

Die wichtigsten Fragen & Antworten zum Thema Abnehmen

Welche Diät ist die beste ?

Vergessen Sie Diäten, vor allem einseitige Blitz- und Crash-Diäten, denn sie schaden mehr als sie nutzen! (siehe Diätbeurteilung) Fragen Sie sich „Bin ich wirklich zu dick oder bilde ich mir das nur ein“? Schlankwerden um jeden Preis - gerade Frauen jagen häufig einem unrealistischen Körperbild hinterher - mit Hungern, Kalorienzählen und gefährlichen „Wunderpillen“ ist höchst selten erfolgreich und niemals gesund.

Aber warum ist da so ?

In den ersten Tagen einer Diät nimmt man deshalb schnell ab, weil der Körper vor allem Wasser verliert, ein Scheinerfolg also. Der gewünschte Erfolg beim Abnehmen ist für die meisten in der Regel das schnelle Abnehmen! Und das ist bereits der entscheidende Fehler. So wie sich „Röllchen“ nicht über Nacht angesetzt haben, so verschwinden sie auch nicht auf die Schnelle. Wer dauerhaft schlank werden und bleiben will, muß dafür einen längeren Zeitraum veranschlagen. Ein halbes Kilo Gewichtsverlust pro Woche ist vollkommen ausreichend. Wenn Sie eine einseitige Diät (wie z.B. die Zitronensaftkur) länger machen, fehlen Ihnen wichtige Nährstoffe und Vitamine. Der Körper greift seine Eiweißreserven an, das schwächt die Muskeln, schlimmstenfalls auch den Herzmuskel. Und: Sobald Sie wieder normal essen, kommen die Pfunde zurück, oft sogar mit Zinsen (Jo-Jo-Effekt).

Was empfehlen Sie denn dann - was kann man tun, um schlank zu werden und zu bleiben ?

Sich Wohlfühlen im eigenen Körper heißt die Devise. Dafür gibt es ein einfaches Konzept - anders essen und sich mehr bewegen, um den Stoffwechsel auf Touren zu bringen! Die allerwichtigste Botschaft dabei: Weniger Fett und ausreichend kohlenhydratreiche Lebensmittel essen! Die Dickmacher von einst wie z.B. Kartoffeln und Brot sind die Fit- und Sattmacher von heute. Denn: Eine Studie der Universität Göttingen (Pudel & Ellrott) hat neue Erkenntnisse in punkto Abnehmen gebracht: Fett spielt die entscheidende Rolle! Diäten, die auf Kalorienzählen aufbauen, also die Gesamtenergie reduzieren bringen langfristig wenig. Wer dagegen beim Essen einfach nur Fett reduziert, d.h. fettthaltige Lebensmittel durch fettärmere ersetzt hat gute Chancen schlanker zu werden und vor allem auch zu bleiben! Denn: Der Körper verwertet Fett und Kohlenhydrate unterschiedlich. Kohlenhydrate werden nur selten in Fett umgewandelt. Überschüssiges Fett hingegen speichert der Körper im Fettgewebe. Außerdem: Für das Sättigungsgefühl ist Fett gar nicht zuständig - deshalb sättigt zum Beispiel Magerquark genauso gut wie Sahnequark. Die besten Sattmacher sind aber Kohlenhydrate: Kartoffeln, Nudeln, Gemüse, Obst, Brot und Reis sind außerdem sehr voluminös, (man hat viel auf dem Teller) daher hat man kaum das Gefühl weniger zu essen als sonst und fühlt sich weniger in der Lebensqualität eingeschränkt.

Wie funktioniert dieses „Weniger Fett“-Prinzip denn konkret? Was muß man beachten ?

Die gute Nachricht zuerst: Sie können sich immer satt essen und müssen auf nichts verzichten, was die Lebensfreude und den Genuß einschränkt, im Gegenteil.

Hier die wichtigsten Tipps:

- Das Fett muß weg - erstmal vom Teller! Nur 60 bis 70 Gramm am Tag sollten es sein und die sind schnell erreicht. (Eine Currywurst mit Pommes hat schon mehr als die Hälfte davon). Nehmen Sie nicht mehr als 30 bis 40 Gramm als Streich- und Kochfett.
- Reduzieren Sie den Fettgehalt ihrer Lebensmittel wie Käse, Wurst, Milch und Joghurt um eine Stufe. Beispiel: Kaufen Sie statt einem 40% -igen Edamer jetzt den mit 30 Prozent. Oder: Statt Creme fraîche, lieber saure Sahne nehmen. Wichtig: Sie müssen nicht auf die absolute Magerstufe reduzieren. Eine Stufe tiefer reicht. Sie nehmen ab, ohne auf Genuß verzichten zu müssen.
- Essen Sie sich satt an Kohlenhydraten wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und Vollkornprodukten. Diese stärkereiche Lebensmittel sind praktische fettfrei, haben mehr Volumen und sättigen gut.
- Nehmen Sie fünf am Tag - und zwar fünf Portionen buntes frisches Obst und Gemüse. So bekommen Sie täglich die wichtigsten natürlichen Vitamine und positiven Vitalstoffe. So bleiben Sie gesund, fit und bei Wohlbefinden. Gerade jetzt gibt es tolles knackiges Wintergemüse- und Obst aus der Region!
- Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel: Auch 2 bis 3 mal Fleisch in der Woche sind o.k, schneiden Sie aber unbedingt die Fettränder ab. Süßigkeiten sind kein Tabu! Wichtig: Statt Schokolade (1 Tafel hat 35 Gramm Fett) lieber fettfreie Weingummis oder Russisch Brot wählen.
- Trinken Sie genug - mindestens 2 Liter am Tag, am besten Mineralwasser! Besonders beim Alkohol wird gern ein Auge zugedrückt! Greifen Sie auf alkoholfreie oder alkoholreduzierte Getränke zurück, die schmecken genauso gut.
- Schluß mit starren Verboten: Der Vorsatz „Nie wieder Süßes“ läßt Sie garantiert nur an Pralinen und Sahnetorte denken. Planen sie ruhig etwas Schokolade oder ein paar Kekse ein. Totaler Verzicht führt nur zum Mißerfolg.
- Laufen oder mal etwas Walking statt Busfahren. Wenn Sie gar keine Zeit für Sport freischaufeln können: Bauen Sie so oft wie möglich kleine Bewegungsaktivitäten in Ihren Alltag ein!

Diätbeurteilungen

Markert-Diät

In jüngster Zeit wird die Markert-Diät stark beworben. Mit Aussagen wie „Diät-Revolution“ oder „Turbo-Diät“, die in kurzer Zeit garantiert zum Diäterfolg führt und dabei den Jo-Jo-Effekt, das heißt die gefürchtete Gewichtszunahme nach einer Diät, ausschaltet, werden Verbraucher angeregt, entsprechende Bücher und Präparate zu kaufen. Unter anderem soll sich durch die Diät die aktive Form der Schilddrüsenhormone erhöhen, die zum gesteigerten Energieverbrauch und Fettabbau führen soll.

Bei der Markert-Diät handelt es sich um eine stark hypokalorische (energiearme) Diät, wobei der Proteinverlust durch ein Proteinpräparat begrenzt werden soll. Der Kalorienverbrauch soll durch intensives körperliches Training gesteigert werden. Die Kernaussage Markerts, die Erhöhung der aktiven Form der Schilddrüsenhormone, läßt sich durch die Diät nicht erreichen. Der Jo-Jo-Effekt läßt sich auch nicht durch die Diät, sondern höchstens durch die Ratschläge für die Zeit nach dem Fasten verhindern, bei der die Energie- und Fettaufnahme stark reduziert und viel Sport getrieben werden soll. Das sind allgemeingültige Ratschläge für die Gewichtsabnahme. Die Durchführung der Markert-Diät bietet daher keine besonderen Vorteile gegenüber vergleichbaren Maßnahmen.

Ernährungswissenschaftliche Beurteilung der Diät:

- Aufgrund der Kombination von extrem hypokalorischer Diät mit intensivem körperlichen Training ist mit einer starken Gewichtsabnahme zu rechnen.
- Da die Fastenperiode auf 1 bis 2 Wochen begrenzt wird, ist es unwahrscheinlich, daß Nährstoffmangelerscheinungen auftreten. Wird das Eiweißpräparat mit Milch angerührt, so werden zusätzlich die Nährstoffe der Milch aufgenommen. Nach Empfehlung von Dr. Markert sollte der Eiweißdrink jedoch bevorzugt in Wasser angerührt werden. Dadurch entspricht das Präparat nicht § 14 a der Diätverordnung, der einen Mindeststandard bzw. den Gehalt an Protein, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in Formuladiäten festlegt.
- Durch die Eiweißzufuhr soll der Abbau körpereigenen Proteins verhindert oder minimiert werden. Demgegenüber zeigen Studien, daß es auch bei einem proteinsubstituierten Fasten zu Beginn zu einem Verlust an körpereigenem Eiweiß kommt, was an einer negativen Stickstoffbilanz erkennbar ist. Diese kommt erst nach 2- 3 wöchiger ausreichender Proteinzufuhr wieder ins Gleichgewicht.
- Angesichts der minimalen Kalorienzufuhr können zahlreiche subjektive Beschwerden auftreten, wie z.B. Schwindel und Kreislaufstörungen, Frieren, u.s.w. Bei adipösen Patienten mit chronischen Erkrankungen können auch ernstere Komplikationen nicht ausgeschlossen werden, darauf weist Dr. Markert in seinem Buch nicht hin.
- Die Kernaussage von Dr. Markert, durch die Diät das aktive Schilddrüsenhormon T3 zu erhöhen und damit den Jo-Jo-Effekt zu verhindern, ist wissenschaftlich nicht nachvollziehbar. Vielmehr haben Studien gezeigt, daß bei proteinsupplementiertem Fasten bzw. bei Energiemangel die T3-Spiegel abfallen, während die Speicherform Thyroxin (T4) sowie das inaktive rT3 ansteigen. Bei isokalorischen Diäten mit rund 440 kcal pro Tag ist ein höherer Proteinanteil in der Ernährung sogar mit niedrigeren T3-Spiegeln assoziiert. Nach Beendigung der Diät bleiben die T3-Werte erniedrigt. Eine Proteinsupplementation hat somit keinen Einfluß auf den durch Energiemangel induzierten T3-Abfall. Allgemein wird der Einfluß der Ernährung auf die Schilddrüse - mit Ausnahme von Jod - als sehr gering eingestuft.
- Das intensive Sportprogramm erhöht den Energieverbrauch und die negative Energiebilanz. Die Folge ist ein Abfall des T3-Spiegels.
- Die allgemeinen Ratschläge, nicht zuviel, nicht zu fett und nicht zu kalorienreich zu essen, sind seit jeher die Grundregeln einer energiereduzierten Kost, mit der das Körpergewicht reduziert oder in Grenzen gehalten werden kann.

Blutgruppendiät

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) urteilt: „In keinem Fall ist wissenschaftlich dokumentiert, dass Lectine aus Lebensmitteln im Blut zu Verklumpungen (Agglutinationen) führen. Eine Ernährung entsprechend der Blutgruppe ist weder ein Allheilmittel zum Schutz vor Zivilisationskrankheiten noch ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Blutgruppendiät bereits bestehende Erkrankungen günstig beeinflussen kann. D'Adamo verwendet ungesicherte, verführerisch einfach klingende Annahmen als Fakten und stellt Lectine in Nahrungsmitteln als eine generelle Gefahr dar. Er kann bei Kranken Hoffnungen wecken, ohne sich im Einzelfall festzulegen. Wissenschaftlich geprüfte, in Fachzeitschriften veröffentlichte Daten zur Bestätigung seiner Theorien und Empfehlungen legt D'Adamo nicht vor.“

Laut Peter D'Adamo, dem Erfinder der sogenannten Blutgruppendiät, soll die Blutgruppendiät unter anderem Übergewicht, Diabetes mellitus, Magengeschwüre heilen können und sogar den Gesundheitszustand von Krebs- und AIDS-Patienten verbessern. Laut D'Adamo bestimmt der Status der Blutgruppe im ABO-Blutgruppen-System die körpereigene Chemie. Mit der Nahrung sollen bestimmte Proteine (Lectine) in die Blutbahn gelangen, die Blutzellen dort verklumpen und dadurch den Körper schädigen. Vermeidet der Einzelne seine spezifischen Lectine, soll dies der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden sein.

Die Blutgruppen unterscheiden sich durch sogenannte ABO-Antigene (Gewebeantigene) auf den roten Blutkörperchen. Jeweils eine bestimmte Gruppe von Zuckerbausteinen, ein sogenanntes Oligosaccharid, stellt die Grundstruktur für diese Klasse von Blutgruppen dar. Daneben gibt es auch andere Typen von Blutgruppen auf der Basis von Zuckern, die der Autor offensichtlich nicht beachtet. Eine Person hat die Blutgruppe A oder B, wenn die Grundstruktur der Blutgruppe 0 durch einen entsprechenden Zuckerbaustein erweitert ist. An die jeweiligen Zuckerbausteine einer Blutgruppe können sich im Laborversuch, das heißt im Reagenzglas, bestimmte Eiweißsubstanzen aus Lebensmitteln - sogenannte Lectine - binden. Die meisten pflanzlichen Lectine sind unschädlich. Einige wenige Lectine wie das PHA der Gartenbohne sind für den Menschen unverträglich, ihre Aktivität wird aber durch Erhitzen zerstört.

Laut D'Adamo sollen Lectine in Lebensmitteln in die Blutbahn übertreten können und eine Gefahr für die Blutgruppe darstellen, mit der sie jeweils reagieren. Von dieser Theorie leitet D'Adamo unterschiedliche Ernährungsempfehlungen für die Träger der einzelnen Blutgruppen sowie für bestimmte Krankheiten ab. D'Adamo behauptet, daß unterschiedliche Blutgruppen-Typen bestimmte Lebensmittel wegen der darin enthaltenen Lectine unterschiedlich gut vertragen würden. Deshalb sollen Vertreter der Blutgruppe-0 beispielsweise Weizen meiden, Blutgruppe-A auf Milchprodukte, Blutgruppe-B auf verschiedene Fische und Blutgruppe-AB auf Schweinefleisch verzichten. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist es zwar für bestimmte Lektine aus Tomate, Erdnuss und Weizenkeimen gesichert, dass sie in messbarem, aber keineswegs quantitativem Umfang aus dem Verdauungstrakt ins Blut übertreten. Verklumpungen im Blutstrom sind jedoch in keinem Fall dokumentiert.

Der menschliche Körper produziert selbst Lectine mit Fähigkeit zur AB0-Blutgruppenbindung (z. B. in Lymphozyten und Endothelzellen), von denen jedoch kein Risiko ausgeht.

Die Verallgemeinerungen D`Adamos zu Lectinen aus den Lebensmitteln sind wissenschaftlich nicht haltbar. Teilweise widersprechen seine Empfehlungen den natürlichen Gegebenheiten sogar grundsätzlich. Viele der von D`Adamo genannten Pflanzen enthalten Lectine, die nicht die ihnen zugesprochene Spezifität haben. So bindet z. B. Weizenkeimlectin (WGA) blutgruppenunabhängig, außerdem wurde - insbesondere in Kombination mit anderen Lebensmitteln - keine Verklumpung beobachtet. Auch die Lectine in Reis oder Linsen stellt D`Adamo ohne sachliche Rechtfertigung in einen Zusammenhang zu den AB0-Blutgruppen. Die Verklumpung durch Typ-B-ähnliche Glykoproteine der Milch ist nicht gesichert, ebenso wenig wie für Lectine von Schalentieren und Hühnern. Zudem würde Braten und Grillen eine solche Aktivität sehr wahrscheinlich zerstören. Als besonders riskant stuft D`Adamo die Nachtschattengewächse Tomate und Kartoffel ein, obwohl ihre Lectine ohne Beziehung zu den Blutgruppen binden. Generell zerstört Erhitzen die Lectinaktivität in fast allen Nahrungsmitteln mit Ausnahme von gerösteten Erdnüssen, so die DGE.

D`Adamo behauptet zudem: „Bestimmt man die Blutgruppe eines Menschen mit einer besonderen Krebserkrankung und setzt die geeigneten aus der Blutgruppe abgeleiteten Lectine ein, kann der Krebspatient ein wirksames neues Mittel nutzen, um so seine Überlebenschancen zu erhöhen“. So soll bei Brustkrebs ein Speiseplan mit Erdnüssen, Weizenkeimen, Linsen und Weinbergschnecken die Tumorzellen mit dem vorgeblich gefährlichen A-Faktor neutralisieren. Die Fakten sind laut DGE: Weder der Eintritt der Lectine in den Blutkreislauf noch die von D`Adamo unterstellte Zielgenauigkeit bestimmter Lectine für Zellen, die sich bösartig verändern (metastasieren), noch eine anti-metastatische Wirkung sind belegt. Zudem müsste ein solches Lectin, sollte es D`Adamos Theorie entsprechend in die Blutbahn gelangen, nicht nur Tumorzellen, sondern in erster Linie auch Blutzellen verklumpen.

Appetitzügler

Appetitzügler führen alleine zu keiner dauerhaften Gewichtsabnahme. Die alleinige Anwendung reduziert höchstens kurzfristig das Gewicht. Sobald der Appetitzügler abgesetzt wird, steigt das Körpergewicht wieder an, da die Ursachen des Übergewichtes nicht verändert wurden. Zudem haben Appetitzügler z. T. starke Nebenwirkungen. Wer sein Gewicht langfristig reduzieren will, kann dies nur durch Veränderung seines Ernährungsverhaltens erreichen. Eine fett- und energiereduzierte Mischkost ist die wirksamste und schonendste Methode, um überflüssiges Gewicht zu verlieren und das neue Gewicht zu halten. Regelmäßige körperliche Bewegung fördert eine langfristige Gewichtsabnahme. Appetitzügler können die Gewichtsabnahme kurzfristig erleichtern, falls sie unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden.

Appetitzügler haben zum Teil starke Nebenwirkungen. Sie können den Blutdruck allgemein sowie im Lungenkreislauf steigern, die Pulsfrequenz erhöhen, zu Nervosität und Schlafstörungen führen. Appetitzügler können rasch an Wirksamkeit verlieren und Patienten können sogar abhängig davon werden. Appetitzügler und andere Medikamente zur Gewichtsreduktion können z. B. den Einstieg in ein umfassendes Abnehmprogramm erleichtern. Aufgrund der Nebenwirkungen ist es ratsam, die Medikamente – wenn überhaupt – nur kurzfristig und unter ärztlicher Aufsicht zu nehmen.

Wird der Appetitzügler abgesetzt, nehmen die Patienten meist wieder an Gewicht zu. Daher sollten sich Betroffene durch Diätassistenten oder Ernährungswissenschaftler beraten lassen. Gemeinsam können persönliche Ernährungsfehler aufgespürt und schrittweise verändert werden. Dadurch kann das Körpergewicht abgebaut und das neu erreichte langfristig gehalten werden.

In Deutschland sind schätzungsweise 12 Millionen Menschen massiv übergewichtig. Medien und Werbung bieten eine unüberschaubare Menge an Möglichkeiten an, sein Gewicht zu reduzieren. Appetitzügler stellen eine der Möglichkeiten dar. Viele Appetitzügler hemmen den Appetit, so daß die Betroffenen weniger Hunger verspüren. Andere verlängern das Sättigungsgefühl. Daneben gibt es Appetitzügler mit kombinierter Wirkung: Amphetamine steigern den Energieverbrauch und wirken appetitdrosselnd, Sibutramin, das als Reductil® auf dem deutschen Markt ist, verlängert das Sättigungsgefühl und erhöht den Energieverbrauch.

Wundermittel und -diäten

Vertrauen Sie keinem Diätprodukt,

- das verspricht, schnell, problemlos und ohne eigene Aktivität abnehmen zu können.
- bei dem Sie angeblich nach wie vor alles essen können, was Sie wollen.
- das eine bestimmte Gewichtsabnahme verspricht, z.B. „3 Pfund weniger in 2 Tagen“.
- das Erfolgsgarantien gibt oder diesen Eindruck vermittelt.
- das mit Vorher/Nachher-Bildern oder Aussagen von Einzelpersonen wirbt.
- bei dem Wirkmechanismen unzureichend erklärt sind.
- das Zusatzkäufe nötig macht, z. B. Ohrstecker, Badezusätze, elektrische Geräte.
- das nur über eine Brief-Adresse, vor allem im Ausland, erhältlich ist.

Diät-Maßnahmen sind seriös,

- wenn sie eine langsame, langfristige Gewichtsabnahme anstreben.
- wenn das Gewicht mindestens ein Jahr lang gehalten wird.
- wenn individuelle Vorlieben beim Essen, Trinken und Bewegen berücksichtigt werden.
- wenn gesundheitsbewußtes Verhalten gefördert wird (Genußvolles, gesundes Eßverhalten, angemessene Bewegung, regelmäßige Kontrolle von Risikofaktoren für Folgekrankheiten).
- wenn sie keine Nebenwirkungen haben

Schlank, gesund und schön - wer möchte das nicht gerne sein oder werden? Tag für Tag preisen Werbung und Medien neue Patentrezepte an, die versprechen, für immer schlank oder gesund zu bleiben. So sollen Diätwillige ihre Traumfigur mühelos erreichen können, wenn sie beispielsweise „entsprechend ihrer Blutgruppe essen“, „regelmäßig Apfelextrakte trinken“, „den Körper entschlacken“ oder mit diversen Pillen und Pülverchen „den Stoffwechsel ankurbeln“. Für ihre Traumfigur probieren deshalb viele Jahr für Jahr eine neue, vielversprechende Diät nach der anderen aus.

Ob in der Werbung, in Zeitschriften, in der Direktvermarktung oder im Internet die Anbieter von Diäten und Schlankheitsmitteln werden nicht müde, den „neuesten Ernährungshit“ oder „neu entdeckte spezielle Wirkstoffe, die schlank machen“ anzupreisen. Der Verbraucher soll entsprechende Pillen und Pülverchen kaufen, die eine Diät angeblich wirkungsvoll unterstützen. In einigen Fällen werden diese Präparate auch in Büchern, die die entsprechende Diät oder das Schlankheitskonzept begleiten, als „unterstützendes Schlankheitsmittel“ beschrieben. Die entsprechenden Diätregeln beinhalten meist, daß die empfohlenen Präparate regelmäßig eingenommen werden sollen. Einzelaussagen ehemaliger Patienten und angeblicher Autoritäten wie „bekannte Wissenschaftler“ oder „Experten“ sowie „jahrelange Forschungen an Instituten im Ausland“ sollen die angepriesenen Erfolgskonzepte untermauern. Nicht selten „bestätigen“ angebliche Ärzte aus unterschiedlichen Ländern die „Erfolge“ diverser Präparate. Dies ist nach § 18 des Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetzes, unter dessen Zuständigkeit viele der Nahrungsergänzungsmittel fallen, verboten. Danach darf für Lebensmittel nicht mit Ärzten und deren Symbolen geworben werden. Zudem sind häufig nicht nur die angepriesenen Wirkungen der Präparate sondern auch ihr Preis phantastisch. Deshalb lockt eine „Geld zurück Garantie“ den Verbraucher, der zögert, die Mittel zu kaufen. Für Reklamationen werden oft nur Adressen oder Telefonnummern im Ausland angegeben, ein direkter Ansprechpartner im Inland fehlt.

Wundermittel, ständiges Hungern oder Diät halten sind der falsche Weg, um ein wünschenswertes Gewicht zu erreichen. Wer sich regelmäßig bewegt und ein vernünftiges, vollwertiges Eßverhalten erlernt, das individuelle Vorlieben bzw. Geschmack berücksichtigt, hat die besten Chancen, schlank zu werden und zu bleiben. Strikte Vorsätze oder rigide Diätvorschriften, die beinhalten, bestimmte Lebensmittel „nie mehr“ oder „ab jetzt immer“ zu essen, bringen keinen Erfolg. Sie werden auf Dauer nicht in den Alltag übernommen. Es können sogar schwere Eßstörungen entstehen, wenn der Diätwillige schon bei der kleinsten Abweichung von der rigiden Vorschrift glaubt, versagt zu haben. Dann droht die Gefahr, daß er die Diät abbricht oder sich mit regelrechten „Freßattacken“ tröstet.