

Therapie bei Rosazea mit Übergewicht: Intervallfasten 5 : 2

Erstsendung: Montag, 14.01.2019, 21:00 Uhr

Intervallfasten kann dabei helfen, gesund abzunehmen und das Körpergewicht zu halten. Der entscheidende Unterschied dieser Methode zu längeren Fastenkuren oder Crash-Diäten: Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die Muskelmasse nicht abgebaut. Das ist sehr wichtig, denn dadurch wird der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden. Durch das Fasten kommt es außerdem zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper, etwa zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel. Stoffe werden ausgeschüttet, die Entzündungen dämpfen können.

Die bekannteste Form des Intervallfastens ist die **5:2-Methode**: An fünf Tagen in der Woche darf man essen, ohne Kalorien zu zählen. An zwei Tagen wird die Kalorienzufuhr reduziert. Bitte an diesen Tagen etwa 2 Liter Kalorienfreies trinken (Wasser, ungesüßte Tees).

Beispielgerichte für Fastentage mit ca. 800 kcal täglich insgesamt – ohne Kuhmilch, Weizen und Zucker

Die Links führen Sie zur NDR Rezeptdatenbank. Hier können Sie die Rezepte (Quelle: medicum Hamburg) durch einen Klick auf den Download-Pfeil herunterladen und speichern oder ausdrucken. Die Reihenfolge der Mahlzeiten ist austauschbar, d. h., ein Mittagessen-Rezept kann auch am Abend zubereitet werden.

Frühstück

[Beerenmüsli](#)

[Belegtes Brot mit Avocado](#)

[Kokos-Beeren-Smoothie](#)

Mittagessen

[Weiße-Bohnen-Salat mit Feta](#)

[Blumenkohl-Brokkoli-Curry](#)

Oder ein Gericht selbst zusammenstellen aus diesen vier Komponenten:

- 100 g Fleisch **oder** 150 g magerer Fisch **oder** 60 g Hülsenfrüchte
- 200 g Gemüse (gedünstet oder als Salat oder Rohkost)
- 1 kleine Scheibe Vollkornbrot **oder** 50 g Vollkornreis (Rohgewicht)
- 1 EL Öl (Olivenöl, Leinöl* **oder** Rapsöl)

Abendessen

[Tomaten-Zucchini-Rührei](#)

[Gefüllte Schinkenröllchen mit Vollkornbrot](#)

[Grüner Smoothie](#)

Viel Erfolg!

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung vorab mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.