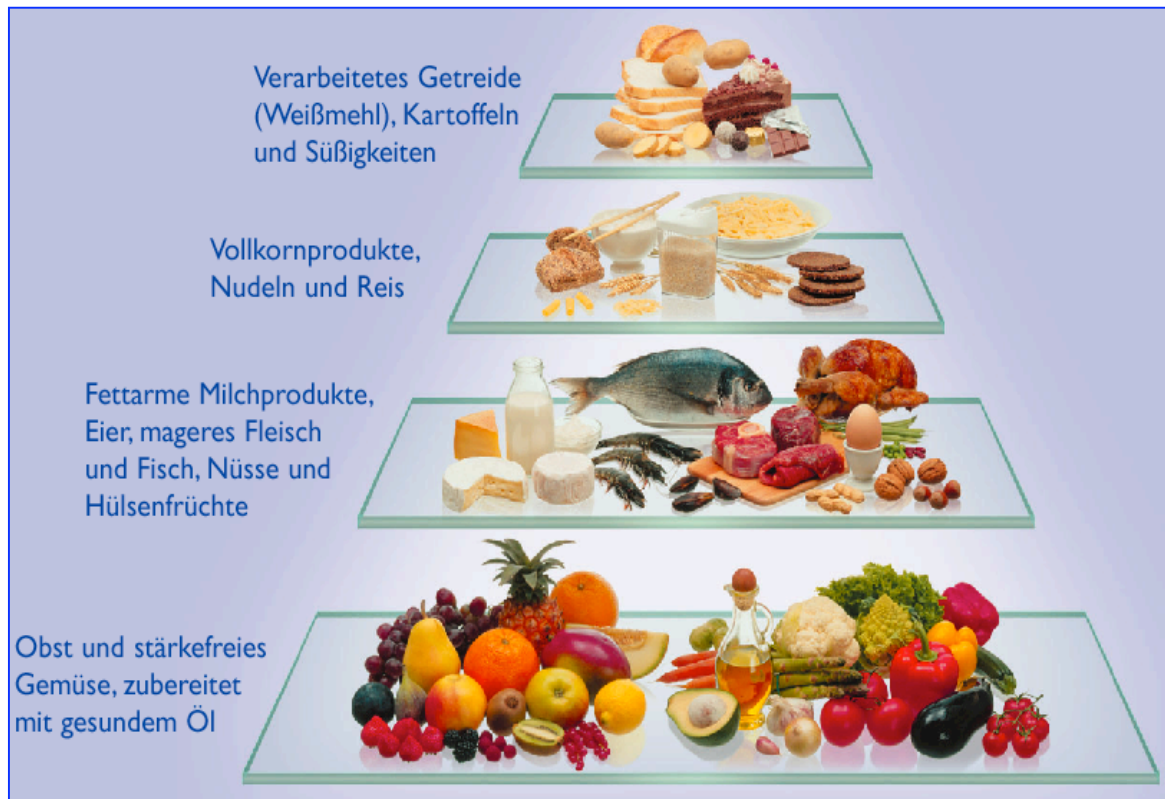


Artgerecht ernährt und dauerhaft schlank mit der LOGI-Pyramide *

Die Medizin-Fakultät der Harvard Universität propagiert in ihrem Health-Newsletter seit dem Jahr 2001 die *LOGI-Methode*, deren Umsetzung zu verbesserten Stoffwechselwerten führt und gleichzeitig zur Gewichtskontrolle beiträgt bzw. zur Behandlung von Übergewicht mit Erfolg eingesetzt wird. Diese neuen Ernährungsempfehlungen von der weltweit bekannten Forschungsinstitution auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin entsprechen exakt den Schlussfolgerungen und Empfehlungen, wie sie Dr. Worm in seinen beiden neuen Büchern „Syndrom X oder ein Mammut auf den Teller“ (Systemed-Verlag) und „Täglich Fleisch“ (Hallwag-Verlag) aufgestellt hat.



nach: „A Low Glycemic Index-Pyramide“ von David S. Ludwig, M.D., Dr. phil., Children’s Hospital, Boston;
Quelle: Harvard Health Online (<http://health.harvard.edu/newsletters/giload.shtml>); modifiziert mit Genehmigung des Autors;

Führende Ernährungsexperten sind inzwischen der Meinung, dass die herkömmliche Ernährungspyramide, mit der breiten Basis aus Getreideprodukten, Kartoffeln und Reis eine Anleitung zu einer risikobehafteten Fehlernährung ist. Vielmehr sollte Obst und stärkefreies Gemüse in die breite Basis der Ernährungsgrundlage verschoben werden. Andererseits sollen Getreideprodukte aus raffiniertem Mehl (Weißmehl), Kartoffeln und Süßwaren auf die Spitze positioniert werden. Die bisher auf der Basis befindlichen Vollkornprodukte verschieben sich bei der *neuen Pyramide* in die vorletzte Stufe. Dies soll veranschaulichen, dass der Schwerpunkt der Ernährung auf Kohlenhydrat-Quellen mit vergleichsweise niedrigem Glykämischen Index liegt. Eine stärkere Bedeutung gewinnen in der *neuen Pyramide* fettarme Eiweißlieferanten wie Fleisch, Geflügel und Fisch, indem sie auf die zweite Stufe neben Milchprodukten und Nüssen sowie Hülsenfrüchten platziert werden. Das sich bisher in der Spitze befindliche Fett bzw. Öl verschiebt sich zu Gemüse und Salaten.

* LOGI = Low Glycemic Index = niedriger Blutzuckeranstieg bei dieser Ernährungsform