



zusammengestellt und erprobt  
von Romana Kreppel



## Die SIRTFOOD-Diät Abnehmen mit Rotwein und Schokolade?

Foto: © PhotographyByMK - fotolia.com

Was wir „Oben“ in uns einfüllen bestimmt wie wir uns fühlen, wie unser Stoffwechsel funktioniert und schließlich wie gesund wir sind. Darüber gibt es keinen Zweifel und dazu wissen Sie, liebe LeserInnen bestimmt schon eine Menge. Der neueste Trend am Abnehm-Markt, die SIRTFOOD-Diät und Sirtuine kennen Sie aber vielleicht noch nicht. Der Slogan heißt: „Abnehmen mit Rotwein und Schokolade und das sogar ohne Sport!“ Ist es nur ein Werbegag oder ist da etwas dran, habe ich mich gefragt. ..und ich habe mich schlau gemacht.

Fotos der Speisen: © Romana Kreppel

### Was sind Sirtuine?

Sirtuine sind Verbindungen aus Eiweiß, die es tatsächlich schaffen Fettpölsterchen zu schmelzen. Wir finden diese "Wunderwutzi" in allen Körperzellen. Sie können durch Abspaltung bestimmter Eiweißmoleküle andere Proteine verändern und wirken so wie ein Turbo auf den Stoffwechsel. Aktiviert werden sie durch bestimmte Nahrungsmittel und hier vor allem durch sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine. Wobei wir damit bei Rotwein und Schokolade angekommen sind! Vor allem aber werden sie aktiv, wenn wir Fasten und kalorienreduziert essen. Also das ist ja wiederum jetzt nichts Neues, dass wir damit unser Gewicht reduzieren und- oder halten können.

Aber wenn wir genauer hinsehen, dann macht es schon Sinn sich mit diesen Sirtuinen näher zu beschäftigen.

Derzeit sind 7 Sirtuine bekannt, bezeichnet werden sie als Sirt1, Sirt2., usw. Die genauen Funktionen sind noch nicht alle ganz klar, aber alle Sirts beeinflussen den Stoffwechsel und die Atmung. Vor allem unterstützen sie die **Mitochondrien** in den Zellen. Das sind ja bekanntlich unsere Kraftwerke für Verbrennung und dienen der Zellatmung. Ebenso ist der Einfluss auf **Telomere** nachgewiesen. Telomere sind Molekülketten an den Enden der Chromosomen. Sie sind maßgeblich verantwortlich für die Lebensdauer einer Zelle und welche Informationen durch die Chromosomen weitergegeben werden. Also für

uns übersetzt heißt das, **wie jung und gesund wir sind, wie wir uns fühlen und auch wie wir so aussehen**. Und falls wir in unserer Familie vielleicht die Anlage fürs Dicksein mitbekommen haben, wäre hier eine Möglichkeit durch aktive Sirtuine einen positiven Einfluss auf die Telomere nehmen zu können und damit die Information in den Zellen auf „**schlank und gesund sein**“ umprogrammieren zu können. Na hoffentlich werden Sie vielleicht jetzt sagen. Ja, aber nur mit Rotwein und Schokolade geht es leider auch nicht.

Der Stoffwechsel sollte bereits gut ausgeglichen sein, was so viel heißt, dass bereits Nahrungsmittel mit hoher glykämischer Last weggelassen werden. Gute Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit

gegessen werden und eine ganze Menge an Gemüse und Obst zu den Mahlzeiten verspeist werden.

Der Start könnte darin bestehen, dass 2 - 3 oder sogar wie es im Frühjahr gerne gemacht wird 6 - 7 Tage gefastet wird. Mit Gemüsesäften und Suppen und Smoothies. Oder Sie legen Nahrungspausen von Minimum 14 Stunden wenigstens 1x pro Woche ein. Auch das ist bereits ein Anreiz für die Sirtuine aktiv werden zu können. Wenn Sie dann noch die Nahrungsmittel essen, die dazu führen, dass die kleinen „Wunderwutzi“ anspringen, haben Sie sicherlich Erfolg.

### Was sollen Sie nun essen?

Nahrungsmittel, die reich sind an **sekundären Pflanzenstoffen**, wie *Polyphenole, Flavonoide, Phenolsäure*:

Äpfel, Birnen, Beeren, rote Trauben, Rote Beete, Granatäpfel, Grapefruits, Orangen, Sanddorn, Johannesbeeren, Zwetschken, Zwiebel, Grünkohl, Rotkraut, Melanzani, Soja, Leinsamen, Buchweizen, Erdnüsse, Kurkuma, Grüntee, Rotwein, Schokolade.

Eine Untergruppe der Flavonoide, die **Catechine** gelten als Appetitzügler. Besonders zu finden in grünem, weißen auch in schwarzem Tee, Himbeeren, Kirschen,

Äpfeln, Marillen, Bohnen und besonders in der Kakaobohne. Catechine haben Einfluss auf die Lipase, ein Enzym das die Freigabe der Fette in den Zellen bewacht. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Catechine den Fettsäuren helfen, die Fettzellen verlassen zu können um in den Muskeln verbrannt werden können.

### Von Isoflavonen und Lignan haben Sie vielleicht schon gehört?

Sie zählen zu den *Phytoöstrogenen*. Sojaprodukte, vor allem fermentierte, wie Miso und Temphe, Tofu, Sojamilch und Sojajoghurt, Bohnen, Erbsen, Leinsamen, Kürbiskerne, Gerste, Roggen, Nüsse, Oliven, Brokkoli, Cranberrys zählen zu dieser Kategorie.

Eine Regelung der hormonellen Dysbalance, vor allem für Frauen in der Menopause aber auch zur Regulierung des Cholesterinspiegels, des Kalziumeinbaus in die Knochen, Regulierung des Wasserhaushaltes wurde bereits in einigen Studien gezeigt. Auch hilfreich bei Cellulitis und beim Muskelaufbau.

### Wodurch werden Sirtuine blockiert?

Umweltbelastungen- Umweltgifte wie Spritzmittel, Elektromog, Rauchen, Me

dikamente, Freie Radikale, Schwer und Leichtmetalle zählen zu den Killern nicht nur der Sirtuine. Nicht oft genug können wir uns bewusst machen, welche Auswirkungen Aluminium, Blei, Cadmium, Quecksilber für unsere Zellen und die Mechanismen im Körper haben. Selbst alles, was wir als Kosmetika und Waschmittel auf unsere Haut bringen, kann in unseren Körper eindringen und Zellfunktionen blockieren. Welche Dinge Sie hier meiden sollten, lesen Sie in „**Angeschmiert**“ von *Ulrike Icha*.

Ein weiterer Faktor, der Sirtuine blockiert, ist ein erhöhter Insulinspiegel. Ist der Zuckerhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten, die Insulinrezeptoren geschädigt, liegt vielleicht sogar bereits ein Metabolisches Syndrom vor, bleibt nichts anders übrig, als sich verstärkt darum zu kümmern, dies wieder in Ordnung zu bringen. Und das ist machbar!

*Hier gebe ich Ihnen nun einige Anregungen für Frühstücksvarianten, denn nichts finde ich schrecklicher, als jeden Tag dasselbe zu essen. Es darf wirklich abwechslungsreich sein. Je bunter desto besser. Denn dann haben Sie auch die Gewähr, dass viele sekundäre Pflanzenstoffe im Essen sind.*

*Hier einige Vorschläge, wie Sie mit mehr Energie den Tag beginnen können und wie Sie zu Mittag Ihre Energiereserven wieder auffüllen:*

### FRÜHSTÜCK 1:



Chiasamen gemahlen mit Kokosmilch und Gojibeeren, Apfel, Pistazien, Pinienkernen, Moringapulver

### FRÜHSTÜCK 2:



Gerste gedünstet, Granberrysaft, Apfel, Kokosjoghurt, Kaki, getrocknete Maulbeeren, Blütenpollen



### FRÜHSTÜCK 3:



Kokosjoghurt und Sojajoghurt mit Mandarinen gemixt, Kaki und Lavendelblüten

### FRÜHSTÜCK 4:



Buchweizen gedünstet, Chiasamen, Mandelmus, Apfel, Mandarine, Gojibeerensaft, Macadamianüsse

### FRÜHSTÜCK 5:



Misosuppe mit gedünstetem Buchweizen, Fenchel, Tofu und Kresse; Kokosjoghurt mit Apfel und Gojibeerensaft und Beeren.

### FRÜHSTÜCK 6:



Buchweizen gedünstet, Chiasamen, Mandelmus, Apfel, Mandarine, Gojibeerensaft, Macadamianüsse

Viele weitere Vorschläge finden Sie bei VEGGYFAMILY im Instagram <https://www.instagram.com/veggfamily/>, einige spezielle Rezepte auch auf meiner Website im Blog unter [www.romanakreppel.at](http://www.romanakreppel.at). Besonders würde es mich freuen, wenn Sie mir Feedback senden, oder vielleicht haben Sie ja auch spezielle Wünsche zu „genussvollen“ Themen, auf die ich gerne in der kommenden Impuls-Ausgabe eingehen werde.



### MITTAG 1:



Gedünsteter Quinoa mit Sellerie, Kürbis und Zwiebel, dazu Salat aus Roter Rübe und Oliven

### MITTAG 2:



Grüner Spargel mit Kelp-Nudeln und Löwenzahnblätter-Salat

### MITTAG 3:



Zucchini Bratlinge mit Kürbiskernen, Süßkartoffel und Kräutersaitlingen. Sprossen und Salat

### VEGGYFAMILY FEIERN:



Meistens viele Salate, hier zu Rotkraut und Bohnenstrudel mit Süßkartoffelvedges

Nun wünsche ich viel Freude beim Ausprobieren und besonderen Genuss mit Sirt-Food Ideen.  
*Ihre Romana Kreppel*