

Quelle: Bild.de, Text des Artikels in der Version von 28.4.2020. Der Text wurde inzwischen verändert und mit neuem Titel versehen, hat aber noch dieselbe Webadresse.

DIE GLYX DIÄT:

## Zucker gehört NICHT in den Abnehmplan!

--- Foto mit dem Kopf einer Frau, die einen Obstsalat isst ---

BU: Auch so ein frischer Obstsalat enthält oft eine Menge Zucker

Der Begriff „Glyx-Diät“ wurde 1999 von der Ökotrophologin und Journalistin Marion Grillparzer geprägt. Geachtet wird hierbei auf einen möglichst gleichmäßigen Blutzuckerspiegel.

### Das Prinzip:

Bestimmte Lebensmittel sollen dafür sorgen, dass der Blutzuckermöglichkeit nie stark steigt oder absinkt. **Entscheidend ist dafür der glykämische Index (Glyx- Wert). Ist er hoch, handelt es sich um Lebensmittel, die viele Kohlenhydrate enthalten.**

► Niedrige Glyx-Werte (z.B. bei einer Grapefruit) führen zu einer geringen Ausschüttung von Insulin, hohe Werte (z.B. Schokolade) lassen den Blutzuckerspiegel dagegen deutlich ansteigen.

**Um dauerhaft abzunehmen** (Link zu weiteren Diät-Artikeln im Medium), **ist aber ein möglichst konstanter Blutzuckerspiegel wichtig, da viel Blutzucker den Fettabbau behindert. Ein ständig hoher Blutzuckerspiegel macht außerdem Hunger.**

### Was gibt es bei der Glyx-Diät zu essen?

Erlaubt sind Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Fleisch (Link zu Artikel im Medium über Atkins-Diät), Fisch, Eier und Milchprodukte.

Reis, Kartoffeln, Bananen und Mischbrot dürfen in Maßen gegessen werden.

Aufpassen sollte man bei Weißmehl (Link zu Artikel im Medium über Clean-Eatig), verarbeiteten Lebensmitteln und Süßigkeiten.

### Wie läuft die Diät genau ab?

Die Glyx-Diät beginnt mit drei Suppentagen (Link zu Artikel im Medium über Basenfasten), anschließend wird mehrere Wochen lang dreimal pro Tag nach einem vorgegebenen Speiseplan gegessen.

Im Rahmen des Plans werden die Mahlzeiten selbstständig zusammengestellt. Zusätzlich wird ein Sportprogramm empfohlen, beispielsweise 20 Minuten pro Tag Trampolin springen.

**Das Versprechen: Die Diät (Link zu Artikel im Medium über 5:2-Diät) bringt in der ersten Woche einen Gewichtsverlust von bis zu 3 Kilo.**

Aber: Der komplette Verzicht auf hochkalorische Lebensmittel ist schwer durchzuhalten.

### Was sagen Experten?

- Die Theorie hinter diesem Diät-Konzept ist plausibel und wissenschaftlich überprüft.
- Bei der Glyx-Diät sind hohe Gewichtsverluste nachweisbar.

### Was umstritten ist:

Ob die Ernährungsform der Glyx-Diät auch positive Auswirkungen auf den Blutdruck oder das Infarkt-Risiko haben kann.

**Möglicherweise ist „Glyx“ für Diabetiker besser geeignet als für „Nicht-Diabetiker“.**