

29.01.2008 - 20:00 bis 21:30 Uhr  
Diäten - halten sie was sie versprechen?

**Mit Beginn eines neuen Jahres werden viele gute Vorsätze gefasst. Und gerade nach den Schlemmereien der Weihnachtszeit wollen nicht Wenige von uns ein paar Kilo abnehmen. Dabei ist das Angebot von Diäten sowohl unübersichtlich als auch unseriös. Einige Diäten können auf Dauer sogar zu ernsthaften Schäden und schweren Mangelerscheinungen führen. Lässt sich mit einer Diät überhaupt dauerhaft und gesund abnehmen? Und von welchen sollte man lieber die Finger lassen?**



Als Expertin konnten wir für den Chat **M. Sc. Ökotrophologin Anja Baustian** gewinnen. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Leiterin der Pressestelle bei [FET e.V.](#)

Fast jeder hat schon einmal beim Gang auf die Waage oder beim Kauf einer neuen Hose feststellen müssen, dass mit der Zeit unbemerkt ein paar Pfunde hinzugekommen sind. Doch so leicht wie sich diese ansammeln, wird man sie leider nicht wieder los.

Um abzunehmen, probieren Viele eine Diät nach der anderen aus. Von den weiblichen Jugendlichen haben knapp zwei Drittel bis zum 18. Lebensjahr bereits mindestens einmal eine Diät gemacht, so die Ärztekammer Niedersachsen. Der gewünschte Erfolg bleibt aber oft aus: Die meisten Diäten erfordern sehr viel Disziplin und Durchhaltevermögen. Und wer es dennoch schafft, ein paar Kilo abzunehmen, erlebt oft den Jojo-Effekt und bringt nachher sogar noch mehr auf die Waage als zuvor.

Doch schon allein die Wahl einer geeigneten Diät gestaltet sich schwierig, da das Angebot groß ist und sich die Aussagen der Ernährungsexperten oft zu widersprechen scheinen: Einige raten zum Beispiel dazu, möglichst wenig Fett zu essen und dafür lieber mehr Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Andere hingegen sehen die Ursache für Übergewicht vor allem in einer zu kohlenhydrathaltigen Ernährung und weniger im Verzehr von Fett. Wieder andere betonen, dass eine Kalorie nun mal eine Kalorie sei, unabhängig davon, ob man sie nun in Form von Fett oder Kohlenhydraten zu sich nehme und man einfach weniger Kalorien aufnehmen sollte, als man verbraucht.

Wer abnehmen möchte, steht so vor der schwierigen Frage, für welche Diät er sich entscheiden soll. Ist nun eine kohlenhydratarme oder eine fettreduzierte Ernährungsweise die erfolgversprechendere Variante? Oder ist doch FDH die sicherste Methode?

### **Worauf man bei einer Diät achten sollte**

Unabhängig davon, ob man sich nun für eine Reduzierung von Fett oder Kohlenhydraten oder für eine ganz andere Variante entscheidet, sollten einige Punkte bei einer Diät berücksichtigt werden:

Man sollte nicht mehr als ein Pfund pro Woche abnehmen, da ein größerer Gewichtsverlust in so kurzer Zeit nicht gesund wäre. Ebenso sollte trotz reduzierter Kalorienzufuhr kein Hungergefühl aufkommen.

Wichtig ist bei einer Diät auch, dass sie abwechslungsreich ist und der Körper mit allen lebensnotwendigen Vitaminen und Spurenelementen versorgt wird, so dass es nicht zu Mangelerscheinungen kommt.

So genannte "Mono-Diäten", bei denen vorwiegend nur ein Lebensmittel verzehrt wird (z.B. Reis-, Gemüse- oder Eier-Diäten) können hingegen bei manchen Erkrankungen wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen sogar gefährlich werden. Ein Mindestmaß an Obst und Gemüse gehört ebenfalls dazu. Der völlige Verzicht auf Obst, Gemüse und Vollkornprodukte könne sogar, so eine Untersuchung der Universität Göttingen, das Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Risiko erhöhen. Um das erreichte Gewicht besser halten zu können und dem Jojo-Effekt vorzubeugen, sollte zusätzliche Bewegung während der Diät nicht fehlen. Damit man eine Diät auch möglichst gut durchhält, sollte sie vor allem alltagstauglich sein und keine Lebensmittel völlig verbieten, sonst ist die Gefahr groß, dass man "rückfällig" wird und die Diät abbricht.

Was man sonst noch bei Diäten berücksichtigen sollte um erfolgreich und gesund abzunehmen, welche „Diätfallen“ es gibt und ob man mit ihnen auch dauerhaft sein Gewicht reduzieren kann, ist Thema dieses Expertenchats.

### **Bücher zum Thema:**

- [Gewicht im Griff](#)
- [Abnehmen und dabei genießen](#)
- [Spezialheft der Stiftung Warentest- Diäten im Test](#)

### **Artikel zum Thema:**

- [Ernährungsempfehlungen](#)
- [50 Diäten im Test](#)
- [Diät-Tricks](#)
- [Die 20 dicksten Diätlügen](#)

### **Links zum Thema:**

- [Verband für Ernährung und Diätetik \(VFED\) e.V.](#)
- [Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention \(FET\) e.V.](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\) e.V.](#)
- [Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V.](#)
- [Ernährungsinformationssystem der Universität Hohenheim](#)