

Der Kampf der Diäten

VON APFELESSIG-DIÄT BIS ZUR ZEN-DIÄT – die Ratgeber sind voll von Methoden, mit denen man schnell und mühelos abnehmen kann. Auf Dauer funktioniert allerdings kaum eine davon. Doch es gibt Hoffnung.

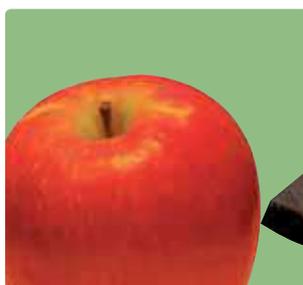
– TEXT: USCHI SCHLEICH –

Zunächst einmal die möglicherweise gute Nachricht: Falls Sie sich wieder einmal überlegen abzunehmen, sind Sie in guter Gesellschaft. Laut einer aktuellen Umfrage will das auch jeder dritte Österreicher bzw. jede dritte Österreicherin tun. Potenzielle Diätkandidaten gäbe es noch mehr. Im Vorjahr hat – das sagt jedenfalls die Statistik – jeder Zweite von uns mehr zugelegt, als ihm gut tut. Die klassische Diät ist als Möglichkeit zur Kiloreduktion dennoch etwas ins Abseits geraten: Nur ein Drit-

tel jener, die ihre Kilos loswerden möchten, wollen das auf diese Art tun.

Die Skepsis ist nicht ganz unberechtigt: So empfiehlt zum Beispiel der Tiroler Ernährungsexperte und Mediziner Edgar Raschenberger um Diäten generell einen weiten Bogen zu machen. „Diät macht dick“, lautet sein vernichtendes Urteil, das er im gleichlautenden Buch mit einer einleuchtenden Analyse untermauert: Wer auf Dauer abnehmen will, müsse, anstatt zu hungern oder Kalorien zu zählen, seinen Lebens-

stil umstellen. Ernährung sei dabei nur ein Element unter vielen. Erst in Kombination mit Bewegung, mentaler Fitness, entsprechendem Lebensumfeld und ausreichend Zeit, bleiben die Kilos auch auf Dauer unten. Denn: „Schlank werden ist einfach, schlank bleiben hingegen eine Herausforderung.“ Dass die amerikanisch-westlichen Essgewohnheiten der beste Weg sind, in sehr kurzer Zeit sehr dick zu werden, belegt Raschenberger auch mit einem Beispiel aus Thailand: Nach dem Einzug von Fast-



Hin und her gerissen zwischen gesunder Ernährung und den täglichen Versuchungen: rein theoretisch wüsste man ja wie's geht.



food-Ketten ins Land sei dort die Fettleibigkeit rasant gestiegen.

Die Ernährungswissenschaftlerin Nina Siegenthaler vom Verein für Konsumenteninformation lehnt Diäten nicht ganz so radikal ab wie Raschenberger, doch auch sie betont: „Lassen Sie von exotischen Diäten die Finger. Die dahinter stehenden Konzepte sind ernährungswissenschaftlich nicht haltbar.“ Während Siegenthaler etwa für Mischkost oder Fettreduzierung plädiert, ohne dabei gleich einer Fettphobie das >



> Wort zu reden, kann sie über manche andere Diätangebote nur lachen. Eines davon ist zum Beispiel die Blutgruppendiät von Peter J. A'damo. Der behauptet, dass bestimmte Eiweiße das Blut bestimmter Blutgruppen verklumpen lassen, weshalb man je nach Blutgruppenzugehörigkeit entweder Milch, Fleisch oder Weizen vermeiden müsse. Falls Sie zufällig die Blutgruppe AB haben, sind Sie nach A'damo gut dran: Da dürfen Sie nämlich essen, was immer Sie auch wollen. Menschen mit Blutgruppe AB sind, so A'damo, eine Mischung aus „Steppenmongolen und Ackerbauern“ und vertragen daher alles, ohne dabei Fett anzusetzen. Komisch nur, dass manche von ihnen dennoch dick werden.

Doch auch um weniger abstruse Diäten ranken sich viele Gerüchte und Halbwahrheiten. Da wäre zum Beispiel die Trennkost. Sie beruht im Wesentlichen darauf, dass Eiweiß nicht gemeinsam mit Koh-

ter gleichen Bedingungen im Magen verdaut und anschließend im Dünndarm weiter verwertet. Alltagspraktisch hat die Trennkost allerdings den Vorteil, dass sie relativ ausgewogen ist. Allerdings auch nur so lange man sich nicht zu radikalen Varianten hinreißen lässt, bei denen schlicht und einfach dem Körper viel zu wenig Kalorien zugeführt werden – eine Strategie, die auf Dauer nicht aufgehen kann. Außerdem, ergänzt Siegenthaler, birgt die Trennkost immer auch die Gefahr von Mangelernährung mit sich: „Die Mengen an Ballaststoffen sind trotz des Obst- und Gemüsekonsums viel zu niedrig.“

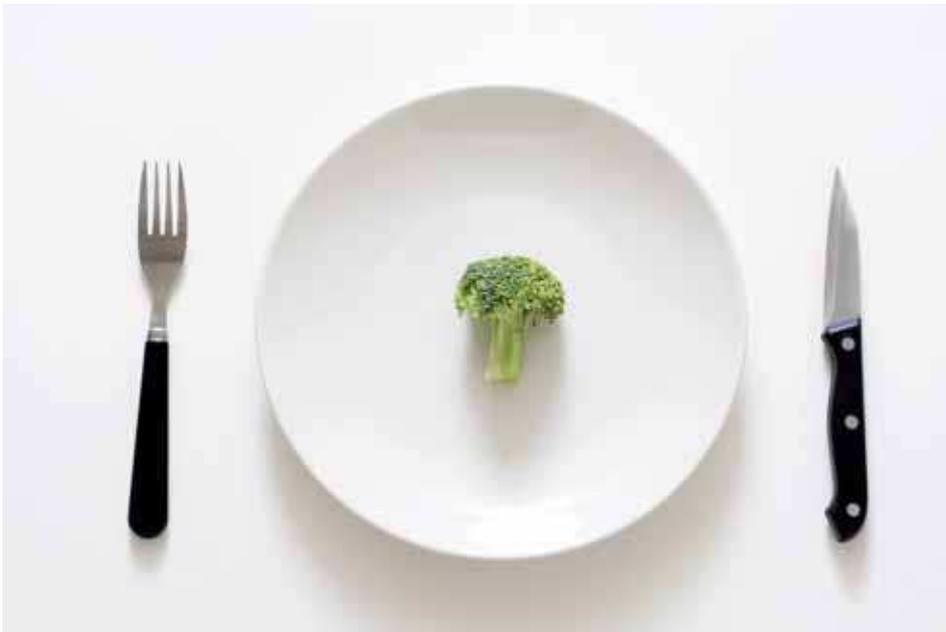
Eine Weiterentwicklung der Trennkost ist wiederum die sogenannte Montignac-Methode. Beworben wird sie schon mal mit dem Slogan: Essen gehen und dabei abnehmen! Die Idee dahinter: Solange man Kohlenhydrate und Eiweiße trennt und auch auf Zucker verzichtet, steht einer täg-

UM VIELE DIÄTEN RANKEN SICH HALBWahrheiten. DA IST ES SCHWER, DEN DURCHBLICK ZU BEWAHREN.

cker ändert nichts daran, dass es sich bei der Montignac-Methode letztlich nur um eine Trenndiät handelt, mit all ihren Einschränkungen und Nachteilen. Und nebenbei: Den Gourmetempel, wo Kohlenhydrate und Eiweiß streng getrennt werden und nirgends ein Stäubchen Zucker ins Essen kommt, müssen Sie uns erst zeigen. Daheim ist die Montignac-Diät auch so eine Geschichte: Die entsprechenden Rezepte sind extrem aufwendig. Wer nicht zumindest eine Dreiviertelstunde Zeit hat, braucht sich erst gar nicht in die Küche zu stellen, hat die Stiftung Warentest unlängst bei der Sichtung einschlägiger Kochbücher festgestellt.

Da könnte man tatsächlich schier verzweifeln: Apfelessig-Diät, Ayurveda-Diät, Fatburner-Diät, Fit-for-Fun-Diät, Fit-for-Life-Diät, KFZ-Diät, Glyx-Diät, Kohlsuppen-Diät, Mentales Schlankheitstraining, Pfundskur, South-Beach-Diät, Vollweibdiät – jede Methode hat ihre strenge Regeln, jede verheißt das Traumgewicht und kaum eine hält, was sie verspricht. KFZ-Diät heißt übrigens Kohlenhydrate, Fett, Zwischenmahlzeit – und wer die richtig mischt, kann sich

des Erfolgs angeblich sicher sein. Naja, immerhin muss man dabei keine Autowrack-Teile essen. Dabei wäre es gar nicht so schwer. Der entscheidende Punkt, sagen Ernäh-



Satt wird man davon wohl nicht.

lenhydraten gegessen werden darf. Wissenschaftlich betrachtet ist das laut Siegenthaler ein ziemlicher Humbug, denn sowohl Eiweiß als auch Kohlenhydrate werden un-

lichen Völlerei in den feinsten Gourmetempeln nichts im Weg. Es sei denn, das Konto wird gesperrt. Klingt gut, stimmt aber nicht. Denn der Verzicht auf Zu-

Wer sich bewegt, verbraucht Kalorien – so einfach ist das.

rungswissenschaftler, ist die Energiebilanz. Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbrennen kann, wird dicker. Wer weniger isst, als er verbraucht, wird dünner. Ganz einfach. Wenn auch nicht ohne Tücken: Menschen, die von Haus aus einen höheren Grundumsatz an Kalorien haben, sind im Vorteil. Die Natur kann eben gemein sein. Aber immerhin kann man ihr nachhelfen: Wer sich bewegt, steigert seinen Kalorienverbrauch unabhängig davon, ob er nun ein schneller und guter oder langsamer und schlechter Futterverwerter ist. Allerdings gilt auch hier: Wunder gibt es keine. Die Kalorienmenge, die beim Sport verbraucht wird, wird leider oft überschätzt. Oder anders formuliert: Eine halbe Stunde Laufen in der Woche ist leider noch kein Freibrief für zwei Schnitzel und drei Bier täglich. □



die 10 dicksten diät-lügen

Ernährungsexperten sind sich einig: Die sogenannten Geheimrezepte fürs Abnehmen beruhen auf einem Irrtum. Hier sind die Top Ten der Irrtümer um Kilos, Kalorien und Schlankheitskuren.

1. Light-Produkte machen schlank.

Stimmt nicht. Diese Produkte haben zwar weniger Kalorien, dafür sättigen sie aber auch schlechter. Die Folge: Sie müssen mehr davon essen, um nicht mehr hungrig zu sein.

2. FdH ist die einfachste Diät.

Und ziemlich ungesund. Mit FdH – „Friss die Hälfte“ – können Sie zwar abnehmen, aber nicht auf gesunde Weise. Mit FdH reduzieren Sie automatisch auch die Zufuhr von Vitaminen und Ballaststoffen und ändern nichts an Ihren falschen Ernährungsgewohnheiten.

3. Heilfasten macht schlank und entgiftet.

Fragt sich nur, wie lange. Durch Heilfasten nehmen Sie zwar schnell ab, genauso schnell können Sie jedoch danach durch den Jojo-Effekt wieder zunehmen. Außerdem: Im Körper entstehen keine Gifte, nur Stoffwechselprodukte. Und die können beim Heilfasten sogar noch zunehmen.

4. Sex ist der beste Kalorienverbrenner.

Tut leid. Aber Sex bringt im Hinblick auf den Kalorienverbrauch weniger als Staubsaugen. Schadet aber auch nicht.

5. Zucker macht dick. Zuckerfrei macht schlank.

Blödsinn. Kein Mensch kann sich zuckerfrei ernähren, denn Stärke, die der Körper in Zucker umwandelt, ist in vielen Lebensmitteln

enthalten. Außerdem ist es gefährlich, wenn Sie auf Zucker ganz verzichten, denn er ist der einzige Energielieferant für das Gehirn.

6. Dinner-Cancelling macht Abnehmen leicht.

Kommt darauf an. Das gilt nicht für jeden. Es kommt auf die Energiebilanz des gesamten Tages an, nicht wann Sie wie viel essen. Um welche Uhrzeit Sie essen, spielt im Grunde keine Rolle.

7. Viele kleine Mahlzeiten verhindern das Zunehmen.

Falsch! Bis heute konnte keine Studie diese These belegen. Es kommt immer auf die gesamte Anzahl von Kalorien an, die man täglich zu sich nimmt – ob in drei oder fünf Mahlzeiten, ist letztendlich egal.

8. Ananas verhindert die Fettverwertung im Körper.

Das ist ein Mythos. Es gibt zwar diese Enzyme in der Ananas, aber im Magen werden diese Stoffe inaktiviert. Schlussendlich können sie im Darm die Fettverwertung nicht verhindern.

9. Schlankheitspillen erhalten die Figur.

Bitte nicht! Appetitzügler können gefährlich sein. Einerseits entwässern sie, und das kann den Nieren schaden. Andererseits führen sie ab, und das ist schlecht für den Darm.

10. Abführtees bremsen die Gewichtszunahme.

Aufpassen! Abführtees sollte man nur trinken, wenn man wirklich verstopft ist. Sonst schaden sie der Darmflora. Ein gesunder Darm ist für unser Immunsystem unersetzlich und garantiert, dass wir mit allen lebenswichtigen Stoffen versorgt werden.