

05/2014 | 24. Juni

Blitzdiäten bleiben ohne dauerhaften Erfolg

Diätversprechen zur Bikinifigur haben Hochsaison

■ Kurzfassung:

(dge) Intervallfasten, Entgiftungsdiäten, Paleo Diet oder die HCG-Diät zählen in diesem Sommer zu den Trenddiäten. Auch Insulin-Trennkost oder Basenfasten stehen bei Abnehmwilligen hoch im Kurs. Aber: „Solch kurzzeitige Diäten wirken nicht dauerhaft und gefährden eine ausgewogene Nährstoffzufuhr“, sagt Antje Gahl, Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). „Schnell viel abnehmen und genauso schnell wieder das Ausgangsgewicht oder sogar mehr erreichen – das charakterisiert diese Diäten und kann zum so genannten Jojo-Effekt führen“, so Gahl.

Stattdessen empfiehlt die DGE eine langfristige Gewichtsabnahme, basierend auf einer Kombination aus Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung und einer Steigerung der körperlichen Aktivität. Eine vollwertige Ernährung sowie ca. 30–60 Minuten Bewegung pro Tag gehören zusammen und helfen, das Gewicht zu regulieren. Bei der Lebensmittelauswahl ist die Energiedichte ein nützliches Merkmal: Lebensmittel mit hoher Energiedichte enthalten pro Portion mehr Energie (Kalorien) als solche mit niedriger Energiedichte. Lebensmittel mit niedriger und mittlerer Energiedichte (bis 225 kcal pro 100 g) sollten Basis der täglichen Ernährung sein. Dazu zählen naturbelassene pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse und Obst. Eine niedrigere Energiedichte erlaubt es, sättigende Mengen bei vergleichsweise geringer Energiezufuhr zu essen. Zwei Äpfel (250 g), sechs Möhren (450 g) oder 300 g fettarmer Joghurt enthalten ebenso viel Kalorien wie ein halbes Croissant (30 g), nämlich 150 kcal.

1 644 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Abnehmen kann nur derjenige, der weniger Kalorien zuführt als der Körper verbraucht. Um das Körpergewicht zu halten, müssen die Energiezufuhr und der Energieverbrauch ausgeglichen sein. Bei vielen Diäten liegt die Energiezufuhr unter 1 000 kcal pro Tag. Diese kalorisch knappe Kost führt zwar dazu, dass man in kürzester Zeit relativ viel Gewicht verliert. Der hohe Gewichtsverlust beruht aber zu einem großen Teil auf Wasserverlust und dem Abbau von Muskelprotein. Die gewünschte Verringerung des Fettgewebes hält sich in Grenzen.

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

Beim **Intervallfasten**, wie dem „5:2-Fasten“, wird an einem oder mehreren Tagen in der Woche gefastet. Meist werden an den Fastentagen nur Getränke wie Tee oder Wasser zugeführt. Wie allerdings die Ernährung sowie die Energiezufuhr an den restlichen Tagen aussehen soll, bleibt jedem selbst überlassen. Die DGE hält diese Methode für nicht sinnvoll, um langfristig das Gewicht zu regulieren. Eine Umstellung zu einer gesundheitsfördernden Ernährung erfolgt hierdurch nicht.

Entgiftungsdiäten wie Detox sind zurzeit in Mode. Durch den Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Weißmehl, Gluten oder Hefe soll das Gewicht reduziert werden. Gleichzeitig baue der Körper schädliche Substanzen wie Alkohol, Medikamente oder Umweltgifte ab. Tees oder Massagen begleiten diese Diät. Es gibt aber keine wissenschaftlichen Beweise, dass solche Maßnahmen die Ausscheidung von Giftstoffen fördern.

Die Theorie der Steinzeiter Ernährung, **Paleo Diet**, geht davon aus, dass sich der menschliche Organismus an das Nahrungsumfeld der Altsteinzeit, des Paläolithikums, genetisch angepasst hat. Hauptsächlich wird hierunter eine Ernährung mit vielen Wildpflanzen und Wildfleisch verstanden. Die Annahme, dass nur die Gene das Ernährungsverhalten prägen ist zu einseitig. Viele Faktoren wie das Erlernen bestimmter Verhaltensmuster, die Prägung durch das soziale Umfeld sowie physiologische Mechanismen beeinflussen unsere Ernährungsweise. Zudem variierte die Ernährung in der Steinzeit stark, so dass nicht von „der“ Steinzeiter Ernährung gesprochen werden kann.

Ziel von **Insulin-Trennkost-Diäten** ist eine Gewichtsabnahme durch eine möglichst geringe Insulinausschüttung. Meist werden drei Mahlzeiten am Tag eingenommen, die entweder Kohlenhydrate oder Proteine enthalten. Abends werden kohlenhydratarme Lebensmittel verzehrt, um die nächtliche Insulinausschüttung zu drosseln. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht gibt es keinen Grund, Kohlenhydrate und Proteine getrennt zuzuführen, da der Körper beides gleichzeitig verdauen kann. Auch fehlt der Nachweis, dass eine geringe nächtliche Insulinausschüttung die Gewichtsabnahme dauerhaft fördert.

Beim **Basenfasten** dürfen nur Lebensmittel verzehrt werden, die als basisch gelten. Wichtige Lebensmittel wie Getreide- und Milchprodukte werden in zu geringen Mengen empfohlen, da sie als „säureüberschüssig“ gelten. Eine durch die Ernährung verursachte Übersäuerung ist bei Gesunden jedoch nicht zu befürchten. Verschiedene Puffersysteme unseres Körpers regulieren die Säure-Basen-Konzentration im Blut und halten sie konstant. Zusätzliche „basenfördernde“ Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen ist unnötig.

Humanes Choriongonadotropin (HCG) ist ein Hormon, das während der Schwangerschaft gebildet wird. Die **HCG-Diät** besteht aus einer Kost mit unter 500 kcal pro Tag und der Einnahme von HCG in Form von Tropfen, Pastille oder Tablette. HCG soll hierbei das Bauchfett abbauen. Der wissenschaftliche Nachweis fehlt allerdings. Zudem kann eine solche Diät den Hormonhaushalt negativ

beeinflussen. Aufgrund einer zu geringen Energie- und Nährstoffzufuhr kann es zu Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Leistungsabfall und Kreislaufstörungen kommen.

5 357 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle C. Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de