

Nahrungsverwertung

Nahrungsverwertung - Thermogenese:

Thermogenese ist die gesteigerte Wärmebildung nach Mahlzeiten gemeint.

Die nahrungsinduzierte Thermogenese beschreibt den Energieaufwand, der für die Nahrungsaufnahme und -verwertung erforderlich ist. Sie beträgt zirka 10% des Gesamtenergieverbrauchs. Jeder Nährstoff erhöht die körpereigene Wärmeproduktion aufgrund von Umsetzungen im Stoffwechsel.

Beim Nährstoff Protein ist dieser Effekt aber am größten. Die gesteigerte Wärmeproduktion und Energieabgabe kann man sich allerdings zunutze machen, wenn man abnehmen möchte. Die Thermogenese ist hinsichtlich des Fettabbaus effektiv, und es handelt sich dabei um einen natürlichen Vorgang.

Das richtige Ernährungskonzept zum Abnehmen baut daher auf eine ausgewogene Kombination komplexer Kohlenhydrate und Proteine bei strikter Fetteinsparung. Körperliches Training plus fettarme, aber proteinbetonte und kohlenhydratbewusste Ernährung sind also die allein erfolgsversprechende Strategie gegen überflüssige Pfunde und für mehr Stoffwechselaktivität.