



GESUNDHEITSTIPP DES MONATS JANUAR 2016

DIÄTMYTHEN AUF DEM PRÜFSTAND

»Abnehmen und schlank ins Frühjahr starten« steht auf dem Wunschzettel für das neue Jahr bei vielen Menschen ganz weit oben. Doch welcher Weg ist der richtige zur Wunschfigur? Über die Art und Weise einer erfolgreichen Gewichtsabnahme gehen die Meinungen weit auseinander. Einige Mythen zum Thema Diät halten sich dabei hartnäckig:

MYTHOS 1: »LOW-CARB« MACHT SCHLANK

Wer erfolgreich abnehmen möchte, muss über einen gewissen Zeitraum weniger Energie aufnehmen als der Körper benötigt. Die Zusammensetzung der Nahrung ist dabei eher unbedeutend. Ob man also lieber weniger Fett (»low fat«) oder weniger Kohlenhydrate (»low carb«) zu sich nimmt, ist reine Geschmackssache. Beide Varianten führen dauerhaft zu einer Gewichtsabnahme, sofern die aufgenommene Energiemenge gleich bleibt.

MYTHOS 2: »DINNER-CANCELLING« MACHT SCHLANK

Das Weglassen des »Dinners«, also der Verzicht auf das Abendessen, soll beim Abnehmen helfen. Leider steigt damit aber die Gefahr von Heißhungerattacken und das nächtliche Plündern des Kühlschranks ist quasi schon vorprogrammiert. Für viele die bessere Variante: Ein leichtes Abendessen genießen und gesättigt nach einem Abendspaziergang schlafen gehen.

MYTHOS 3: »DIÄTEN« MACHEN SCHLANK

Diäten, die eine schnelle Gewichtsabnahme versprechen, sind mit Vorsicht zu genießen. Sie sind oft einseitig und gefährden eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen. Das schnelle Abnehmen erhöht zudem das Risiko für eine erneute Gewichtszunahme; dieser so genannte Jojo-Effekt schadet der Gesundheit. Wer ab-

nehmen möchte, muss sein Essverhalten dauerhaft ändern. Damit wird zwar »nur« eine Gewichtsabnahme von 0,5 bis 1 kg pro Woche erreicht, dafür ist der Erfolg langfristig sichtbar.

MYTHOS 4: »LIGHT«-PRODUKTE MACHEN SCHLANK

»Light«-Lebensmittel müssen gemäß ihrer Definition 30 Prozent weniger Kalorien, Fett, Zucker oder Alkohol als das Originalprodukt enthalten. Das bedeutet aber nicht, dass man davon automatisch abnimmt. Denn viele dieser leichten Lebensmittel enthalten immer noch viel Fett oder Zucker. Vorsicht: In »Light«-Lebensmitteln wird zwar häufig der Fettgehalt reduziert, dem Produkt dafür aber mehr Zucker zugesetzt.

MYTHOS 5: »INTERVALLFASTEN« MACHT SCHLANK

Beim Intervallfasten (beispielsweise dem »5:2-Fasten«) wird an einem oder mehreren Tagen in der Woche gefastet. An den Fastentagen wird auf feste Nahrung verzichtet, dafür gibt es Getränke wie Tee oder Wasser. Was und wieviel an den restlichen Tagen gegessen und getrunken wird, bleibt dabei jedem selbst überlassen. Da auf diese Weise keine Ernährungsumstellung erfolgt, ist diese Methode nicht sinnvoll, um langfristig das Gewicht zu regulieren.

Für welchen Weg auch immer Sie sich entscheiden, eine Diät ist keinesfalls dazu geeignet, Ihr erreichtes Wunschgewicht dauerhaft zu halten. Dieses erreichen Sie mit einer langfristigen Umstellung auf eine vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE, z.B. die sogenannte mediterrane Kost, mit einem hohen Anteil an pflanzlichen und einem geringen bis mäßigem Anteil an tierischen Lebensmitteln. Wichtig außerdem – 30-60 Minuten Bewegung pro Tag helfen Ihnen, Ihr Gewicht langfristig zu regulieren.