

Michel Montignac

DIE MONTIGNAC-METHODE

essen und dabei abnehmen

Vorwort von
Professor Jean G. Dumesnil

Aus dem Französischen
von Regine *Strauß* und Julia Zelm

ARTULEN VERLAG

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	9		
VORREDE	12		
EINFÜHRUNG	14		
KAPITEL 1:			
DER MYTHOS VON DEN KALORIEN	19		
Der Ursprung der Kalorientheorie	19		
Die Kalorientheorie:			
eine illusorische Rechnung	20		
Das Kalorienparadoxon	21		
KAPITEL 2:			
LEBENSMITTELGRUPPEN	27		
Proteine	27		
Kohlenhydrate	29		
• Klassifizierung der Kohlenhydrate nach der Komplexität ihrer Moleküle	29		
• Die Einteilung in langsam und schnell resorbierbare Zucker ist falsch!	29		
• Was ist Glykämie?	31		
• Der glykämische Index	32		
• Schlechte Kohlenhydrate	33		
• Gute Kohlenhydrate	35		
Lipide	35		
Ballaststoffe	37		
Zusammenfassung	40		
KAPITEL 3:			
WARUM NIMMT MAN ZU?	41		
Die Hyperinsulinismus-Fährte	41		
Die andere Hypothese	44		
Das glykämische Resultat der Mahlzeit	45		
		• Die Verschlechterung unserer Ernährungsgewohnheiten	46
		• Das amerikanische Ernährungsmodell	48
		• Das Ende des französischen Modells	49
		KAPITEL 4:	
		DIE METHODE	51
		PHASE 1: GEWICHTSABNAHME	51
		Nahrungsmittel, vor denen man sich besonders in Acht nehmen sollte	52
		• Zucker	52
		• Brot	53
		Stärkehaltige Nahrungsmittel	54
		• Kartoffeln	55
		• Karotten	56
		• Reis	56
		• Mais	57
		• Teigwaren	58
		Hülsenfrüchte	59
		Obst	60
		Alkoholische Getränke	61
		Digestif	62
		Bier	63
		Wein	63
		Kaffee	64
		Limonaden und Erfrischungsgetränke	65
		Milch	66
		Fruchtsäfte	67

INHALTSVERZEICHNIS

<p>DURCHFÜHRUNG VON PHASE I (GEWICHTSABNAHME) 67</p> <p>Frühstück 68</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frühstück Typ 1 68 • Frühstück Typ 2 70 • Frühstücksgetränke 70 <p>Mittagessen 71</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorspeise 71 • Hauptgericht 72 • Käse 73 • Nachspeise 74 • Getränke 75 <p>Abendessen 78</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abendessen Typ 1 79 • Abendessen Typ 2 80 <p>Imbiss unterwegs 82</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nachmittagsimbiss 84 <p>Weitere Empfehlungen 84</p> <p>Dauer von Phase I 87</p> <p>Zusammenfassung der Grundprinzipien von Phase I 88</p> <p>Zusammenfassung 89</p> <p>Tabellen (Beispiele) 91</p> <p>KAPITEL 5:</p> <p>PHASE II:</p> <p>GEWICHTSSTABILISIERUNG 100</p> <p>Phase II ohne Ausnahmen 104</p> <p>Phase II mit Ausnahmen 105</p> <p>Beispiele für den Ausgleich von Ausnahmen 115</p> <p>Durchschnittliche reine Kohlen- hydratkonzentration pro 100 g kohlenhydrathaltiges Lebensmittel 116</p>	<p>KAPITEL 6:</p> <p>HYPOGLYKÄMIE,</p> <p>DAS ÜBEL DES JAHRHUNDERTS 119</p> <p>KAPITEL 7:</p> <p>VITAMINE, MINERALSALZE</p> <p>UND SPURENELEMENTE 123</p> <p>Vitamine 123</p> <p>Mineralsalze und Spurenelemente 128</p> <p>KAPITEL 8:</p> <p>HYPERCHOLESTERINÄMIE,</p> <p>HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN</p> <p>UND ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN 130</p> <p>Cholesterin: kein Eindringling 130</p> <p>Gutes und schlechtes Cholesterin 131</p> <p>Bestimmung der Konzentration im Blut 132</p> <p>Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen 132</p> <p>Diätetische Behandlung 133</p> <p>KAPITEL 9:</p> <p>ZUCKER IST GIFT 139</p> <p>Künstliche Süßstoffe 142</p> <p>KAPITEL 10:</p> <p>WIE SOLLEN KINDER ERNÄHRT</p> <p>WERDEN, DAMIT SIE IM</p> <p>ERWACHSENENALTER NICHT</p> <p>FETTLIBIG WERDEN? 146</p> <p>Beklagenswerte Lebensmittelqualität 147</p> <p>Nahrungsmittel, vor denen man sich in Acht nehmen sollte 148</p>
--	--

INHALTSVERZEICHNIS

• Brot	148	ANHANG IV:	
• Stärkehaltige Nahrungsmittel	148	Wie kann man eine	
• Obst	149	ausreichende Eiweizufuhr	
• Getränke	149	gewährleisten?	182
• Zucker und Süßigkeiten	150		
Soll man bei der Kinderernährung		ANHANG V:	
Zucker durch Süßstoff ersetzen?	151	Berichte über die Wirksamkeit	
Die Mahlzeiten	151	der Montignac-Methode:	
Frühstück	152	durchgeführt Studien	184
Mittagessen	153	Wissenschaftliche Studien	
Nachmittagsimbiss	153	über die Methode	185
Abendessen	153		
Ausnahmefälle	155	ANHANG VI:	
• übergewichtige Kinder	155	Speisenzubereitung und Rezepte	192
• Müde Kinder	156	• Mousse au Chocolat	194
		• Fondant mit Bitterschokolade	195
KAPITEL 11:		• Naturreis mit Tomate	196
ERNÄHRUNG UND SPORT	158	• Auberginenauflauf	197
		• Thunfischflan mit Lauchcreme	198
KAPITEL 12:		• Seeteufelterrine	199
DAS IDEALGEWICHT	162	• Kasesouffle ohne Mehl	200
		• Gefüllte Tomaten	201
SCHLUSSBETRACHTUNG	165	• Moussaka	202
		• Thunfischmousse in Gelee	203
ANHANG I:		• Gurkenterrine	204
Kritik an der Montignac-Methode	170	• Blumenkohlterrine	205
		• Geeiste Erdbeercreme mit Sauce	206
ANHANG II:		• Himbeercreme mit Himbeersauce	207
Besondere Empfehlungen			
für Vegetarier	177	ANHANG VII:	
		Michel-Montignac-Produkte	208
ANHANG III:		Register	209
Für Frauen, die nicht abnehmen	180	Bibliographie	216