

Schlankheitsdiäten unter der Lupe

Diät-Programme und -Kuren, um abzunehmen, gibt es unzählige. Einige sind wissenschaftlich fundiert und empfehlenswert, manche von zweifelhaftem Nutzen, von vielen wird abgeraten. Die von Fachleuten empfohlenen Ernährungsweisen zeigen viele Gemeinsamkeiten. Kernpunkte sind Ausgewogenheit, Bewegung und Betreuung. Eine Übersicht.

Jürg Lendenmann

«Eine gute Diät erkennen Sie an drei Kriterien: Die kalorienreduzierte Ernährung enthält alle Nährstoffe, die Ihr Körper braucht. Sie setzt auf Bewegung. Und sie lässt Sie nach der Abnehmphase nicht allein», so die Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Ilse Aigner im «Kompass Ernährung». Empfehlenswerte Schlankheitsdiäten und -programme setzen auch auf eine langfristige Gewichtsabnahme, kennen keine Verbote, lassen sich individuell anpassen, sind alltagstauglich und setzen auf Verhaltensänderung. Wir stellen die als gut bewerteten Diäten kurz vor und weisen auf weniger empfehlenswerte hin. Nicht berücksichtigt sind Ernährungsweisen wie die Säure-Base-Diät, bei denen nicht der Gewichtsverlust im Vordergrund steht.

Mischkostdiäten mit Fettreduktion

Alles kann gegessen werden, aber in bestimmter Zusammensetzung. Kohlenhydrate (mindestens 50 Prozent) und wenig Fett während und nach der Diät. Eiweiss moderat, was zu einer guten Sättigung beiträgt. Das gesunde Ernährungsverhalten wird während der Diät gelernt. Nachteilig kann manchmal die zeitaufwendige Zubereitung der Speisen empfunden werden.

Brigitte-Ideal-Diät^{1,3}

Im Vordergrund steht die Begrenzung der Fettzufuhr. Ausgewogene Mischdiät, gut sättigend, fünf Mahlzeiten pro Tag. Für alle, die gerne selbst kochen, aber auch für Kochfaule geeignet. Die empfohlene Energiezufuhr kann entsprechend erhöht werden, wenn gleichzeitig ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm durchgeführt wird. Strenger Plan, der genau eingehalten werden muss, zeitaufwendiges Herrichten der Menüs. www.brigitte.de

Fit For Fun^{1,3}

Dieses Programm setzt vor allem auf den kalorienverbrauchenden Effekt der Bewegung. Drei Stunden Sport pro Woche sind das Minimum. Leckere und sättigende Rezepte sind ebenso Bestandteil dieser Diät wie Entspannung.

www.fitforfun.de

Gute-Laune-Diät³

Durch eine Studie überprüfetes abwechslungsreiches und motivierendes Ernährungsprogramm von Dr. Thomas Ellrott, Übergewichtsexperte an der Uni Göttingen. Dauer: 4 bzw. 8 Wochen.

Ich nehme ab (DGE)^{1,2,3}

Langzeitprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Das Hauptgewicht liegt auf der Veränderung bisheriger Ernährungsgewohnheiten. Bausteine: Ernährung, Bewegung, Verhalten, Stress. Die Fettzufuhr wird stark eingeschränkt, kohlenhydratreiche Lebensmittel sind ohne Einschränkung erlaubt.

Ideal-Diät³

Die Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Michael Hamm und Friedrich Bohlman haben die Low-Fat- und Glyx-Diät (s. Eingeschränkte Kohlenhydratzufuhr) miteinander kombiniert. Ihr Motto: Essen mit Glyx und sinnvoll sparen bei Fetten.

PfundsKur – Fett-weg-Programm³

Das 10-Wochen-Programm von Prof. Dr. Volker Pudiel ist ebenso vielseitig wie flexibel.

Wege zum Wunschgewicht²

Konzept von Herbert Jost mit gutem Ernährungs-, Körper- und Verhaltensprogramm.

Eingeschränkte Kohlenhydratzufuhr

Durch die Verminderung der Kohlenhydratzufuhr, die sehr radikal sein kann, wird die Kost fett- und eiweissreich. Dies wirkt sich ungünstig auf die Vitalstoffversorgung aus. Beispiele nicht bedarfsdeckender Diäten: Atkins-Diät, South-Beach-Diät. Bei der Glyx-Diät werden Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index – aus denen Zucker schnell in die Blutbahn gelangt – gemieden. Sie wird als bedingt empfehlenswert eingestuft, wie auch die LOGI-Methode/Low Carb, bei der die glykämische Last (Low Glycemic Index) tief gehalten wird.

Trennkost-Diäten

Bestimmte Nahrungsmittel oder Nährstoffe werden zeitlich getrennt verzehrt; die hinter

diesem Prinzip stehende Theorie ist widerlegt. Nicht empfehlenswert: Fit for Life, Hay'sche Trennkost. Bedingt empfehlenswert: Schlank im Schlaf.

Monodiäten

Nur noch ein einziges Lebensmittel darf gegessen werden, beispielsweise Ananas, Kohlsuppe, Reis oder Kartoffeln. Eine solche einseitige Ernährungsweise führt langfristig zu Nährstoffmangel. Fazit: nicht empfehlenswert.

Fasten, Crashdiäten

Die Kalorienzufuhr wird drastisch reduziert. Allenfalls sind Rohkost, Säfte, Tees oder Wasser erlaubt. Manche Kuren wirken entschlackend und reinigend, diese Wirkung steht beispielsweise beim Heilfasten im Vordergrund. Die Gewichtsabnahme kann beträchtlich sein, Mangelerscheinungen können sich jedoch einstellen. Und sobald wieder wie vor der Kur gegessen wird, kehren die verlorenen Kilos zurück. Als Schlankheitsdiäten sind Fastendiäten nicht empfehlenswert. Beispiele: Dinner Cancelling, Nulldiät, FdH, Schlank im Schlaf, One-Day-Diät.

Individualisierte Diäten

Als wissenschaftlich nicht fundiert gelten Diäten wie die Blutgruppen-Diät und Metabolic Balance. Bewertung: nicht empfehlenswert.

Diäten nach Institutionen

Verschiedene Diäten nennen sich nach Institutionen und Universitäten – oft unerlaubterweise. Als nicht empfehlenswert eingestuft werden der Max-Planck-Diät-Plan, die Mayo-Diät und die Toronto-General-Hospital-Diät.

Fatburner und Negativkalorien

Bei diesen «Wunderdiäten» sollen bestimmte Inhaltsstoffe wie Enzyme das Fett «weschmelzen», oder beim Verdauen bestimmter Lebensmittel soll mehr Energie verbraucht als zugeführt werden.

Wissenschaftlich nicht bewiesen: nicht empfehlenswert.



Ersatzmahlzeiten/Formula-Diäten

Bei dieser Form der Diät wird ein Teil der normalen Mahlzeiten durch vollwertige, aber energiereduzierte ersetzt. Mangelerscheinungen müssen nicht befürchtet werden. Nachteile: Die Drinks, Breie und Suppen sättigen schlecht. Ohne zusätzliche Aufsicht und Verhaltenstraining wird ein gesundes Ernährungsverhalten nicht gelernt. Fazit: bedingt empfehlenswert.

Begleitete Diät-Programme

Alleine abzunehmen liegt nicht allen. Vielen fällt die Gewichtsreduktion mit Begleitung und Unterstützung leichter. Empfehlenswerte Programme setzen auf eine langfristige Gewichtsabnahme und bedarfsdeckende Ernährung. Je nach Programm/gewählter Variante fallen unterschiedlich hohe Kosten an. Ein Vergleich lohnt sich! Als empfehlenswert werden die folgenden Programme taxiert:

PreCon²

BCM Diät- und Ernährungsprogramm, wird von Medizinerinnen angeboten. Es finden wöchentliche Gruppentreffen statt. www.precon.ch

Profiline³

Gewichtsreduktionsprogramm der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Das

Programm wird durch lizenzierte dipl. Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater SVDE angeboten. www.svde-asdd.ch

Weight Watchers^{1,2,3}

Das Weight-Watchers-Konzept basiert auf vier Standbeinen: Ernährung, Treffen, Bewegung und Verhalten. www.weightwatchers.ch

Internetprogramme

Gute Computerkenntnisse und Internetzugang werden vorausgesetzt. Interaktiv und durch wöchentliche Menü- und Fitnesspläne individuell abgestimmt. Die Programme begleiten Abnehmwillige durch die Gewichtsreduktion. Auch hier lohnt sich ein Kostenvergleich.

eBalance^{2,3}

Ein vom NZZ-Verlag für die Schweiz adaptiertes Konzept. Bisher über 70 000 Mitglieder. Relativ kostengünstig. www.ebalance.ch

Weitere empfehlenswerte Internet-Diäten sind: www.surfmed.de³, www.aiqum.de³, www.novafeel.de³, www.xx-well.com³, www.lean-and-healthy-programm.de³ ■

Bewegung als Kalorienkiller

	Kalorien	Verbrauch bei 30 Min.
2 Stück Würfelzucker	50	Lesen
1 Orange	75	Wäsche bügeln
2 dl Fruchtsaft	90	Putzarbeiten, leichte
2 dl Vollmilch, 3 dl Bier	140	Spazieren, Yoga
Schweinsschnitzel	200	Skifahren, wandern
1 Berliner	250	Schwimmen
50 g Erdnüsse	300	Holz hacken
1 Bratwurst	350	Velo fahren, schnell
100 g Emmentaler Käse	420	Bodybuilding

Der Kalorienverbrauch ist v. a. abhängig von der Muskelmasse; weitere Faktoren sind Alter, Geschlecht u. a.

Quellen

- 1 Diäten im Test. Kompass Ernährung 1/2010. www.bmelv.de > Suchen: «Diäten im Test»
- 2 Esther Infanger, Angelika Welter, Paul Walter: Gesund abnehmen.
- 3 95 Diäten im Test. Gesundheitstipp Ratgeber.