern gleich, ineinandergreifen. Störungen lassen sich nur bedingt auffangen.

Nährstoffdefizite schaden

Der Körper ist zwar zum Teil fähig, einige Nährstoffdefizite auszugleichen, indem er auf Reserven zurückgreift oder Umbauten vornimmt, doch auf Dauer ist dieser Kraftaufwand allein nicht zu schaffen.

Vitamine sind Stoffe, die der Körper zum Leben braucht, aber nicht selbst herstellen kann. Sie kommen nicht nur in Obst und Gemüse vor, auch Fleisch enthält Vitamine, vor allem jene der B-Gruppe.

Die Blutanalyse als Bestandsaufnahme

Aufgrund dieser Zusammenhänge wird vor Beginn des Programms metabolic balance® eine Blutanalyse durchgeführt. Hierbei wird ermittelt, welche Nährstoffe der einzelne Teilnehmer dringend benötigt, ob ein Defizit oder ein Überfluss an bestimmten Nährstoffen vorliegt. Die Teilnehmer werden vom ersten Tag an von einem ausgebildeten metabolic-balance®-Betreuer begleitet. Neben der Blutanalyse benötigt dieser noch weitere individuelle Angaben des Teilnehmers hinsichtlich Vorerkrankungen, Nahrungsmittelenverträglichkeiten, Medikamenteneinnahme, Allergien sowie die Angabe, welches Ziel er ansteuert. Mit diesen Angaben und der Blutanalyse wird dann der individuelle Ernährungsplan erstellt, mit dem der Teilnehmer jeden Tag seinem selbst gesteckten Ziel etwas näher kommt.

Jeder Teilnehmer des Stoffwechselprogramms erhält eine persönliche Liste mit Lebensmitteln, die gut für ihn sind. Zudem bekommt er einen Mahlzeitenplan, in dem für Phase 2 konkrete Mengenangaben für Frühstück, Mittag- und Abendessen aufgeführt sind.

Die Ernährungsumstellung

Der metabolic-balance®-Ernährungsfahrplan gliedert sich in vier Phasen, in denen der Prozess von dem Einstieg in die Ernährungsumstellung bis hin zur Lebenseinstellung schrittweise und lang anhaltend praktiziert wird.

Phase 1: Vorbereitungsphase

In dieser Phase wird der Körper mit leicht Verdaulichem schonend auf die Ernährungsumstellung vorbereitet. In der Vorbereitungsphase, die zwei Tage dauert, lässt man alle schwer verdaulichen Lebensmittel weg, wie z.B. Fleisch, Hülsenfrüchte, Süßigkeiten und dergleichen, da sie den Magen noch lange nach dem Verzehr beschäftigen und die Produktion der Magensäfte anregen könnten. Der Teilnehmer kann zwischen Obst-, Gemüse-, Reis- oder Kartoffeltag wählen. Durch

diese Lebensmittel wird die Arbeit der Verdauungsorgane erleichtert. Unterstützt wird die Entlastung des Organismus zusätzlich mit einer gleichzeitigen Darmreinigung, die bewirkt, dass der Darm von »Altlasten« befreit wird und das befürchtete Hungergefühl während der nächsten Tage und Wochen ausbleibt.

Phase 2: Strenge Umstellungsphase

Die strenge Umstellungsphase beginnt gleich im Anschluss an die Vorbereitungsphase. Sie dauert mindestens 14 Tage und ist abhängig vom jeweiligen Ziel des Teilnehmers. Wer eine große Wegstrecke vor sich liegen hat, wird die strenge Phase ausdehnen, was auch jederzeit möglich ist. In dieser Phase wird man auch mit den metabolic-balance®-Grundregeln vertraut gemacht. Diese dienen als Grundlage für alle weiteren Phasen und werden, je länger man sie anwendet, ein Teil des Tagesablaufes, da man sie automatisch, ohne lange nachzu-

Während der Ernährungsumstellung erfahren die Teilnehmer, dass sich ihr Geschmacksempfinden verändert. Sie nehmen feine Nuancen wahr, die sie zuvor gar nicht kannten.



Frische, naturbelasene Lebensmittel sind für die Gesundheit unentbehrlich.