

# Diäten im Test

## Radikaldiäten – Keine gute Idee

☒ Ganz unten in der Rangliste der Diäten stehen ganz eindeutig alle sogenannten Radikaldiäten, die enorme Gewichtsabnahmen in kürzester Zeit versprechen.

Zwar wenigstens nicht gesundheitsschädlich, dafür aber meistens wenig erfolgversprechend ist beispielsweise die Kohlsuppendiät. Die Suppe schmeckt lecker und verfügt dazu über äußerst gesunde Inhaltsstoffe, nur leider hat man in der Praxis bereits nach zwei Tagen mit dem eigenen Würgereflex zu kämpfen. Morgens, mittags und abends stets das gleiche Gemüsearoma auf der Zunge – das hält nicht jeder durch.

Als schädlich für den Körper und damit sogar gefährlich müssen Formen des Abnehmens, die zu Mangelerscheinungen führen können, gezählt werden. In diese Kategorie gehören eindeutig die Blutgruppen-Diät, die Zitronensaft-Kur und vor allem falsch verstandenes Heilfasten.

## Kohlehydratarme Diäten – mit Vorsicht zu genießen

Diese Gruppe kann schwer als Gesamtwerk beurteilt, sondern muss nach einzelnen Konzepten unterschieden werden. Die Atkins-Diät beispielsweise, die auf Getreideprodukte sowie Obst verzichtet und dafür den grenzenlosen Genuss von Fett und Eiweiß erlaubt, dürfte kaum zu empfehlen sein. Ballaststoff-, Vitamin- und Mineralstoffmangel sind schon vorprogrammiert und zudem ist eine negative Auswirkung auf den Cholesterinspiegel möglich. Ähnliches gilt für Low-Carb und die Logi-Methode.

Die Glyx-Diät wiederum unterteilt Lebensmittel wesentlich effektiver. Hier werden nicht grundsätzlich Kohlenhydrate ausgeschlossen, sondern lediglich in Geeignete und weniger Geeignete aufgespaltet. Mangelerscheinungen kann man so bis zu

einem gewissen Grad vermeiden. Dem Grundprinzip nach setzt auch die Montignac-Variante auf den glykämischen Wert von Nahrung, zusätzlich finden aber auch Prinzipien der Trennkost Anwendung -ebenfalls ein zweiseitiges Schwert, wie sich zeigen wird.

Insgesamt tritt bei all diesen Erscheinungsformen der Kohlehydratreduktion selten Hunger auf, da die Essensmenge selbst nicht beschnitten wird. Nebenwirkungen wie Störungen des Fettstoffwechsels, die sich manchmal erst später zeigen, sollten allerdings nicht unterschätzt werden.

### **Fettreduktion – Ein guter Grundgedanke, aber nicht in jeder Form empfehlenswert**

Das direkte Pendant zur kohlehydratarmen Diät bilden  fettarme Abnehmkuren. Das am meisten bekannte Schlagwort in diesem Zusammenhang stellt wohl „Low Fat“ dar. Bei dieser Methode sind nur Lebensmittel erlaubt, die kein oder nur sehr wenig Fett enthalten. Im Großen und Ganzen ist daran auch nichts auszusetzen. Im Gegenteil, wie man beobachten konnte, trägt diese Diät unter Umständen sogar zur Reduzierung des Cholesterinspiegels bei. Leider hat sie aber einen solchen Bekanntheitsgrad erlangt, dass immer neue Ableger aus dem Boden geschossen sind, die teilweise nur noch wenig mit dem Original gemein haben. In extremen Fällen führen diese dann zu einem Vitaminmangel und schaden dem Körper eher, als dass sie ihm helfen. Ebenso sollte man auch die Eiweiß-Diäten mit einer gewissen Vorsicht handhaben und stets darauf achten, dass sie nicht zu einseitig ausfällt.

Bis zu einem gewissen Grad schließt das auch die oft hochgelobte Trennkost mit ein, die zwar mehr Abwechslung bietet, da weder Kohlehydrate noch Fette und Eiweiß verboten sind, doch ganz ohne Haken ist sogar sie nicht. Grundprinzip stellt die Trennung dieser Stoffe dar, die innerhalb einer Mahlzeit niemals kombiniert werden dürfen, ansonsten ist praktisch alles erlaubt. Trotzdem wird der Speiseplan extrem eingeschränkt, denn viele Lebensmittel schmecken nur dann,

wenn beides enthalten ist. Auch Kreislaufstörungen können bei manchen Personen erfahrungsgemäß durch die Trennkost ausgelöst werden.

Fett zu reduzieren ist durchaus empfehlenswert. Außerdem führen alle Methoden zu einem angenehmen Sättigungsgefühl und zu relativ schnellen Erfolgen. Man muss nur darauf achten, dass man sich nicht in ein Extrem bewegt, bei dem der Körper unterversorgt wird.

### **Pillen und Pülverchen – Hände weg**

☒ Die Werbung verspricht oft, dass durch entsprechende Kapseln, die zum Beispiel das Fett aus dem Körper transportieren, eine Gewichtsabnahme ohne jede Anstrengung möglich ist. Allein daraus ergibt sich schon der entscheidende Nachteil. Langfristig seine Figur zu halten, macht nur im Rahmen einer gewissen Ernährungsumstellung wirklich Sinn. Wer sich nur auf Pillen verlässt, wird garantiert dem gefürchteten Jojo-Effekt begegnen. Davon einmal abgesehen, weiß kaum jemand, welche kurz- oder langfristigen Schäden man eventuell damit seiner Gesundheit zufügt, denn ein Eingriff in den natürlichen Ablauf des Organismus, kann wohl kaum ohne Folgen bleiben. Zudem besteht hier ein relativ hohes Suchtrisiko.

Weniger schädlich dagegen sind Diät Drinks. Besonders bekannte Marken wie Slim Fast achten in der Regel darauf, dass ihre Shakes ausreichend mit allen lebensnotwendigen Inhaltsstoffen angereichert sind. Dazu ist das System sehr einfach, denn es werden lediglich zwei Mahlzeiten durch je einen Trunk ersetzt. Einen entscheidenden Nachteil hat die Diät jedoch, denn trotz gegenteiliger Behauptungen, stellt sich schnell ein Hungergefühl ein.

### **Keine Diät – die beste Diät**

Diese Aussage klingt merkwürdig, trifft aber genau ins

Schwarze. Eine Änderung der Essgewohnheiten durch ausgewogene Mischkost, die alles erlaubt, aber nur in Maßen, birgt die meisten Erfolgsaussichten.

In diese Kategorie fällt unter anderem die Brigitte-Diät, die auf fünf Mahlzeiten, ausreichend Obst und Gemüse setzt. Die immer wieder wechselnden Rezepte sind leicht nachzukochen und meist sehr lecker. Einziges Problem ist die Tatsache, dass die Zutaten nicht frei zusammengestellt werden können, sondern nur im Rahmen dieser Rezepte Verwendung finden.

Anders das Weight Watchers System. Hier darf nach Herzenslust gegessen und kombiniert werden – aber nur in Maßen. Jedes Lebensmittel erhält dabei einen Pointswert (basierend auf Kalorien und Fettgehalt), der nach einer speziellen Tabelle berechnet wird. Pro Tag steht ein bestimmtes Kontingent, das sich aus Alter, Gewicht, Geschlecht und weiteren Faktoren ergibt, zur Verfügung. Nicht verbrauchte Points können eine Woche lang gesammelt werden und sportliche Aktivitäten bringen Bonuspunkte.

Beide Diäten – die ja eigentlich keine sind – lassen die Waage vielleicht nicht gleich im Sturzflug rotieren, dafür besitzen sie den sogenannten Langzeiteffekt. Es ist sowieso schwierig im Bereich Diäten den Überblick zu behalten, fast jede Woche gibt es in Zeitschriften neue Diäten entweder von einem Promi vorgestellt, der mit dieser Methode gefühlte 40 Kilo abgenommen hat oder von Ärzten die angeblich neue Methoden zum Abnehmen entdecken, das beste ist wirklich seine Ernährung umzustellen und auf Diäten möglichst zu verzichten.

### **Abschließende Beurteilung**

Aus eigener Erfahrung würde ich Radikaldiäten, die überwiegend einseitig orientiert sind, als absolut ungeeignet einstufen, um dauerhaft Gewicht zu verlieren. Selbst wenn man von den Risiken absieht, so hält man sie meist nur kurze Zeit durch. Heißhungerattacken und dementsprechend ein Jojo-Effekt, der oft sogar noch einige Pfunde mehr im Gepäck hat, sind praktisch unvermeidbar – selbst mit eisernem Willen. Gleiches

gilt für Schlankdrinks.

Fett- und kohlehydratreduzierende Diäten sowie Trennkost sind ideal, um relativ schnell ein bisschen Gewicht zu verlieren, aber nicht für längere Zeit empfehlenswert.

Absoluter Sieger ist eindeutig die Ernährungsumstellung in Form von Weight Watchers oder Ähnlichem. Durch die Rezepte und Pointswerte werden nicht nur dauerhafte Erfolge erzielt, man lernt ganz nebenbei auch, sich bewusst gesund zu ernähren.

Zurück zu gesunde Ernährung