

## **„Diäten – halten sie was sie versprechen?“**

Expertenchat vom 29. Januar 2008 mit M. Sc. Ökotrophologin Anja Baustian,  
wissenschaftliche Mitarbeiterin und Leiterin der Pressestelle bei Fachgesellschaft für  
Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

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?

### Diätformen

Diäten werden mittlerweile in zahlreichen Formen angeboten. Dabei sollte nach Einschätzung der Expertin Frau Baustian eine Diät nur zu therapeutischen Zwecken genutzt werden. Das heißt, dass eine Diät nur temporär und bezogen auf ein bestimmtes "nicht gesundes" Erscheinungsbild durchgeführt wird. Im Folgenden werden einige Diätformen vorgestellt, die im Expertenchat diskutiert wurden.

Die sogenannte Logi-Methode ist nur eine von vielen. LOGI steht für "Low Glycemic and Insulinemic", auf deutsch "niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel". Charakteristisch für die Ernährung nach Logi ist demnach ein niedriger Blutzuckerwert. Das bedeutet, dass dadurch weniger Appetit, eine höhere Leistungsfähigkeit und weniger Gewicht erreicht werden kann. Die LOGI Ernährung beinhaltet keine radikale Umstellung der Ernährungsgewohnheiten, sondern basiert auf traditionellen Grundnahrungsmitteln. Diese unterstützen einen konstanten Blutzuckerspiegel auf niedrigem Niveau und zugleich verläuft die Fettverbrennung auf einem hohen Niveau. Bei dieser Diätform sollen kohlenhydratreiche Lebensmittel gemieden und stattdessen mehrheitlich stärkearmes Gemüse und Obst gegessen werden. Infolgedessen wird auf stärkereiche Gemüse- und Obstsorten, wie beispielsweise Kartoffeln, Äpfel oder Bananen, aber auch auf Brot oder andere Getreideprodukte weitgehend verzichtet.

Ein Chatteilnehmer sprach als weitere Diätform die Diät nach Weight Watchers an und wollte dazu die Meinung der Expertin wissen. Frau Baustian konnte hierzu positive sowie negative Gesichtspunkte nennen. Eine positive Eigenschaft dieser Diätmöglichkeit sei ihrer Meinung nach, die durch die wöchentlichen Treffen entstehende Gruppendynamik sowie die geschmackvollen Rezepte nach welchen sich der Diäthaltende ernähren soll. Als negative Eigenschaft bezeichnete sie die Berechnung der Nahrungsaufnahme. Da bei Weight Watchers ein Punktesystem die Grundlage bildet sei es egal was der Diäthaltende isst. Die Hauptsache sei, dass die Punkte, welche den einzelnen Lebensmitteln zugeordnet sind, eingehalten werden. Daher sei eine ausgewogene Ernährung bei dieser Diätform nicht immer gesichert, erklärte die Expertin.

Die Ernährung von ausschließlich fetthaltigen Produkten stellt eine weitere Form einer möglichen Diät dar. Ob dadurch jedoch ein langfristiger positiver Effekt erzielt wird, ist ungewiss. In diesem Zusammenhang erörterte Frau Baustian, dass diese Diätform als einseitig gilt und deshalb nicht empfehlenswert ist. Um das Gewicht zu kontrollieren ist es ratsam sich nicht dauernd auf die Waage zu stellen und nur dann zu essen, wenn man tatsächlich Hunger hat sowie die Vielfalt des saisonalen Angebots an regionalen Lebensmitteln zu nutzen. Regionales Bio-Gemüse sei durchaus empfehlenswert, meinte Frau Baustian, weil konventionell angebaute Produkte oft mit Pflanzenschutzmitteln behandelt werden und die Lagerung und der Transport häufig zu einem Vitamin- und Nährstoffverlust führen.

Von der AMFormula Diät nach Mark Warnecke, die eine Nahrungszufuhr in Pulverform vorschreibt, rät die Expertin grundsätzlich ab.

Nicht nur das Essen, sondern auch das Trinken spielt bei einer Diät eine wichtige Rolle. Dabei sollte der Mensch täglich 1-2 Liter Wasser, Tee oder Schorlen trinken. Es muss nicht zwangsläufig auf Mineralwasser zurück gegriffen werden, Leitungswasser sei nach Wissen der Ökotrophologin ebenfalls zu empfehlen.

### Die richtige Ernährung

Abnehmen mit Erfolg heißt auch die richtige Menge an Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Denn Kohlenhydrate, die in Nudeln, Kartoffeln und Brot enthalten sind, stellen Stärkelieferanten dar, die sich in Zucker umwandeln lassen. Zucker wandelt sich wiederum in Fett um. Zu viele Kohlenhydrate seien deshalb, nach aktuellem Erkenntnisstand,

ungesund. In Bezug auf die richtige Menge an Kohlenhydraten kann eine Person viel Gemüse essen. Beim Obst sollte man bedenken, dass es Fructose enthält. Deshalb sollte nicht zu viel Obst pro Tag gegessen werden. Wenn der Mensch sich von viel Gemüse, magerem Fleisch, Milchprodukten, Fisch sowie von guten Ölen ernährt, kann er in der Regel drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, ohne in die Gefahr einer Gewichtszunahme zu geraten.

Der im Expertenchat angesprochene Body Mass Index (abgekürzt BMI) besitzt laut der Expertin eine geringe Aussagekraft. Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen, die im Verhältnis zur Körpergröße steht. Der BMI enthält keine genauen Informationen über die Fettverteilung. Wenn ein Mensch ein paar Pfund mehr wiegt, als der BMI als Normalgewicht (entspricht zwischen 20 und 25 BMI-Punkten) angibt, sei dies nicht weiter bedenklich, solange die Blutwerte in Ordnung seien, erklärte Frau Baustian.

Bei der veganen Ernährung, wobei alle tierischen Lebensmittel (inklusive Milchprodukte, Eier etc.) vermieden werden, kann es zum Mangel an Proteinen, B-Vitaminen, Zink und Eisen kommen, die ein gesunder Körper in angemessener Menge benötigt. Diese Stoffe sind z. B. in Milch, Fleisch, Fisch, Öle sowie Gemüse enthalten. Wenn Veganer ausreichend Gemüse und gesundes Öl zu sich nehmen, treten gesundheitliche Mangelerscheinungen in Bezug auf B-Vitaminen, Zink und Eisen meist nicht auf, jedoch fehle die optimale Versorgung an Eiweißen (Proteine) aus tierischen Produkten, bekräftigte die Expertin. Eiweiße sind wiederum aus Aminosäuren zusammengesetzt, die wiederum den Muskelaufbau sowie den Energiestoffwechsel fördern und das Immunsystem stärken. Nahrungsergänzungsmittel, die aus Vitaminen und Mineralstoffen bestehen, sind nur für den therapeutischen Einsatz gedacht, beschrieb Frau Baustian. Nur in Fällen in welchen Mangelerscheinungen von Vitaminen und Mineralstoffen beim Menschen auftreten, sollte auf Nahrungsergänzungsmittel zurück gegriffen werden. Sofern eine Diät nicht nährstoffdeckend ist, sollten keine Nahrungsergänzungsmittel genommen und auf diese Diäten vollständig verzichtet werden. Trennkost als eine weitere Ernährungsform zur Gewichtsreduktion, die entweder nur die Aufnahme von Proteinen oder Kohlenhydraten vorsieht, kann zwar temporär durchgeführt werden, sei aber für eine langfristige Anwendung nicht geeignet, erläuterte Frau Baustian.

### Sonstige Maßnahmen gegen Übergewicht

Liegt Fettleibigkeit (Adipositas) bei einem Menschen vor, sollte so früh wie möglich ein Arzt

aufgesucht werden, auch wenn der Betroffene Scham davor hat. Fettleibigkeit kann nämlich viele Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Eine Operation sei nach Einschätzung von Frau Baustian das letzte Mittel, um dem Übergewicht entgegen zu treten. Zunächst sollte man eine individuelle Ernährungsberatung in Anspruch nehmen, um das Gewicht zu reduzieren. Dabei seien staatlich geprüfte Diätassistenten oder Ernährungswissenschaftler (Ökotrophologen) die geeigneten Ansprechpartner. Die Kosten hierfür würden sogar teilweise von den Krankenkassen übernommen werden, verriet die Expertin, allerdings sei dies noch nicht bei allen Kassen im Leistungskatalog enthalten. Die Übernahme der Kosten für eine Behandlung liegt im Höchstfall bei maximal 85 Prozent. Wer sich hierzu informieren lassen möchte, sollte den örtlichen Sachverständigen der jeweiligen Krankenkasse anrufen. Meist wüssten diese Personen geeignete Adressen für eine Behandlungsmöglichkeit und können in etwa den Umfang der Kostenübernahme erklären. Die Behandlung müsse vor allem langfristig erfolgen. Eine kurzfristige Ernährungsumstellung bringe hingegen relativ wenig.

Es gibt sogar einige Online-Programme, welche als Alternativform zur konventionellen Diät angeboten werden. Die größten Vorteile werden hier darin gesehen, dass die Anonymität gewahrt bleibt und durch den Austausch in Internetforen ein positiver Effekt erzielt wird. Trotz der genannten Vorteile können Online-Programme keine Diät ersetzen, sie sollten allenfalls nur begleitend zur Gewichtsabnahme eingesetzt werden.

Von einer Crash-Diät in der versprochen wird, dass in kurzer Zeit eine Gewichtsreduktion erfolgt, rät die Expertin entschieden ab. Denn es trete bei den Menschen, die diese Diät durchführen, häufig der „Jojo Effekt“ auf. Das heißt, dass hierbei zuerst eine Gewichtsreduktion erfolgt, aber danach wiederum sehr schnell eine Gewichtszunahme eintritt, die in vielen Fällen das begonnene Anfangsgewicht überschreitet. Dieser Effekt ist für die Betroffenen auf lange Sicht demotivierend.

Dem Grundsatz „nur die Hälfte zu essen“, anstatt irgendeiner Diät zu vertrauen, steht Frau Baustian skeptisch gegenüber. Wenn Jemand nach diesem Grundsatz Gewicht reduzieren möchte, hängt der Erfolg dieser Maßnahme von der Kalorienzufuhr ab. Wenn ohnehin zu wenige Kalorien aufgenommen werden, könnten Mangelerscheinungen auftreten.

Neueste Forschungen haben ergeben, dass einige Menschen Gene besitzen, die Übergewicht auslösen. Jedoch, so betonte die Expertin, gelten diese Gene bisher nur als Risikofaktoren und stellen noch keine Erklärung für Übergewicht dar.

Abschließend informierte die Expertin Frau Baustian die Chatteilnehmer darüber, dass Diäten nicht über zu bewerten sind. Der Mensch solle sich lieber auf Bewegung, Entspannung, Genuss und ausgewogene Ernährung konzentrieren. Vor allem die Kombination aus bewusster Ernährung und Bewegung sei das beste Rezept, um erfolgreich abzunehmen, kein Übergewicht zu bekommen und gesund zu leben.