

Die LOGI-Methode

Was ist LOGI?

LOGI ist eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsform. Das bedeutet, dass Lebensmittel wie Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln oder auch Süßigkeiten eingeschränkt verzehrt werden, da sie den Blutzuckerstoffwechsel negativ beeinflussen können und Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Hyperlipidämie fördern können.

Die Ziele der LOGI-Methode

- Langanhaltende Sättigung bei geringer Kalorienzufuhr und optimaler Nährstoffversorgung
- Steigerung von Genuss und Lebensqualität durch Spass am Essen

Vorteile der LOGI Methode:

- Sie werden satt sein. Wenn Sie sich nach LOGI ernähren, nehmen Sie so viel Nahrungsvolumen auf, dass der Magen frühzeitig Sättigungssignale an unser Gehirn sendet.
- LOGI stellt eine ideale Nährstoffversorgung sicher.
- LOGI ist nicht einseitig und schmeckt. Fette und Öle sind Geschmacksträger und transportieren wichtige Aromastoffe.
- Sie ist herzfremdlich (bei Verwendung qualitativ hochwertiger Fette und Öle) und wirkt Krebspräventiv.

Auch Bewegung Gehört dazu

Durch Bewegung wird der Stoffwechsel angeregt und die Körperzusammensetzung (Muskel-Fettmassen-Verhältnis) optimiert.

Die verschiedenen Stufen der LOGI-Pyramid

- **Basis:** Gemüse, Salate, Früchte. Ausserdem hochwertige Öle wie Olivenöl und Rapsöl.
Bewertung: Niedrige Blutzuckerbelastung (wenige Ausnahmen wie Bananen).
- **Zweite Stufe:** Eiweisslieferanten wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milch- und Milchprodukte, Käse und Hülsenfrüchte.
Bewertung: Niedrige Blutzuckerbelastung
- **Dritte Stufe:** Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und brauner Reis.
Bewertung: Niedriger bis hoher GI. Mittlere bis hohe Blutzuckerbelastung.
- **Oberste Stufe:** Getreideprodukte aus raffiniertem Mehl (Weissmehl), Kartoffeln, Kartoffelprodukte, weisser Reis, Süßwaren und gesüsste Getränke.
Bewertung: Hohe Blutzuckerbelastung.

Quellen und weiterführende Literatur:

Worm N. (2003). Glücklich und schlank. (3.Auflage). Lünen: systemed Verlag

Worm N., Mangiameli F. (2010). Logi Guide. (8.Auflage). Lünen: systemed Verlag

