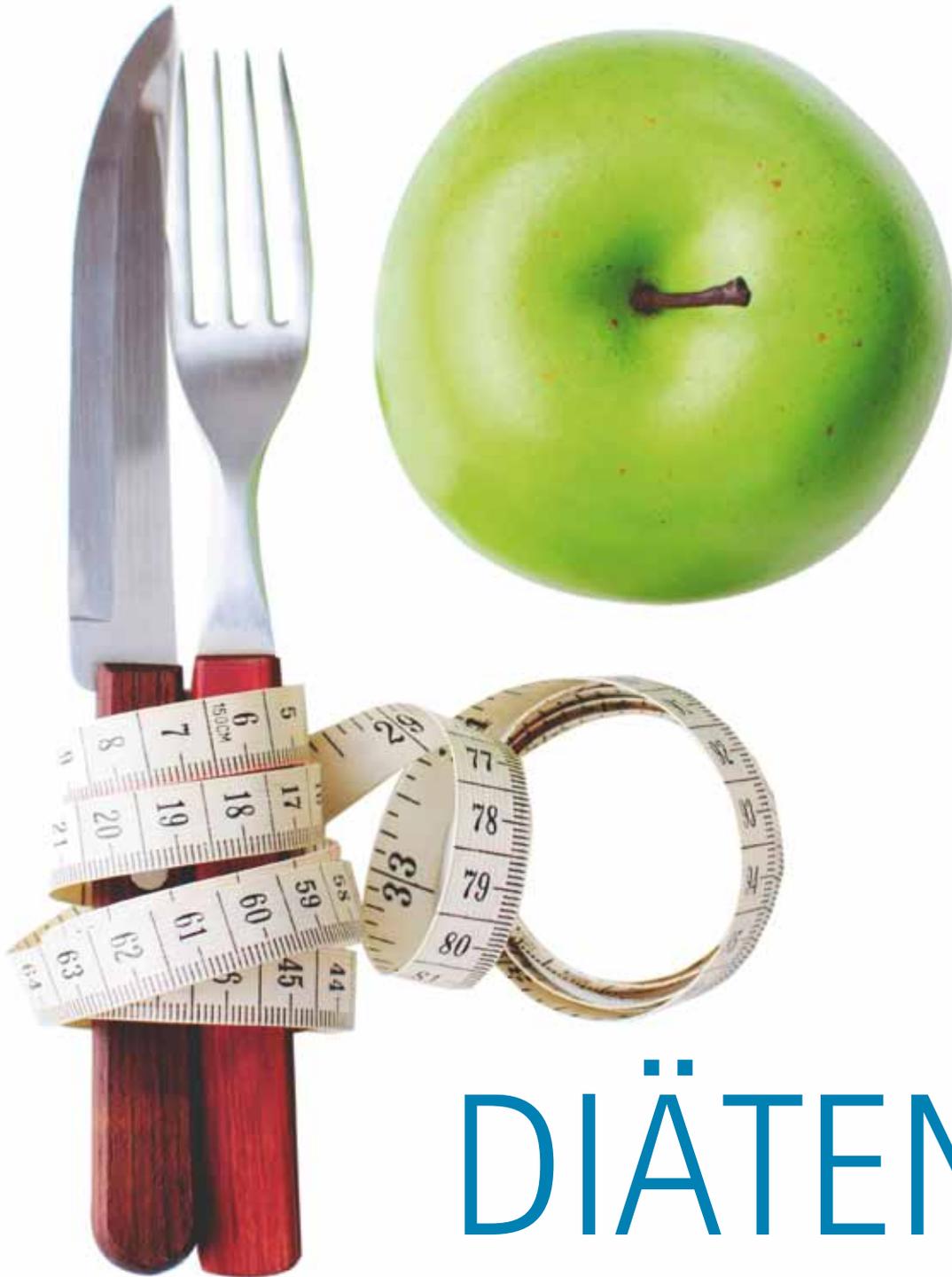


Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.



DIÄTEN

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

EINSCHÄTZEN: DAS „RICHTIGE“ GEWICHT | ERKENNEN: WAS EINE GUTE DIÄT AUSMACHT | AUSWÄHLEN: LOW FAT, LOW CARB & CO.

ab 4,17 Euro / Monat

Unterstützer werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Dafür bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

Die **Vollmitgliedschaft** umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliederzeitungsmagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 100 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft (online)** läuft der Kontakt nur online. Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitung. Sie können einmalig rund 100 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Details zum Verband und den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Unterstützung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft**
mindestens 80,00 Euro/Jahr, erm. 60,00 Euro/Jahr
- Fördermitgliedschaft (online)**
mindestens 50,00 Euro/Jahr

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt Euro im Jahr.

Vorname/Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Eisenstr. 106, 12435 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e.V.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ob man das Gewicht reduzieren sollte oder nicht, ist nicht nur vom sogenannten Body-Mass-Index abhängig. Neben weiteren Messwerten sind der Mensch und sein persönlicher Lebensstil zu berücksichtigen. Wird zum Abnehmen geraten, ist Geduld gefragt. Jeder, der schon einmal eine Diät ausprobiert hat, weiß wie mühsam es ist, einige Pfunde loszuwerden und das Gewicht zu halten. Denn wirksam abzunehmen ist keine Sache von wenigen Tagen. Daher ist es umso wichtiger, eine Methode zu finden, die zu einem passt, sich gut durchhalten lässt und gesundheitsverträglich ist. Idealerweise geht sie, eventuell leicht abgewandelt, in eine dauerhafte Ernährungsumstellung über. Umso besser ist es, wenn Anleitungen für mehr Bewegung und Entspannung dazu gehören.

Bewährt haben sich die klassischen fett- und energiereduzierten Kostformen, aber auch der moderne low carb-Ansatz hat sich als erfolgreich herausgestellt - vorausgesetzt, es werden Kalorien eingespart und man bleibt länger dabei. In dieser Broschüre beschreiben und bewerten wir bekannte Diäten dieser beiden Richtungen. Wir stellen weitere Abnehm-Methoden vor, sagen, was davon zu halten ist und wovon man besser die Finger lassen sollte.

Eine informative Lektüre wünscht Ihnen

Ihre Alexandra Borchard-Becker
Ernährungswissenschaftlerin
Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

IMPRESSUM | Verbraucher konkret, Februar 2016 | ISSN 1435-3547 | „Diäten“-Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Eisenstr. 106, 12435 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker | **Fotos:** S. 8: CreativCollection, alle anderen: iStockPhoto | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

DAS „RICHTIGE“ GEWICHT



Das eigene Körpergewicht realistisch zu beurteilen, fällt oft schwer. Verschiedene Richtwerte können eine Orientierung geben. Wichtig ist, sie nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit dem Gesundheitszustand und den Lebensgewohnheiten zu betrachten. Nicht immer muss die Empfehlung gleich „abnehmen“ lauten.

Viele Menschen neigen dazu, sich als übergewichtig einzuschätzen ohne es tatsächlich zu sein und probieren immer wieder verschiedene Diäten aus. Andere wissen, dass sie etwas rundlicher sind, fühlen sich aber trotzdem gut. Und manche wollen es lieber gar nicht so genau

wissen, wie es um ihr Gewicht steht. Doch wenn die Hosen anfangen zu knifen, kann es ratsam sein, den Tatsachen ins Auge zu schauen, um die Gewichtsentwicklung in den Griff zu bekommen.

Ein Standard-Wert zur Einschätzung des Körpergewichtes ist der sogenannte Body-Mass-Index (BMI). Er setzt das Gewicht zur Körpergröße in Beziehung:

**BMI = Körpergewicht in Kilogramm
(Körperlänge in Meter)²**

Beispiel: Bei einer Größe von 1,70 m und einem Gewicht von 70 Kilogramm liegt der Body-Mass-Index bei 24,2.

DAS ERGEBNIS

Ein BMI zwischen 19 und 25 bedeutet Normalgewicht, unter 18,5 spricht man von Untergewicht. Ein Wert von 26 bis 29 gilt als Übergewicht. Es wird empfohlen, das Gewicht zu reduzieren, wenn Erkrankungen wie z. B. Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder erhöhte Harnsäurewerte vorliegen. Sie können dadurch positiv beeinflusst werden. Ab einem BMI von 30 besteht starkes Übergewicht, auch als Adipositas oder Fettleibigkeit bezeichnet. Eine Gewichtsabnahme ist dringend anzuraten.

Einige Experten weisen darauf hin, dass der BMI bei den meisten Menschen mit zunehmendem Le-

bensalter steigt. Der Grund liegt darin, dass im Verlauf des natürlichen Alterungsprozesses der Anteil an Muskelmasse abnimmt und der Fettanteil des Körpers steigt. Dadurch verringert sich der Energieverbrauch und eine Gewichtszunahme wird bei gleichbleibenden Essgewohnheiten gefördert. In mäßigem Umfang ist sie jedoch nicht gesundheitsschädlich und bedeutet nicht automatisch Übergewicht. Es gibt sogar Untersuchungen, die darauf hindeuten, dass sich ein etwas höherer BMI von 26 bis 27 bei Personen zwischen 60 und 69 Jahren günstig auf die Gesundheit auswirkt.

Unter Berücksichtigung des Alters ergibt sich daher folgender BMI für die einzelnen Altersgruppen, der vom nationalen Forschungsinstitut der USA (National Research Council USA) empfohlen wird:

- 19 – 24 Jahre: BMI von 19 – 24
- 25 – 34 Jahre: BMI von 20 – 25
- 35 – 44 Jahre: BMI von 21 – 26
- 45 – 54 Jahre: BMI von 22 – 27
- 55 – 64 Jahre: BMI von 23 – 28
- über 64 Jahre: BMI von 24 – 29

KRITIK AM BMI

Er ist nur einer von mehreren Aspekten, die zur Einschätzung des Körpergewichtes herangezogen werden können. Daher ist er für sich allein genommen nur begrenzt aussagekräftig und liefert lediglich Hinweise, die ein genaueres Hinschauen erforderlich machen. Beispielsweise berücksichtigt er nicht, wie der Körper zusammengesetzt ist. Muskelmasse ist schwerer als Fettgewebe. Demzufolge wiegen Personen, die viel Sport treiben, mehr als gleich große Personen, die nicht so sportlich sind. Sie haben somit einen höheren BMI, sind aber objektiv gesehen nicht übergewichtig. Auch bei sehr kleinen oder sehr großen Menschen liefert er keine stimmigen Werte. Und Aussagen über den Gesundheitszustand lassen sich allein durch den BMI ebenfalls nicht machen. Denn „dünn“ ist nicht gleichbedeutend mit „gesund“ und „dicker“ steht nicht automatisch für „krank“. Es kommt entscheidend auf die Lebensgewohnheiten und das Gesundheitsbewusstsein an. Eine Raucherin mit einem BMI von 22, die sich wenig bewegt, lebt ungesünder als ein Mann mit einem BMI von 28, der mehrmals pro Woche Sport treibt und ausgewogen isst. Für das gesundheitliche Risiko ist es entscheidender, wo die Fettpolster sitzen. Das lässt sich aus dem BMI auf den ersten Blick nicht ablesen. Dazu sollte der Bauchumfang herangezogen werden.

DER TAILLENUMFANG

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht. Entscheidend für die gesundheitliche Bewertung ist, an welchen Stellen des Körpers das überschüssige Fett sitzt. Menschen mit Fettpolstern am Bauch werden als „Apfeltypen“ bezeichnet. Sie sind gesundheitlich stärker gefährdet, Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln als die sogenannten Birnentypen, bei denen sich die Fettansammlungen auf Hüften und Oberschenkel konzentrieren. Ein Grund liegt darin, dass das Fettgewebe im Bauchraum im Gegensatz zu anderen Fettzellen sehr stoffwechselaktiv ist und schädigende Stoffe freisetzt.

Der Fettverteilungstyp lässt sich aus dem Taillenumfang bestimmen. Er wird morgens nüchtern, im Stehen und unbedeckt in Höhe des Bauchnabels (zwischen Beckenoberkante und unterem Rippenbogen) mit einem Maßband gemessen. Beträgt er bei Frauen mehr als 88 Zentimeter und bei Männern mehr als 102 Zentimeter, gehören sie zu den „Apfeltypen“. Um das erhöhte Risiko für die genannten Erkrankungen zu senken und ihnen vorzubeugen, wird in diesen Fällen eine Gewichtsabnahme empfohlen, wenn gleichzeitig ein erhöhter BMI vorliegt. Das gilt auch, wenn Blutwerte und Blutdruck den Normalbereich bereits überschritten haben. Daher ist es ratsam, sich beim Hausarzt einem Gesundheits-Check-up zu unterziehen.

Als wünschenswerte Zielwerte für den Taillenumfang geben Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bis zu 80 Zentimeter für Frauen und 94 Zentimeter für Männer an. Sie seien geeignet, um zusammen mit einer gesunden Lebensweise den verschiedenen Erkrankungen vorzubeugen. Werte bis 88 Zentimeter bei Frauen und 102 Zentimetern bei Männern sind mit einem mäßig erhöhten





Erkrankungs-Risiko verbunden. Ob das Gewicht reduziert werden sollte, hängt davon ab, wie die Ess- und Bewegungsgewohnheiten aussehen und welche anderen Risiko-Faktoren für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen.

DAS WOHLFÜHLGEWICHT

Es gibt verschiedene Typen von Menschen mit unterschiedlichem Körperbau, Stoffwechselverhalten und Energiebedarf, die sich nicht in Einheits-Maße pressen lassen. Das Gewicht, bei dem man sich wohl fühlt und gesund ist, das den eigenen körperlichen Voraussetzungen entspricht, gut zu erreichen und zu halten ist, sorgt für mehr Lebensqualität als das ständige Streben nach einem BMI unter 25.

Das persönliche Wohlfühlgewicht pendelt sich meist bei einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung mit ausreichend Bewegung und regelmäßiger Entspannung immer wieder von selbst ein. Kleinere Schwankungen von einigen Kilogramm sind hierbei ganz normal, denn das Körpergewicht ist keine starre Größe, sondern verschiedenen Einflüssen ausgesetzt. Voraussetzung ist, dass man auf den Körper, seine Bedürfnisse und Signale hört. Auch

ein BMI zwischen 25 und 29 ist völlig in Ordnung, wenn der Taillenumfang unter 88 (für Frauen) bzw. 102 Zentimetern (für Männer) liegt, keine Erkrankungen bestehen, die eine Gewichtsreduktion erforderlich machen und die Lebensweise insgesamt gesundheitsbewusst ist.

REALISTISCHE ZIELE

Die andauernde Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht kann dazu führen, dass aus Frust noch mehr gegessen wird. Im Ergebnis nimmt man zu, wird noch unzufriedener und ein Teufelskreis kann entstehen. Oder radikale Hungerkuren werden durchgeführt, die auf Dauer gesundheitsgefährdend sind. Ernsthafte Krankheitsbilder wie Essstörungen, z. B. Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) oder Essanfälle mit Heißhungerattacken (Binge Eating-Störung) können die Folge sein.

Für die eigene Lebensfreude und Gesundheit ist es empfehlenswert, sich ein realistisches, zu den persönlichen Gegebenheiten und zur Lebenssituation passendes Ziel zu setzen, anstatt einer Ideal-Figur hinterherzujagen, die sich nur mit großem Kraftaufwand halten ließe. Sinnvoll und auf Dauer Erfolg versprechender ist es, sich das Ziel in kleinere Teilziele zu unterteilen sowie langsam und gesundheitsverträglich abzunehmen.

Übergewicht ist nicht von heute auf morgen entstanden, sondern über Jahre hinweg. Daher kann es auch nicht „über Nacht“ wieder verschwinden. Das Ess- und Bewegungsverhalten dauerhaft zu verändern, ist eine schwierige und langwierige Prozedur. Hinzu kommt, dass unser Körper darauf geeicht ist, Reserven für schlechte Zeiten anzulegen und sie vehement zu verteidigen. Das erschwert das Abnehmen. Geduld und die individuell geeignete Methode sind gefragt.



Das Themenheft „Kinder & Übergewicht“ (16 Seiten) erhalten Mitglieder kostenlos in der Geschäftsstelle abrufbar. Nichtmitglieder zahlen pro Heft als Download oder als Printexemplar je 2,00 Euro plus Versand unter www.verbraucher.com.

INFORMATIONEN

- | aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V., www.was-wir-essen.de > Spezielle Ernährungsinfos > Übergewichtige > Bin ich übergewichtig? Welche Rolle spielt der Bauchumfang?
- | Verein für unabhängige Gesundheitsberatung e. V., www.ugb.de > Fachinfos > Abnehmen ohne Frust > Was heißt hier zu dick?
- | Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz DEBInet, www.ernaehrung.de > Ernährungstipps > Ernährungstherapie: Übergewicht
- | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, www.bzga-essstoerungen.de > Wichtige Informationen > Essstörungen im Überblick, Auffälliges Essverhalten
- | Reformhaus eG, www.reformhaus.de > Ratgeber > Wohlfühlgewicht

WAS EINE GUTE DIÄT AUSMACHT



Es klingt ebenso einfach wie logisch: Um abzunehmen, muss man weniger Energie zu sich nehmen als man verbraucht. Wie das am besten funktioniert, wird leidenschaftlich diskutiert. Inzwischen haben sich verschiedene Ernährungskonzepte bewährt. Wir geben Tipps für die Auswahl einer geeigneten Diät und sagen, was von Blitzkuren und Abnehmhilfen zu halten ist.

Die Zahl der adipösen Menschen steigt immer weiter an. Daher sind effektive, praktikable und dauerhafte Strategien, die das Körpergewicht normalisieren, ebenso gefragt wie Maßnahmen, die vorbeugend wirken. Von wissenschaftlicher Seite gibt es folgende Ansatzpunk-

te, mit denen sich die Energiezufuhr senken, eine Gewichtsreduktion erreichen und gesundheitliche Verbesserungen erzielen lassen: Weniger Fett essen oder Kohlenhydrate einsparen oder eine Kombination aus beidem. Die Basis sollte dabei eine vollwertige Ernährung nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder der aid-Ernährungspyramide sein. So können eine ausreichende Nährstoffversorgung er-

reicht und negative gesundheitliche Folgen vermieden werden. Neben der Ernährung sind die Komponenten Bewegung und Verhalten mit einzubeziehen, um erfolgreich, gesund und dauerhaft abzunehmen.



LOW FAT UND LOW CARB

Die Fettzufuhr niedrig halten = low fat, so lautet das Prinzip dieser Kostformen. Sie sollte nicht mehr als 60 Gramm pro Tag betragen. Diese Menge entspricht ca. 30 Prozent der gesamten Energiezufuhr bei einer kalorienverminderten Kost. Das lässt sich erreichen, wenn man unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel und Vollkornprodukte bevorzugt, fettreiche Wurst-, Fleisch-, Käse- und Milchprodukte reduziert und durch fettarme Varianten ersetzt, andere fettreiche Produkte wie Fertiggerichte, Fast Food, Back- und Süßwaren stark einschränkt, pflanzliche Öle und Fette in Maßen wählt und fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten, Braten ohne Fett oder Garen in Folie anwendet. Auch die klassischen Diäten nach dem Prinzip der kalorienreduzierten Mischkost beruhen auf einem verminderten Fettanteil.

Als low carb-Diäten werden Ernährungsformen bezeichnet, bei denen die Zufuhr an Kohlenhydraten (engl. carbohydrates) eingeschränkt ist. Sie liegt meistens bei 50 bis 150 Gramm pro Tag und macht nur ca. 10 bis 30 Prozent der gesamten Energiezufuhr aus. Zum Vergleich: bei einer vollwertigen Mischkost wird ein Kohlenhydratanteil von über 50 Prozent empfohlen. Die reduzierte Kohlenhydratmenge wird idealerweise mit Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und verschiedenen Obstsorten bestritten. Kartoffeln, Lebensmittel aus Mehl mit einer niedrigen Typenzahl, z.B. Type 405, und zuckerhaltige Lebensmittel sollten weitgehend gemieden werden.

BEIDES WIRKT

Studien zeigten, dass beide Ansätze Abnehmerfolge und Verbesserungen des Gesundheitszustandes für sich verbuchen können, die sich aber nicht wesentlich voneinander unterscheiden. Es kommt vor allem darauf an, Energie einzusparen. Wie die Kost zusammengesetzt ist, d. h. welchen Anteil Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß haben, spielt nur eine untergeordnete Rolle. Entscheidend für den Langzeiteffekt und das Halten des Gewichtes ist, dass die Ernährungsform längerfristig durchgehalten wird. Das bedeutet, dass sich Abnehmwillige entscheiden können, ob sie mit low fat oder low carb besser zurecht kommen. Wichtig ist, dass sich das gewählte Konzept mit den eigenen Essgewohnheiten und Vorlieben vereinbaren lässt.

Als dritte Variante ist die mediterrane Ernährung ebenfalls als Basis für eine kalorienreduzierte Ernährung geeignet und Erfolg versprechend. Sie besteht überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln, die durch geringe Mengen an Milchprodukten, hellem Fleisch und Fisch ergänzt werden. Olivenöl ist das hauptsächlich verwendete Fett für die Zubereitung der Speisen.

EINE GUTE DIÄT ERKENNEN

Ob klassisch energiereduziert, low fat, low carb, mediterran oder ein anderes Konzept – das Angebot an Diäten ist vielfältig. Eine Checkliste kann helfen, sie einzuordnen und zu bewerten. Eine sinnvolle und gesundheitlich verträgliche Diät erfüllt die folgenden Kriterien:

- Sie strebt ein langsames Abnehmen von etwa 0,5 Kilogramm pro Woche an.
- Ihre Lebensmittelauswahl ist ausgewogen und abwechslungsreich. Persönliche Vorlieben, Bedürfnisse und Gegebenheiten werden berücksichtigt. Es gibt keine Lebensmittel, die verboten sind oder wegen angeblicher „Wunderwirkungen“ angepriesen werden. Zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen ist nicht notwendig.
- Sie enthält Empfehlungen für eine bewusste und individuelle Lebensmittel- und Speisenauswahl. Wenn es Speisepläne gibt, können sie individuell gestaltet werden, z. B. mit Bausteinen oder Alternativvorschlägen.
- Die Mahlzeiten lassen sich praktisch, leicht und ohne allzu großen Zeitaufwand zubereiten, auch für Berufstätige. Die Lebensmittel in den Rezepten sind überall erhältlich, extrem teure oder exotische Produkte kommen nicht vor.
- Regelmäßige Bewegung und Entspannung werden als wichtige Säulen für das Wohlbefinden, für die Gewichtsreduktion und das Halten des Gewichtes im Programm mit berücksichtigt.
- Ziel ist es, ein Ess-, Bewegungs- und Entspannungsverhalten zu erlernen und zu üben, das man dauerhaft beibehalten kann.



SIEBEN PFUND IN SIEBEN TAGEN?

Vorsicht geboten ist bei sogenannten Blitz- oder Crash-Diäten, die eine schnelle Gewichtsabnahme versprechen. Sie beruhen auf einem einseitigen Speiseplan und einer sehr niedrigen Kalorienzufuhr. Im Extremfall werden über Tage hinweg nur ein einziges oder einige wenige Nahrungsmittel eingesetzt, z. B. Ananas, Reis, Eier, Kartoffeln oder Kohlsuppe. So viel Einseitigkeit vermiest nicht nur die Lust am Essen. Schnell abzunehmen ist ebenso ungesund wie ineffektiv. Es besteht die Gefahr, dass man zu wenig an wichtigen Nährstoffen aufnimmt. Müdigkeit, Leistungsabfall, Konzentrations-, Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen bis hin zu Kreislaufproblemen können die Folgen sein. Der Gewichtsverlust in den ersten Tagen beruht auf der Entwässerung des Körpers, Fettpölsterchen werden nur minimal verringert. Hat man die Diät beendet, hält der Erfolg meistens nicht lange an, weil sich die Essgewohnheiten nicht geändert haben. Das Gewicht steigt und schon kurz nach der Diät wiegt man mehr als vorher – der Jojo-Effekt hat zugeschlagen.

Von der gesundheitlichen Seite betrachtet kommen solche Diäten allenfalls kurzzeitig in Frage, um den Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung zu finden. Der Gewichtsverlust kann ein Ansporn sein, nach ein bis zwei Tagen mit einer ausgewogenen, energiereduzierten Kost und regelmäßiger Bewegung weiter zu machen. Ansonsten ist von Crash-Programmen jeder Art abzuraten.



DER JOJO-EFFEKT

Er wird so bezeichnet, weil das Gewicht durch den Wechsel von Diäten und Phasen, in denen wie gewohnt gegessen wird, runter und rauf geht wie das gleichnamige Kinderspielzeug. Wird während der radikalen Diät die Nahrungsmenge drastisch verringert, nimmt der Körper das als Notsituation wahr. Er hat keine Zeit, sich auf die neue Ernährungssituation einzustellen. Als Folge wird der Stoffwechsel auf Sparflamme heruntergeschraubt, um mit den wenigen Kalorien auszukommen. Je niedriger die Kalorienzufuhr ist, desto wirkungsvoller ist dieser Sparmechanismus. Nach der Diät schlägt er voll zu. Denn obwohl mehr gegessen wird, verbraucht der Körper nicht automatisch mehr Energie, im Gegenteil. Jede Kalorie, die übrig bleibt, wird in die Fettdepots gesteckt. Die Reserven für die nächsten schlechten Zeiten werden so schnell wie möglich wieder aufgefüllt. Im Extremfall kann der Körperfettanteil nach einer Crash-Diät sogar höher sein als vorher. Strenge Diäten fördern Heißhunger.

Erschwerend kommt hinzu, dass bei Diäten mit einer sehr geringen Kalorienzufuhr wertvolles Muskelgewebe abgebaut wird, um daraus Energie zu gewinnen. Einmal abgehungert, ist es zunächst verloren. Der Jojo-Effekt wird verstärkt, da weniger Muskelzellen vorhanden sind, die bei ihrer Arbeit eine Menge an Nahrungsenergie verbrauchen. Das freut die Fettzellen, denn so bekommen sie mehr Kalorien ab.

SCHLANK DANK PILLEN & CO?

Verschiedene Mittel in Form von Pillen, Pulvern oder Tees sollen das Abnehmen auf unterschiedlichen Wegen unterstützen.

Appetitzügler bzw. Anorektika unterdrücken das Hungergefühl, beschleunigen oder verlängern das Sättigungsgefühl und erhöhen den Energieverbrauch. Häufig werden Amphetamin-Derivate als Wirkstoffe verwendet. Sie können erhebliche Nebenwirkungen wie Bluthochdruck, Herzrasen, Krampfanfälle, Schlafstörungen hervorrufen und abhängig machen. Daher sind sie verschreibungspflichtig. In Deutschland sind derzeit nur noch die Wirkstoffe Amfepramon und Cathin (Norpseudoephedrin) auf dem Markt, die zur unterstützenden Behandlung bei Adipositas eingesetzt werden können. Die erzielte Gewichtsabnahme ist allerdings gering. Von ephedrin- oder synephrinhaltigen Tees oder Tabletten, die im Internet zum Abnehmen oder als Nahrungsergänzung angeboten werden, ist unbedingt abzuraten.

Der mit Amphetaminen verwandte Wirkstoff Sibutramin (Reductil®) wurde 2010 wegen schwerwiegender gesundheitlicher Risiken vom Markt genommen und darf weltweit nicht mehr verkauft werden. Aus gleichem Grund ruht die Zulassung des Wirkstoffes Rimonabant seit 2007. Der Stoff entfaltet seine appetitzügelnden Wirkungen über einen anderen Mechanismus als die Amphetamin-Derivate.

Quell- und Ballaststoffe quellen im Magen auf und vermitteln ein Sättigungsgefühl. Um das zu erreichen, muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Ein übermäßiger Verzehr kann starke

Blähungen und Verdauungsstörungen nach sich ziehen. Notwendig sind diese isolierten Ballaststoffe jedoch nicht. Mit Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten lässt sich die Ballaststoffzufuhr erhöhen und den Darm auf Touren bringen. Wer es nicht gewohnt ist, sollte die Mengen langsam steigern, damit sich der Verdauungstrakt daran gewöhnen kann.

Die Fettaufnahme blockieren, das kann der Wirkstoff Orlistat. Unter dem Namen Xenical® ist eine verschreibungspflichtige Anti-Fett-Pille auf dem Markt, die bei Adipositas eingesetzt werden kann, wenn andere Maßnahmen ausgeschöpft sind. Die Kosten werden bisher nicht von den Krankenkassen übernommen. Der Wirkstoff deaktiviert ein Enzym, sodass Nahrungsfette nicht mehr aufgespalten und vom Körper aufgenommen werden. Sie werden zum großen Teil unverdaut ausgeschieden. Das kann jedoch zu Verdauungsproblemen und auf Dauer zu einem Mangel an fettlöslichen Vitaminen und essentiellen Fettsäuren führen.

Sogenannte Fettblocker wie Chitosan sollen Nahrungsfette im Darm binden. Sie können dann nicht mehr vom Körper aufgenommen werden und werden ungenutzt ausgeschieden. So soll die Fett- und damit die Energieaufnahme verringert werden. Chitosan ist chemisch mit dem Chitin verwandt und stammt aus den Schalen von Meerestieren. Die Wirksamkeit konnte bisher nicht nachgewiesen werden.

Mittel zum Entwässern und Entschlacken sollen die Wasserausscheidung und den Stoffwechsel anregen und so das Abnehmen unterstützen. Langfristig eingenommen können sie zur Dehydrierung des Körpers führen. Nervosität, Herzrasen, Schwindelgefühle, trockene Haut, erhöhte

Blutzucker- oder Harnsäurewerte können auftreten. Mit Abführmitteln wird die Verdauung beschleunigt, eine Gewichtsabnahme wird dadurch aber nicht gefördert. Die regelmäßige Einnahme kann zu einem Mangel an Elektrolyten führen. Der Darm gewöhnt sich an die Mittel und kann mit heftigen Verstopfungen reagieren, wenn sie abgesetzt werden.

ZWEIFELHAFT & GEFÄHRLICH

Die meisten Präparate zum Abnehmen halten nicht was sie versprechen und können sogar gesundheitsschädigende Wirkungen haben. Viele von ihnen sind teuer, werden oft mit zweifelhaften Methoden beworben und es wird ein großer Abnahmeerfolg versprochen. Vorsicht ist geboten, denn nicht selten nimmt nur einer ab und zwar das Portemonnaie. Da zufriedenstellende, längerfristige Effekte ohnehin nur in Kombination mit veränderten Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu erreichen sind, ist es gesünder und preisgünstiger, Schlankheitsmittel gleich wegzulassen. Besondere Skepsis ist stets angebracht, wenn

- beim Anpreisen von Diätmitteln mit Vorher/Nachher-Bildern geworben wird. Hierbei kann z.B.

durch die Kleidung, das Schminken und Frisieren der Modelle, bestimmte Techniken beim Fotografieren, die Einstellungen von Licht und Schatten sowie das Nachbearbeiten der Bilder am Computer ein größerer Gewichtsverlust vorgetäuscht werden.

- angeblich alles gegessen werden kann und man dennoch an Gewicht verliert. Beim genaueren Hinsehen gibt es meist doch Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl oder der Gewichtsverlust soll durch zusätzliche Maßnahmen, z. B. bestimmte Präparate, erreicht werden.

- versprochen wird, dass in wenigen Tagen viele Kilos purzeln und ein Erfolg garantiert wird. Da jeder Körper anders reagiert, lassen sich solche pauschalen Aussagen nicht treffen.

- Wirkmechanismen unzureichend und mit pseudo-wissenschaftlichen Parolen erklärt werden.

- zusätzliche Produkte wie z. B. Cremes, Badezusätze, Massagebürsten oder dubiose elektrische Geräte gekauft werden sollen oder

- das Produkt nur über eine Brief- oder Internetadresse, z. B. im Ausland, erhältlich ist.

INFORMATIONEN

- | Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., www.dge.de > Wissenschaft > Leitlinien > Aktualisierte Leitlinie zur Prävention und Therapie der Adipositas; Ernährungspraxis > Vollwertige Ernährung > 10 Regeln

- | aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V., www.aid.de > Ernährung > Ernährungspyramide; www.was-wir-essen.de > Spezielle Ernährungsinfos > Übergewichtige > Was kann ich gegen Übergewicht tun?; > Gesund essen > Schlankheitsmittel

- | Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, www.vz-nrw.de > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Schlankheitsmittel/Diäten > Diäten und Schlankheitsmittel: Erfolgsaussichten und Gesundheitsgefahren > Diäten mit bestimmten Produkten, Schlankheitsmittel, > Gefährliche Schlankmacher



Die meisten Präparate zum Abnehmen halten nicht was sie versprechen und können sogar gesundheitsschädigende Wirkungen haben.

LOW FAT, LOW CARB & CO.



Fett reduzieren oder lieber weniger Kohlenhydrate essen? Wer sich für eine Form entschieden hat, hat die Qual der Wahl unter den dazu passenden Ratgebern oder Programmen. Manche Ernährungstrends entpuppen sich bei genauerem Hinsehen als Flop oder sogar als gesundheitlich bedenklich. Wir nehmen die gängigsten unter die Lupe.

Diäten und Abnehmprogramme mit energie- bzw. fettreduzierter Kost richten sich nach den Empfehlungen für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Bevorzugt werden Lebensmittel, die wenig Energie, aber alle lebenswichtigen Nährstoffe liefern. Verbote gibt es nicht, Süßwaren, Knabbereien und alkoholische Getränke sind in Maßen

erlaubt. Sie setzen auf eine langsame und schonende Gewichtsabnahme. Ziel ist es, die Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu ändern und zu stabilisieren, um den Abnehmerfolg langfristig zu sichern.

Bei den Diäten können die Mahlzeiten mehr oder weniger flexibel gestaltet werden. Wenn es Speisepläne gibt, lassen sich die Gerichte der jeweiligen Mahlzeiten meist untereinander austauschen. Mehr Freiheit erlauben Varianten, bei denen für die einzelnen Mahlzeiten des Tages Gerichte vorgeschlagen werden, die nach den eigenen Vorlieben ausgewählt und kombiniert werden können. Alternativ kann aus Übersichtslisten mit geeigneten, weniger geeigneten und nicht geeigneten Lebensmitteln ein individueller Speiseplan zusammengestellt werden.

EMPFEHLENSWERTE BEISPIELE

- Die „Brigitte-Diät“ ist ein Klassiker der kalorienreduzierten Mischkost, der regelmäßig aktualisiert und an neue Erkenntnisse angepasst wird. Durch vielseitige Rezepte und Tagespläne zum Selbstzusammenstellen lernt man eine vollwertige Ernährung kennen und erfährt, wie man sein Essverhalten ändern kann. Begleitend wird ein Bewegungsprogramm empfohlen. Gleiches gilt für die low fat 30-Diät.
- Die „Idealdiät“ kombiniert die Prinzipien low fat und low carb. Daraus ergibt sich eine fett- und kohlenhydratbewusste, abwechslungsreiche Ernährung, die durch ein Sportprogramm ergänzt wird.

- Die „Fit for Fun-Diät“ ist für Personen geeignet, die gern Sport treiben und besteht aus einer fettarmen, ausgewogenen Ernährung mit viel Bewegung und Entspannung.
- Die „Volumetrics-Diät“ ist eine moderne Bezeichnung für das bewährte Konzept, Lebensmittel mit einem hohen Sättigungswert und einem niedrigen Energiegehalt wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte zu bevorzugen.

ABNEHMPROGRAMME & KURSE

Durch ein Ernährungstraining wollen sie das Bewusstsein für eine ausgewogene, gesunde Ernährung schaffen und eine Ernährungsumstellung erreichen, die zu den persönlichen Vorlieben passt, im Alltag umgesetzt wird und dauerhaft beibehalten werden kann. Sie verzichten auf Speisepläne oder Lebensmittel-Listen. Weitere Programmteile sind Informationen und Anleitungen für mehr Bewegung und Entspannung, praktischen Einheiten wie Kochen und ausreichend Raum für Fragen, Probleme und Erfahrungsaustausch. Ein Verhaltenstraining, das alle drei Bereiche umfasst, unterstützt die Veränderung der Ess-, Bewegungs- und Entspannungsgewohnheiten. Bei der Auswahl sollte man auf eine fachlich qualifizierte Leitung achten. Qualitätsgesicherte Programme werden von den Krankenkassen bezuschusst. Zu den bewährten, über mehrere Wochen laufenden Programmen gehören:

- „Abnehmen - aber mit Vernunft“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist ein 20-wöchiger Kurs, der z. B. bei Volkshochschulen und Bildungsstätten angeboten und von geschulten Kursleitern betreut wird.
- „Ich nehme ab“ heißt das mehrwöchige Gewichtsreduktionsprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Das Programm ist für das Abnehmen in Eigenregie geeignet, wird aber auch als Kursprogramm von geschulten Kursleitern vor Ort angeboten. Informationen dazu gibt es bei der DGE.
- „Abnehmen mit Genuss“ ist ein internetbasiertes, einjähriges Programm der AOK mit schriftlichen Beratungen, zusätzlichen Informationen und fachkundiger Begleitung. „EAT-Mail“ nennt sich das Online-Coaching-Programm der DAK, das über 14 Wochen geht. Es gibt wöchentliche Informationen, Aufgaben und Tests mit dem Ziel, die Ess- und Trinkgewohnheiten zu verändern.
- M.O.B.I.L.I.S. ist ein einjähriges Schulungsprogramm, bei dem Aktivität und Bewegung im Mittelpunkt stehen. Sie werden durch ein Verhaltenstraining, Ernährungseinheiten und medizinische Untersuchungen ergänzt.
- Weight Watchers ist ein kommerzielles Gewichtsreduktionsprogramm, das als Gruppenschulung oder online durchgeführt wird. Lebensmitteln und Gerichten werden Punkte zugeordnet, die sogenannten SmartPoints. Für jeden Tag hat man eine festgelegte Punktzahl zur Verfügung, die individuell auf die Mahlzeiten verteilt werden kann. Mit Bewegung und Sport lassen sich Bonuspunkte sammeln, die man für zusätzliche Lebensmittel oder Extras verbrauchen kann.

LOW CARB-UND GLYX-DIÄTEN

Ihnen gemeinsam ist, dass die Kohlenhydratzufuhr vermindert wird und gleichzeitig Kohlenhydratlieferanten mit einem niedrigen glykämischen Index (GI oder Glyx) empfohlen werden. Er ist ein Maß dafür, wie stark der Blutzuckerspiegel durch kohlenhydrathaltige Lebensmittel ansteigt. Mit dem Blutzuckerspiegel hängt die Insulinmenge zusammen, die der Körper ausschüttet, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Ein hoher Insulinspiegel erschwert den Abbau von Körperfett, fördert seine Bildung und kann den Appetit steigern. Einen niedrigen glykämischen Index haben Lebensmittel, die komplexe Kohlenhydrate und reichlich Ballaststoffe enthalten wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und viele Obstsorten. Sie werden langsam verdaut, der Blutzuckerspiegel steigt nur mäßig an und sie halten lange satt. Bei Lebensmitteln mit einem hohen glykämischen Index gelangt der Zucker schnell ins Blut und der Blutzuckerspiegel steigt rasch, z. B. bei Haushaltszucker, Süßigkeiten oder Produkten aus Weißmehl.

Wie stark die Kohlenhydratmenge gesenkt wird, ist von Methode zu Methode unterschiedlich. Der Anteil an eiweißhaltigen Lebensmitteln und an Fett ist höher als bei den üblichen Ernährungsempfehlungen. Bei Fleisch, Fisch und Milchprodukten wird mit Ausnahme von fettreichen Seefischen Wert auf fettarme Sorten gelegt, beim Fett werden pflanzliche Sorten bevorzugt.

WAS IST DAVON ZU HALTEN?

Die Lebensmittelauswahl ist grundsätzlich positiv zu bewerten. Denn hinter dem Konzept stehen gängige und bewährte Empfehlungen: Reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst, daneben Vollkornprodukte, wertvolle pflanzliche Öle,



fettarme Milch- und Fleischprodukte, wenig fett- und zuckerreiche Snacks.

Nach derzeitigem Kenntnisstand besteht bei einer vollwertigen kohlenhydratreduzierten Ernährung kein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Risikofaktoren wie erhöhter Blutdruck, Blutzuckerspiegel und Blutfettwerte bessern sich im Zuge der Gewichtsabnahme ebenso wie bei fettarmen Diäten. Für Personen mit Nierenerkrankungen oder Gicht ist eine eiweißreiche Ernährung jedoch nicht geeignet.

Ein Kritikpunkt ist, dass für den Anstieg des Blutzuckerspiegels nicht nur der Kohlenhydratgehalt der Lebensmittel, sondern auch ihre Qualität entscheidend ist. So schwankt der glykämische Index erheblich und ist u. a. von der Zusammensetzung des Lebensmittels, vom Grad der Verarbeitung, der Zubereitung und von der Zusammensetzung der Mahlzeit abhängig. Die Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel desselben Lebensmittels können bei einer Person von Tag zu Tag ganz unterschiedlich sein. Aus ökologischer Sicht ist ein hoher Fleisch- und Fischkonsum negativ zu bewerten. Eine Alternative sind vegetarische low carb-Varianten mit Hülsenfrüchten, Sojaprodukten und Nüssen.



AUF DAUER GEEIGNET

- Die „LOGI-Methode“ (steht für Low Glycemic Index) orientiert sich an Ernährungsempfehlungen aus den USA und ist als dauerhafte Ernährungsform konzipiert.
- Die „Glyx-Diät“ ist ebenfalls als dauerhafte Ernährung gedacht. Eiweißreiche tierische Lebensmittel spielen hier nicht so eine große Rolle wie bei anderen low carb-Formen, auch Fett ist nicht in dem gleichen Maß vertreten. Kritisch zu bewerten ist der Einstieg in die Diät, der einseitig und sehr energiearm ist. Die Ausführungen über Fatburner-Lebensmittel und einige Nahrungsergänzungen sind wissenschaftlich nicht nachvollziehbar. Davon abgesehen, sind die Rezepte der Glyx-Diät für eine ausgewogene Ernährung geeignet und erlauben eine individuelle Zusammenstellung der Kost. Enthalten sind außerdem Anleitungen für mehr Bewegung.

KURZZEITIG GEEIGNET

- Bei „Schlank im Schlaf - die Insulin-Trennkost“ wird das low carb-Prinzip mit einer Trennkost verbunden. Gefrühstückt werden Getreideprodukte, Obst, süße Brotaufstriche und Streichfett, tierisches Eiweiß wie Milch ist nicht erlaubt, ebenso wenig wie Zwischenmahlzeiten. Zum Mittagessen gibt es gemischte, fettarme Kost. Das Abendessen besteht aus Gemüse und mageren Fleisch-, Fisch- oder Käsesorten, Kohlenhydrate wie Brot und Obst sind gestrichen. Die Begründung für die Trennung von Kohlenhydraten und Eiweiß ist eine andere als bei der Trennkost nach Hay. Es wird davon ausgegangen, dass der Insulinspiegel niedriger bleibt und sich besonders die eiweißreiche Abendmahlzeit günstig auf den Fettabbau auswirkt. Bisher bewiesen ist das nicht. Auch ist noch nicht geklärt, ob eine Gewichtsabnahme auf der Trennung der Nährstoffe oder eher auf der verminderten Energiezufuhr beruht. Wer sich an die Regeln hält, kann mit „Schlank im Schlaf“ abnehmen und ist dabei mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Auf Dauer problematisch können die strengen Regeln und der abendliche Verzicht auf Kohlenhydrate sein, der den üblichen Essgewohnheiten widerspricht. Für Diabetiker ist die Kostform nicht gut geeignet.
- Die „South Beach-Diät“ hat Ähnlichkeit mit der Atkins-Diät, ist aber insgesamt gemäßiger. Sie besteht aus drei Phasen. Bei der ersten Phase kommen wichtige Lebensmittel und Nährstoffe zu kurz, sie ist daher nicht zu empfehlen. Ratsam ist, direkt in Phase 2 einzusteigen, wenn man diese Diät anwenden möchte. Allerdings ist sie recht aufwendig und man sollte auf eine ausreichende Zufuhr an Milchprodukten achten.

NICHT GEEIGNET

- Die Atkins-Diät und auch die neue Atkins-Diät sind Extremformen der low carb-Ernährung. Sie sind sehr kohlenhydratarm, enthalten dafür aber reichlich Fett und Eiweiß. Obst und Gemüse kommen nur am Rande vor. Experten bewerten sie als zu einseitig, riskant und ungesund.
- Die Ernährung nach der Montignac-Methode ist zu eiweiß- und fettreich, pflanzliche Fette mit ungesättigten Fettsäuren kommen zu kurz und die Menge an kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln ist zu gering. Sie enthält zudem sehr viele gesättigte Fettsäuren, reichlich Cholesterin und Purine. Aus diesen Gründen ist sie als dauerhafte Ernährungsweise nicht geeignet. Die Bedeutung der Bewegung wird vernachlässigt, denn Montignac bestreitet ihre positiven Auswirkungen auf das Körpergewicht.
- In die Kategorie der einseitigen, stark eiweißhaltigen Crash-Diäten gehören die Hollywood-, die Scarsdale- und die Mayo-Diät, die jedoch nicht von der renommierten Klinik stammt. Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Salate und Obst dominieren den Speiseplan, bei der Mayo-Diät kommen bis zu 20 Eier in der Woche hinzu. Auch die Max Planck-Diät, die mit dem gleichnamigen Institut aber nichts zu tun hat, ist sehr eierlastig. Sie erlaubt zwar Obst, aber nur wenige Gemüsesorten.



TRENNKOST

Die Trennkost nach Dr. Hay basiert auf der Überzeugung, dass eine Mischkost zur Übersäuerung des Körpers führt, weil sie zu viele säurebildende Lebensmittel enthält. Außerdem könnten Kohlenhydrate und Eiweiß nicht gemeinsam verdaut werden und würden die Verdauungsorgane zu stark belasten. Daher besteht das Prinzip darin, kohlenhydrat- und eiweißhaltige Lebensmittel getrennt voneinander, d.h. nicht in der gleichen Mahlzeit, zu sich zu nehmen. Weiterhin teilt die Trennkost-Idee die Nahrungsmittel in neutral, basen- und säurebildend ein. Sie besteht überwiegend aus unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln, die durch Milchprodukte ergänzt werden. Fleisch, Fisch und Eier spielen eine untergeordnete Rolle. Von Hülsenfrüchten wird abgeraten, ebenso von Weißmehlprodukten, Süßwaren, Alkohol und Kaffee.

Diese rohkostbetonte Fit-for-Life-Ernährung ist eine Form der Trennkost. Sie besteht zu 70 Prozent aus Obst, Gemüse und Salaten, der Rest setzt sich aus Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch und Fisch zusammen. Milch und Milchprodukte werden abgelehnt, weil sie angeblich verschleimend wirken. Statt Mineralwasser sollte man destilliertes Wasser trinken, weil die enthalte-

nen Mineralstoffe nicht verwertet werden könnten und sich im Körper ablagern würden. Die Lebensmittel sollen nach festgelegten Regeln ähnlich der Hayschen Trennkost kombiniert oder getrennt werden. Bis 12.00 Uhr sollte nur frisches Obst gegessen oder Obstsaft getrunken werden. Das Mittagessen besteht aus Gemüse, das mit Getreideprodukten kombiniert werden kann. Am Abend stehen Salate, Gemüse mit Kartoffeln oder mit Fleisch bzw. Fisch auf dem Plan.

WAS IST DAVON ZU HALTEN?

Wissenschaftlich sind die Annahmen überholt und nicht haltbar. Die Lebensmittel enthalten Eiweiß und Kohlenhydrate stets gemeinsam, wenn auch in unterschiedlichen Anteilen. Die beiden Nährstoffe werden gleichzeitig durch unterschiedliche Enzyme aufgespalten und verdaut. Eine Übersäuerung des Körpers ist beim Gesunden nicht zu befürchten, da Puffersysteme den Säure-Basen-Spiegel in Blut und Gewebe konstant halten können.

Die Trennkost ist arm an Energie und Fett. Darauf beruhen ihre Erfolge bei einer Gewichtsreduktion und nicht auf der Trennung der Lebensmittel. Vollwertig und ausgewogen zu essen ist jedoch nach den Hayschen Lehren auf Dauer

schwierig. Wer längerfristig danach leben möchte, sollte unbedingt auf ausreichend Milchprodukte und Getreide achten, da sie sonst zu kurz kommen.

Bei älteren Personen kann die Fähigkeit eingeschränkt sein, überschüssige Säuren auszuscheiden, sodass es zu einer Übersäuerung kommen kann. Sie kann sich negativ auf den Knochenstoffwechsel auswirken, Osteoporose und die Bildung von Nierensteinen fördern. Auch ein Zusammenhang zu erhöhten Harnsäurespiegeln und Gicht wird diskutiert. Eine vollwertige Ernährung mit reichlich Gemüse und Obst, aber einer mäßigen Eiweißzufuhr kann hier vorbeugend wirken.

Die Fit-for-Life-Diät ist als längerfristige Ernährungsform nicht geeignet. Bei der unausgewogenen Kost kommen wichtige Lebensmittel wie Milch- und Getreideprodukte sowie Hülsenfrüchte zu kurz. Einige Vitamine und Mineralstoffe sind nicht in ausreichender Menge enthalten. Die Empfehlung, bis mittags nur Obst zu essen, kann sich auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit schlagen, denn gerade in dieser Zeit ist der Körper auf eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung angewiesen. Die Aussagen zu Milch und Mineralwasser sind wissenschaftlich nicht belegt.



KRETA-DIÄT

Sie erfreut sich als „herzgesunde“, schmackhafte Kost großer Beliebtheit. Studien haben ergeben, dass sich die traditionelle Kost der Mittelmeerländer vorbeugend auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Gicht und Übergewicht sowie einige Krebserkrankungen auswirken kann. Die Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl und Mengen ähneln den 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Olivenöl ist das hauptsächlich verwendete Zubereitungsfett für kalte und warme Gerichte. Ihm werden eine Reihe gesundheitsfördernder Eigenschaften und ein positiver Einfluss auf das Sättigungsgefühl zugeschrieben. Auch Nüsse und Samen werden, anders als bei uns üblich, regelmäßig gegessen.

Nicht nur die Ernährung, sondern der gesamte Lebensstil wirkt sich auf die Gesundheit aus. Kochen und Essen sind wichtige Bestandteile des täglichen Lebens. Die Mahlzeiten werden in Ruhe eingenommen, Genuss, familiäre und soziale Kontakte sowie Geselligkeit spielen eine wichtige Rolle. Regelmäßige körperliche Bewegung, Entspannungspausen und ein tendenziell positives Lebensgefühl gehören ebenfalls dazu. Wer mit der Kreta-Diät abnehmen möchte, sollte Öle und Fette sparsam verwenden, fettarme Lebensmittel bevorzugen, reichlich Gemüse und Salate essen und Vollkornprodukte wählen.

WEITERE FORMEN

Die Blutgruppen-Diät von Peter D'Adamo empfiehlt für die einzelnen Blutgruppen jeweils eine bestimmte Ernährungsweise. Sie soll Übergewicht abbauen und vermeiden sowie bei zahlreichen Erkrankungen helfen. Seinen Theorien zufolge gelangen bestimmte Eiweißbestandteile der Nahrungsmittel (Lectine), in den Blutstrom und verklumpen dort mit den Blutzellen, was zu Schädigungen und Erkrankungen führen soll. Je nach Blutgruppe sollen die Lectine von unterschiedlichen Lebensmitteln jeweils mit den Blutbestandteilen reagieren. Daher werden angeblich die Lebensmittel von den Blutgruppentypen unterschiedlich gut vertragen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) beurteilt die Blutgruppen-Diät als „wissenschaftlich nicht haltbar“. Es gibt bisher keine Nachweise für die aufgestellten Theorien. Hinzu kommt, dass die Lectine beim Erhitzen der Lebensmittel zerstört werden, sodass sie ihre Aktivität verlieren. Die meisten der von D'Adamo als problematisch eingestuft Lebensmittel werden bei den üblichen Ernährungsgewohnheiten gekocht verzehrt oder werden bei der Verarbeitung erhitzt. Die Blutgruppen-Diät ist als dauerhafte Ernährungsform nicht geeignet, da je nach Blutgruppe verschiedene für die Ernährung wertvolle Lebensmittel zu kurz kommen oder Lebensmittel wie Fleisch in einem ernährungsphysiologisch und ökologisch nicht vertretbaren Maß empfohlen werden.

Bei Metabolic Balance handelt es sich um eine Diät, die sich nach dem persönlichen Stoffwechsel-

typ richten soll. Die Grundlage ist eine Blutanalyse, nach der sich ein strenger, stark eingeschränkter, sehr kalorienarmer Ernährungsplan richtet. Das Programm ist sehr teuer, unausgewogen, wissenschaftlich nicht nachvollziehbar und daher nicht empfehlenswert.

FORMULA-DIÄTEN

Sie werden als Granulate, Pulver oder Flüssigkeiten angeboten, die herkömmliche Mahlzeiten ersetzen sollen. Bekannte Marken sind z. B. Herbalife, Slim fast, Granoslim, BCM oder Almased. Im Prinzip sind es aromatisierte Nährstoffkonzentrate mit gesetzlich festgelegten Mengen an Nährstoffen (Diätverordnung). Sie können über eine begrenzte Zeit eine, mehrere oder alle Mahlzeiten am Tag ersetzen. Eine Reihe von Diäten integrieren diese Formula-Produkte in einen Diätplan, der auch Anregungen für kalorienarme Mahlzeiten mit herkömmlichen Lebensmitteln enthält. Mangelerscheinungen sind bei längerem Einsatz nicht zu erwarten, allerdings haben viele Anwender den Geschmack der Diätmahlzeiten bald über. Sie gehen außerdem ins Geld, denn sie sind teurer als herkömmliche Lebensmittel. Die Abnehmerfolge sind oft nur von kurzer Dauer, wenn man anschließend seine Ess- und Bewegungsgewohnheiten nicht dauerhaft ändert.

Für massiv Übergewichtige kann eine Formula-Diät unter ärztlicher Aufsicht als Einstieg in eine Gewichtsreduktion jedoch nützlich sein. Die verlorenen Pfunde können motivieren, mit einer Ernährungsumstellung, einem Bewegungs- und Verhaltenstraining weiter zu machen.



Beim Fasten geht es nicht nur ums Abnehmen. Es dient auch dazu, die eigenen Ess- und Lebensgewohnheiten zu überdenken. 

FASTEN

Keine festen Nahrungsmittel mehr aufzunehmen, scheint die natürlichste und einfachste Form der Diät zu sein. Folgende Formen werden unterschieden:

- **NULLDIÄT:** Wasser, Vitamine und Mineralstoffe als Nahrungsergänzungen
- **MODIFIZIERTES FASTEN:** Wasser sowie Eiweiß und geringe Mengen an Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen in Form von Präparaten
- **ANDERE FASTENARTEN:** z. B. Heilfasten nach Buchinger, bei denen neben Wasser auch Kräutertee, Brühe, Molke oder Säfte getrunken werden.

Fasten kann man unter fachkundiger Aufsicht in speziellen Kliniken, Fastengruppen oder mithilfe von Fastenratgebern zu Hause. Eine Nulldiät oder das modifizierte Fasten werden meistens ärztlich betreut in Kliniken durchgeführt. Wer sich zu der Teilnahme an einer Fastengruppe oder einer Fastenkur in Eigenregie entschließt, sollte vorher seinen Arzt

zurate ziehen, vor allem bei bestehenden Erkrankungen. Treten während des Fastens Beschwerden auf, sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.

Die Fastendauer beträgt einige Tage bis zu vier Wochen. Vorbereitungsstage gehen der eigentlichen Fastenphase voraus. Danach schließen sich Aufbau- und Entlastungstage an, bei denen der Körper langsam wieder an feste Kost gewöhnt wird. Beim Fasten geht es nicht nur ums Abnehmen. Es dient auch dazu, die eigenen Ess- und Lebensgewohnheiten zu überdenken. Daher kann es ein Einstieg sein, um im Anschluss gesundheitsbewusster zu leben und die Ernährung umzustellen. Ein angenehmer Nebeneffekt: Fasten kann Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und wird als „von innen reinigend“ empfunden. Damit der Abnahmeerfolg weitgehend erhalten bleibt, das Gewicht stabilisiert und eventuell weiter reduziert wird, sollte die Kost nach dem Fasten vorsichtig und überlegt wieder aufgebaut werden. Eine energieverminderte, vollwertige Ernährung ist gut geeignet. Ergänzend ist ausreichend Bewegung empfehlenswert.

INFORMATIONEN

- | Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, www.vz-nrw.de > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Schlankheitsmittel/Diäten > Diäten und Schlankheitsmittel: Erfolgsaussichten und Gesundheitsgefahren
- | Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz Debinet, www.ernaehrung.de > Ernährungstipps > Diäten
- | Deutsche Adipositas-Gesellschaft e. V., www.adipositas-gesellschaft.de > für Interessierte > Therapieeinrichtungen
- | Berufsverband Oecotrophologie, www.vdoe.de > VDOE-Expertenpool > Suche nach Ernährungsberatern und -therapeuten
- | Deutsche Gesellschaft für Ernährung, www.dge.de > Service > Ernährungsberatung für Verbraucher
- | Verbraucherportal VIS Bayern, www.vis.bayern.de > Ernährung > Ernährung und Gewicht > Tipps zum gesunden Abnehmen



ONLINE-KURS: GESUND ESSEN & WOHLFÜHLEN

Mit dem 12-wöchigen Online-Kurs „Gesund essen & wohlfühlen“ bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. den Einstieg zum gesunden Abnehmen mit einer geeigneten Ernährung, mehr Bewegung und ausreichend Entspannung. Die Teilnehmer werden von erfahrenen Ernährungswissenschaftlern betreut. Die Teilnehmer erhalten wöchentlich Kursunterlagen zu wechselnden Schwerpunkten sowie Anleitungen und Arbeitsbögen als E-Mail-Newsletter. Das eigene Ess-, Bewegungs- und Entspannungsverhalten wird auf der Basis von Fragebögen und Protokollen analysiert. Der Kurs umfasst ein Begrüßungspaket, einen wöchentlichen E-Mail-Newsletter mit Unterlagen und Anleitungen, eine persönliche schriftliche Analyse der Ess-, Bewegungs- und Entspannungsgewohnheiten sowie die Beratung per E-Mail und am Telefon. Die Teilnahme kostet 90,00 Euro und für Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. 70,00 Euro.

Broschürenübersicht

Themenhefte der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

Essen & Trinken

Alternative Ernährungsformen (2006) | Basiswissen Kochen (2015) | Clever preiswert kochen (2009, 24 S.)
 Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.) | Clever saisonal kochen (2010, 24 S.) | Clever saisonal kochen 2
 (2011, 24 S.) | Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.) | Diäten (2016) | Essen macht Laune (2012)
 Fleisch genießen! (2009, 24 S.) | Fisch & Co. (2010, 24 S.) | Genießen statt wegwerfen (2011) | Gesund essen
 (2006, 24 S.) | Getränke (2005, 24 S.) | Klimafreundlich essen (2010) | Küchenkräuter (2009, 8 S.)
 Lebensmittelallergien & Co. (2015) | Lebensmitteleinkauf (2005, 24 S.) | Lebensmittelvorräte (2005, 24 S.)
 Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.) | Pflanzenöle (2011) | Pflanzlich genießen
 (2006, 24 S.) | Saisonkalender für Obst und Gemüse (2004, 8 S.) | Süßigkeiten (2013, 24 S.) | Vegetarisch
 essen (2014, 24 S.) | Vegetarisch genießen (2014) | Vitamine & Co. (2011) | Wasser & Co. (2009) | Wie Oma
 backen (2014) | Wie Oma kochen (2011, 24 S.) | Wie Oma naschen (2012) | Wild & Wildpflanzen (2007, 24 S.)

Gesundheit & Haushalt

Allergien (2008, 24 S.) | Alltagsmythen (2014, 24 S.) | Babykost & -pflege (2006, 24 S.) | Clever haushalten 1
 (2012, 24 S.) | Clever selbst machen! (2010, 24 S.) | Erkältung (2007) | Familienratgeber: Ernährung
 & Bewegung (2012, 24 S.) | Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.) | Fitness & Gesundheit (2005, 24 S.)
 Frauen & Gesundheit (2011, 24 S.) | Für immer jung (2008, 20 S.) | Gesund älter werden (2010, 24 S.)
 Gesund im Büro (2015) | Gesund schlafen (2008) | Haushaltspflege (2015, 24 S.) | Homöopathie (2005, 24 S.)
 Kindersicherheit (2015) | Kinder & Gesundheit (2012, 24 S.) | Kinder & Übergewicht (2015) | Klein- und
 Schulkinder (2008, 24 S.) | Kosmetik (2013, 32 S.) | Männer & Gesundheit (2010, 24 S.) | Naturheilverfahren
 (2007, 24 S.) | Omas Hausmittel (2010, 24 S.) | Patientenrechte (2013, 24 S.) | Patientenrechte 2 (2014, 24 S.)
 Pflege (2013, 32 S.) | Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.) | Rad fahren (2009, 24 S.) | Rückengesundheit
 (2010, 28 S.) | Sehen und Hören (2007, 24 S.) | Selbstmedikation (2007, 24 S.) | Teppich (2006) | Textilien (2007)
 Yoga (2015, 32 S.) | Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

Abfall vermeiden & entsorgen (2013, 24 S.) | Alternative Kraftstoffe (2009) | Blauer Engel (2008)
 Elektrosmog (2016) | Energie sparen (2014) | Energiesparende Haushaltsgeräte (2014) | Furnier (2007)
 Gas-Fahrzeuge (2007) | Gesund Wohnen (2005, 24 S.) | Green IT (2009, 24 S.) | Grüne Geldanlagen (2009)
 Holz & Holzprodukte (2011) | Klimafreundlich einkaufen (2012, 24 S.) | Konsum im Wandel (2015)
 Label & Gütezeichen (2014, 24 S.) | Leihen, teilen, gebraucht kaufen (2012, 24 S.) | Papier & Papierprodukte
 (2013) | Permakultur (2015) | Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.) | Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
 Nachhaltiger Handel(n) (2014) | Nachhaltige Unternehmen (2008) | Nachhaltig leben (2012, 24 S.)
 Nachhaltig reisen (2012, 24 S.) | Strom sparen (2007) | Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

Weitere Themen

Digital fotografieren (2007, 24 S.) | Fairer Handel (2012, 24 S.) | Freiwillig engagieren (2014) | Ihr gutes Recht:
 Erben & Vererben (2011, 24 S.) | Internet (2013, 24 S.) | Lebensstile & Labels (2014) | Nanotechnologien im
 Alltag (2015) | Ratgeber Eltern (2010, 24 S.) | Richtig helfen (2013, 20 S.) | Ruhestand gestalten (2011, 24 S.)
 Studium finanzieren (2010) | Tiergerecht leben (2015) | Verbraucherrechte beim Einkauf (2015)
 Verbraucherweiser (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com

EINFACH BESTELLEN

| SEITE KOPIEREN | THEMENHEFTE MARKIEREN |
 PER BRIEF, MAIL ODER FAX ABSCHICKEN

Weitere Angebote sowie Downloads unter www.verbraucher.com.