

Beim Fasten stellt der Körper seinen Stoffwechsel um: So kann er Energie aus dem Abbau der Fettreserven gewinnen. Diese Stoffwechsellumstellung kann mit dem NEWDIET-Programm erreicht werden – ohne zu Hungern.

# Wunschgewicht

## NEWDIET – die neue ketogene Proteindiät



### Interview mit:

**Dr. med. Milos Ryc**, freiberuflicher Facharzt für Psychiatrie und Ernährungsberater. Er beschäftigt sich seit 1993 mit Ernährungsstörungen und Proteindiäten.

Unter den Diäten spielt NEWDIET, die ketogene Diät mit hohem Proteinanteil, eine besondere Rolle. Entwickelt wurde sie von Professor George Blackburn 1973 von der medizinischen Fakultät der Universität Harvard, USA.

### Im NEWDIET-Diätprogramm, für das Sie als beratender Arzt tätig sind, sprechen Sie von drei Phasen.

Wenn sich jemand für das Abnehmen entscheidet, kann man ihm zunächst eine relativ strikte Phase unseres Programms verordnen, wobei ein allgemein guter Gesundheitszustand die Voraussetzung ist. Der Gewichtsverlust erfolgt recht schnell und geht auf Kosten der Fettreserven. Der Patient verliert ohne Hungergefühl schrittweise Gewicht. Wichtig ist uns nicht nur die Gewichtsabnahme, sondern auch die Vorbeugung des bekannten Jo-Jo-Effekts. Die beste Strategie dafür ist eine besonders langsame Rückkehr zur normalen Ernährung nach der Phase 1. Hierfür dienen die Phasen 2 und 3, die einen sicheren und schrittweisen Übergang zur normalen Ernährung sowie ein langfristiges Verständnis neuer Ernährungsgewohnheiten gewähr-

leisten. Für mich als Arzt ist der ideale Patient der, der nach der NEWDIET-Diät sein Wunschgewicht halten kann.

### Warum ist die zusätzliche Proteinzufuhr bei ketogenen Diäten wichtig?

Bei ketogenen Diäten sorgen Gerichte mit hohem Proteingehalt nicht für zusätzliche Proteine, sondern man ergänzt die üblichen Mahlzeiten. Hierdurch wird ein natürlicher Vorgang ausgelöst, der von einer Ketose – der Produktion von Ketonkörpern – begleitet ist. Dabei handelt es sich übrigens um eine natürliche Reaktion des Körpers auf Energiemangel. Anders gesagt, wird der Körper durch die NEWDIET-Proteinmahlzeiten innerhalb von drei Tagen in einen Fastenzustand – ohne Hungergefühl – versetzt. Ausserdem wird das magere Körpergewebe (Muskeln) geschützt. Im Rahmen der Proteindiät NEWDIET nutzt der Körper vorwiegend seine Fettreserven und dies ist das herausragendste Merkmal dieser Diät.

### Was geschieht nach Ende des NEWDIET-Programms?

Nach Ende der Diät ernährt sich der Kunde weiter gesund und hält sich dabei an sehr einfache, neue Ernährungsgewohnheiten. NEWDIET hilft ihm dabei. Regelmässige, körperliche Betätigung unterstützt den Erfolg.

NEWDIET kann mittels einfach verständlicher Anleitung selbstständig erfolgreich durchgeführt werden. Ausführliche Informationen und Bezugsquellen der Produkte inkl. Beratungsbüchlein: [www.newdiet.ch](http://www.newdiet.ch).



Beachten Sie auch die Angebote auf Seite 51 dieses Vista-Magazins. Bei Fragen rufen Sie uns an: **044 762 24 02**