

## Diäten-Unsinn

### Wieso die meisten Abmagerungsdiäten mehr schaden als nutzen

---

Alle Jahre wieder, wenn der Sommer näher rückt, beginnt die Hauptsaison der Diäten. Doch die meisten sind unausgewogen, führen zu falschen Gewichtsverlusten und fördern den Jo-Jo-Effekt. Der Misserfolg ist vorprogrammiert. Erfahren Sie, wie Sie die schwarzen Schafe unter den Diätprogrammen erkennen und worauf es beim Abnehmen ankommt.



## Erste Warnzeichen

### Vorauszahlung

Wenn Sie bei einem Abmagerungsinstitut im Voraus für eine mehrmonatige Beratung zahlen müssen, geht der Anbieter davon aus, dass man nicht lange durchhält. Es gibt keine Geld-Zurück-Garantie, also ist ein grosser Teil des investierten Geldes verloren. Hände weg von solchen Programmen!

### Verbotslisten und einseitige Nahrungsmittelauswahl

Sind viele Nahrungsmittel verboten oder werden ganze Nahrungsmittelgruppen (z.B. die sogenannten Kohlenhydrate) stark eingeschränkt, so ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass diese Ernährungsform unausgewogen ist. Die Durchhaltefähigkeit sinkt, der Rückfall ist vorprogrammiert. Schade für die eingesetzte Energie.

### Zu hohe Versprechungen

Das erste Kilo, das wir ab- oder nach einer Diät wieder zunehmen, betrifft nicht das Fettgewebe, sondern es sind unsere Stärkespeicher (Glykogen), die sich entleeren beziehungsweise wieder füllen. Die hier gespeicherten Kohlenhydrat- und Wasserreserven können 1-2 kg Gewichtsschwankung ausmachen. Bei eiweissarmen Diäten (z.B. Fastenwochen, Obst-, Gemüse-, Reis- oder Kartoffeldiäten) werden ausserdem Muskeln abgebaut, bei salzarmen Ernährungsformen vermehrt Wasser ausgeschieden.

Wer 1 kg Fettgewebe abnehmen will, muss dem Körper 7000 Kalorien weniger zuführen als er verbrennt. Nur Erwachsene, die körperlich sehr aktiv sind, verbrennen über 2200 Kalorien, und können bei einer ausgewogenen Reduktionskost (1200-1600 kcal pro Tag) bis zu einem Kilo Fettgewebe pro Woche abbauen. Für alle anderen gilt: 0,5 Kilo pro Woche sind genug. Eine Diät, die mehr als ein Kilo Gewichtsverlust pro Woche verspricht, rechnet also mit Wasser- und Muskelverlusten!

## Detailanalyse: Welche Diäten uns schaden können

### Eiweissmangel

Wer nicht wenigstens drei Mal pro Tag ein eiweissreiches Nahrungsmittel zu sich nimmt (siehe Checkliste), wird kostbares Muskeleiweiss verlieren. Wenn die Muskelmasse abnimmt, senkt sich unser Energieverbrauch, sodass wir nach dem Abnehmen umso schneller wieder Gewicht zulegen. Über längere Zeit beeinträchtigt ein Eiweissmangel unser gesamtes Enzymsystem. Eine geschwächte Immunabwehr, Verdauungsstörungen, und sogar eine verminderte innere Kraft (Erschöpfung) können die Folge sein.

## **Zu wenige Kohlenhydrate**

Zu den Kohlenhydraten zählen alle Nahrungsmittel, die dem Körper Zucker liefern, welcher unsere Muskeln und unser Hirn mit Energie versorgt. Gerade im Stress sind sie die Hauptenergielieferanten. Kohlenhydratlieferanten sind nicht nur die Stärkeprodukte (Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln) sondern auch Obst, Gemüse und Zucker(haltiges). Bei kohlenhydratarmen Diäten sinken die körpereigenen Stärkereserven (Glykogenspeicher). Früher oder später entsteht eine innere Gier, eine steigende Lust, sich auf Brot, Teigwaren oder auch Süßes zu stürzen. Die Gefahr ist bei Müdigkeit und Stress besonders gross und kann zu unkontrollierbaren Essattacken führen. Von kohlenhydratarmen Diäten ist langfristig ganz abzuraten.

## **Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen**

Studien haben gezeigt, dass der Langzeiterfolg von Diäten nur gerade bei 15 Prozent liegt (Suisse Balance 2003). Das heisst 85 Prozent der Versuche abzunehmen misslingen. Mittel- oder langfristig nehmen die Meisten das verlorene Gewicht wieder zu. Und weil wir nicht erkennen, dass die Schuld darin liegt, dass eine Diät alleine das Gewichtsproblem gar nicht lösen kann, sehen wir uns selber als Versager(in). Enttäuschung und Frustration sind die Folge, unser Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen sinken.

Seien Sie kritisch bei der Wahl einer Diät, es lohnt sich nicht, Zeit und Energie in unausgewogenes Abnehmen zu stecken.

## **Was keine Diät kann**

### **Die positive Absicht hinter dem Gluscht erkennen**

Wir essen nicht aus Dummheit, sondern aus Schlaueit. Wer ohne echten Hunger, also aus reiner Lust nascht, will sich damit beruhigen, Energie geben, verwöhnen usw. Wenn wir das Zwischendurchessen loswerden möchten, müssen wir die positive Absicht erkennen und neue Lösungen für diese Stimmung finden.

### **Schwachstellen in den eigenen Gewohnheiten abbauen**

Unsere Essgewohnheiten haben sich über viele Jahre gebildet und gefestigt. Nach einer Diät steigen wir wieder auf das Gewohnte um, ohne die Schwachstellen bei der Mahlzeitenplanung, Nahrungsmittelauswahl oder -zubereitung erkannt und optimiert zu haben. Folge: das Gewicht nimmt wieder zu.

### **Sattheit und Übersattheit unterscheiden**

Es gibt Menschen, die essen vorwiegend aus echtem Hunger und gestalten auch ihre Mahlzeiten ausgewogen. Sie sind aber gewohnt, grosse Mengen zu sich zu nehmen. Sie essen so viel, bis der Körper Völlegefühle anzeigt. Dies kann der Menge von zwei Mahlzeiten entsprechen und führt zur Fettneubildung (Gewichtszunahme). Ziel wäre es, nur bis zur angenehmen Sattheit zu essen. Diese Menschen sollten Heisshunger vermeiden (Zwischenmahlzeiten einplanen), bewusst und langsam essen und dann aufhören, wenn die aktiven Hungergefühle (Magenknurren, Leeregefühl, Konzentrationsschwäche usw.) sinken.

## Checkliste: Eine ausgewogene Abmagerungsdiät enthält...

### **Mindestens 4 Eiweissportionen täglich (auf mind. 3 Mahlzeiten verteilt)**

Eine Portion Eiweiss (mit je ca. 10 g Eiweiss) sind enthalten in:

- \* 50 g fettarmes Fleisch oder Fisch oder gekochter Schinken oder 25 g Trockenfleisch
- \* 3 dl Milch oder Joghurt oder 100 g Quark, Hüttenkäse oder Blanc Battu
- \* 40 g Hartkäse oder 50 g Weichkäse
- \* 2 kleine Eier oder 100 g Tofu oder 50 g (roh) Hülsenfrüchte (120 g gekocht)

Grosse Menschen sollten mindestens 5 Eiweissportionen täglich zu sich nehmen.

### **Mindestens 4 Portionen Stärkeprodukte (Kohlenhydrate) täglich**

Eine Portion Stärkeprodukte (mit je ca. 20 g Kohlenhydrate) sind enthalten in:

- \* 50 g Brot oder 30 g Knäckebrötchen oder ungesüßte Getreideflocken
- \* 100 g gekochte Teigwaren, Reis oder Getreidekörner (30 g roh)
- \* 120 g gekochte Kartoffeln oder Risotto oder Polenta (30 g roh)

Grosse Menschen sowie körperlich sehr aktive Menschen sollten mindestens 6 Stärkeportionen täglich zu sich nehmen.

### **Mindestens 4 Obst- oder Gemüseportionen pro Tag**

Eine Obst-/Gemüseportion entspricht:

- ▲ 1 Frucht (1 Apfel, 1 Orange, 2 Mandarinen, 120 g Beeren)
- ▲ 1 Faust (200 g) gekochtes oder rohes Gemüse
- ▲ 1 Schale gemischter Salat oder 1 Teller Gemüsesuppe

Ich wünsche Ihnen ein viel Erfolg!

Herzlichst

Heike Hinsen ([www.hinsen.ch](http://www.hinsen.ch))  
dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Psychologische Beraterin  
Thun im Mai 2016