

Elenis Blog – Gesunde Ernährung

1 Lesen Sie den Text und beantworten Sie die Fragen.

Hallo meine lieben Bloggerfreunde,

heute habe ich einen interessanten Artikel zum Thema Fasten gelesen. Also, es gibt zwei neue trendige Formen des Fastens. Die eine Methode heißt 16:8 (16 zu 8) und die andere 5:2. Man sagt auch dazu Intervallfasten und das heißt tage- oder stundenweise auf Nahrung zu verzichten.

Ich schreib euch mal kurz, was man darunter versteht. Dann würde ich mich freuen, wenn ihr mir schreibt, ob ihr Erfahrung mit Intervallfasten habt.

Bei der Methode 16:8 darf man 16 Stunden am Stück nichts essen. In den restlichen acht Stunden kann man sich wie gewohnt ernähren. Aber im Prinzip verzichtet man auf das Frühstück oder das Abendessen. Bei der 5:2-Methode ernährt man sich an fünf Tagen wie gewohnt, aber nur an zwei Tagen reduziert man die Kalorienzufuhr auf ein Minimum von 500 – 600 kcal herunter. Was meint ihr, sind



diese Formen des Intervallfastens gesund? Ich finde, man sollte das auf jeden Fall mit dem Hausarzt abklären, ob man fasten darf oder nicht.

Das Ziel ist, langfristig abzunehmen. Außerdem soll das Intervallfasten sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Ich bin extra auf die Webseite von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gegangen. Interessant ist, dass die DGE betont, dass es zu wenige Langzeitstudien gibt, die die Auswirkung des Intervallfastens belegen.

Ich denke, wenn man abnehmen will, sollte man viel Wasser trinken und auf zuckerhaltige und fettige Speisen verzichten. Man sollte auch weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen. Viel Bewegung ist unerlässlich. So, jetzt bin ich auf eure Rückmeldungen gespannt.

Liebe Grüße
Eleni

a Wofür steht die Abkürzung DGE?

b Was bedeutet Intervallfasten?

c Wie viele Intervallfastenformen gibt es?

d Was ist das Ziel vom Intervallfasten?

e Wie kann man langfristig abnehmen, was meinen Sie?

f Haben Sie schon mal eine Diät gemacht? Berichten Sie darüber.

2 Schreiben Sie Eleni und teilen Sie ihr Ihre Meinung mit.