

## Körperfettreduktion und Stoffwechselverbesserung mit Hilfe von Mahlzeitenersatzprodukten – „Ran an den Speck!“

Patientin: weiblich, 44 Jahre alt, sitzender Beruf, ungesunde und vor allem unregelmäßige Ernährung

Hauptziele: Reduktion des Körperfettes (besonders des Bauchfettes)  
Verbesserung der Stoffwechsel-Blutwerte

Nebenziele: Versorgung des Körpers mit allen Nährstoffen  
Regelmäßige Mahlzeiten einplanen

Ernährungsintervention: 2-wöchige Leberfastenkur  
12-wöchige Ernährungsumstellung mit 2 Mahlzeitenersatzprodukten und 1 Mischkostmahlzeit  
regelmäßige Kontrolle (Ernährungsberatung inkl. BIA-Messung) alle 4 bis später alle 6 Wochen

Tools: Ernährungstagebuch  
Fotoprotokoll der Mischkostmahlzeit  
Lebensmittelmoulagens (leere Lebensmittelverpackungen)

Herausforderungen: ständig selbstgebackenes Süßspeisenangebot in der Arbeit  
mangelnde Kochkenntnisse

Erfolg (nach 4 Monaten): Körpergewicht: minus 13,5 kg  
Muskelmasse: plus 0,2 kg  
Fettmasse: minus 14,1 kg (davon 8,8 kg im Rumpfbereich)  
leichte Wasserschwankungen

Subjektive Verbesserungen: Ausdauer und Konzentration beim Arbeiten ↑  
Süßigkeiten-Gusto ↓  
Hunger- und Sättigungsgefühl wieder spüren  
Motivation zum Selberkochen ↑  
Lebensfreude, Wohlbefinden ↑

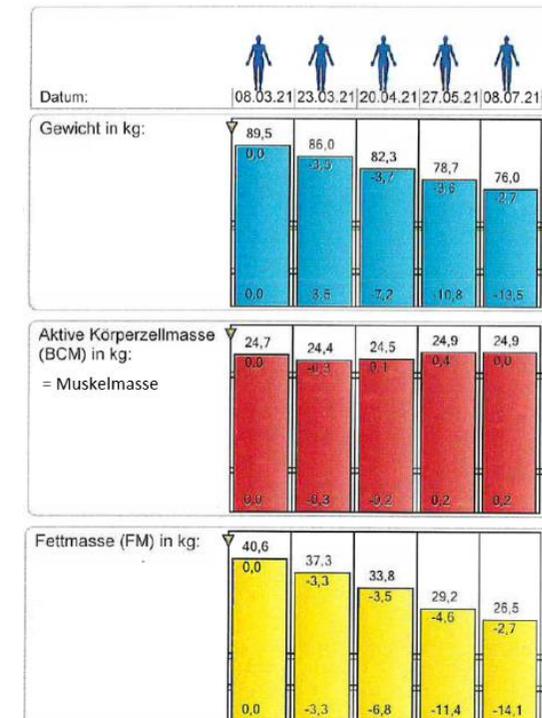


Abb.: BIA-Verlaufsmessungen

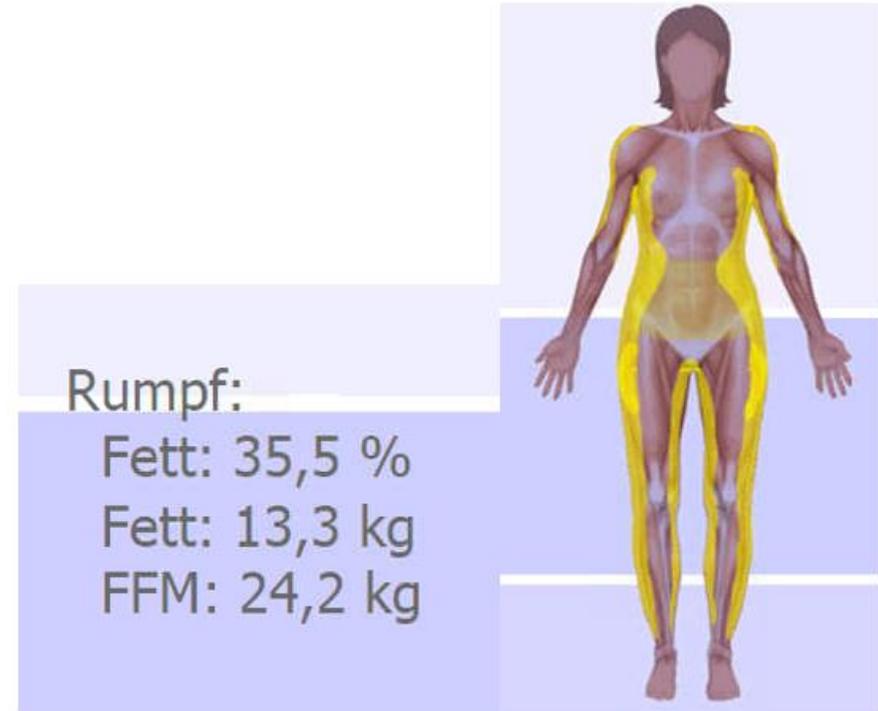
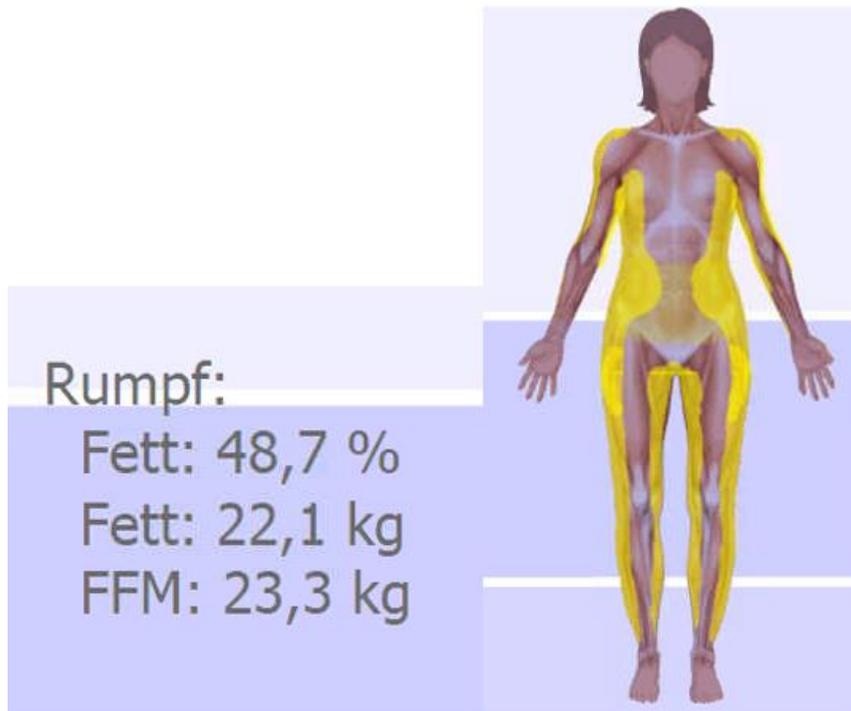


Abb.: Verlust von 8,8 kg reine Fettmasse im Rumpfbereich