

Urs Schaden

Bekannt aus »Rosins Fettkampf«

Der
DIÄT
DOC

**Finde deine perfekte
Abnehmstrategie!**

Low Carb ■

Intervallfasten ■

Mediterrane Diät ■

Energiedichte ■

riva

© des Titels »Der Diät-Doc« von Urs Schaden (978-3-7423-1093-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Bücherregale sind voll mit Büchern, Broschüren und Ratgebern über Diäten und Ernährungsweisen. Im Prinzip ist also alles gesagt und alles geschrieben zu diesem Thema.

Unter seriösen Ernährungsfachkräften ist die folgende Erkenntnis quasi Gesetz:

Diäten bringen langfristig nichts.

Dieser Erkenntnis kann ich mich zu 100 Prozent anschließen. Gleichzeitig stellt sich die Frage: *Warum* scheitern so viele Diätversuche? Gründe dafür gibt es viele:

- Die Ziele waren von vornherein unrealistisch gesteckt.
- Die Vorgaben der Diäten sind zu kompliziert oder zu aufwendig.
- Es wird eine Mangelernährung gelebt; Jo-Jo-Effekt und Heißhunger sind also vorprogrammiert.
- Es gibt keinen Aha-Effekt; es wird eine Diät gemacht, ohne dabei etwas zu lernen.
- Unser egoistisches Gehirn forciert unter Stress eine erhöhte Nahrungsaufnahme.
- Und so weiter.

Ich habe keinerlei Zweifel daran, dass ein langfristiger und nachhaltiger Erfolg nur einsetzt, wenn man sich über folgende Punkte im Klaren ist und in den individuellen Lösungsansatz der eigenen Gewichtsprobleme miteinbezieht:

- Ernährungsgewohnheiten sind häufig so tief verfestigt, dass ein radikaler Verzicht auf liebgewonnene Nahrungsmittel scheitern muss.
- Dauerhaftes Hungern macht krank und unzufrieden.
- Unser Gehirn wird alles, wirklich alles, dafür tun, um bloß kein Gramm des scheinbar so wichtigen Reservespeichers Fett abzugeben.
- Ungesund wird ein Lebensmittel in der Regel nur durch die Menge (durch ein Zuviel)!
- Satt zu werden braucht Zeit, ebenso wie die Fähigkeit, das Gefühl der Sättigung wiederzuentdecken.
- Wissen ist Macht! Je mehr Sie über die Lebensmittel auf Ihrem Teller wissen, desto besser.
- Kalorienzählen ist gut für den Einstieg, aber eben nur für den Einstieg.
- Visualisierung hilft: Schreiben Sie mal eine Woche lang auf, was Sie so essen und trinken.

Der Diät-Doc

Warum also braucht das Land noch ein weiteres Buch über Diäten?

Weil am Ende eben die nackte Wissenschaft nicht hilft. Und wenn Sie schon eine Diät als Impulsgeber für die Gewichtsabnahme nutzen wollen, dann doch wenigstens eine, die Ihren persönlichen Neigungen nahekommmt.

Denn Abnehmen gelingt nicht, indem Sie nur »einfach weniger essen«. Der Weg zum Wunschgewicht ist vielmehr eine Änderung des Lebensstils. Und um diesen Weg zu finden, bedarf es Wissen, Motivation und Zeit. Sie benötigen einen Plan für Ihren Weg!

Sie haben dieses Buch in der Hand, weil Sie sicher wie viele andere Menschen auch mit Ihrem Gewicht nicht zufrieden sind. Und vielleicht haben Sie auch schon viele Diäten hinter sich und die frustrierende Erfahrung gemacht, danach oft mehr Pfunde auf der Waage zu haben, als Sie vorher verloren hatten.

Lassen Sie den Diätfrust hinter sich. Ich zeige Ihnen in diesem Buch, wie Sie mithilfe meiner Fragebögen das für Sie richtige Diätkonzept finden und damit erfolgreich abnehmen können.

ALSO, SEIEN SIE SMART: Finden Sie Ihre passende Diät, setzen Sie sich ein realistisches Ziel – und dann ran ans Werk.

© des Titels »Der Diät-Doc« von Urs Schaden (978-3-7423-1093-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Ihr Weg zum Erfolg beginnt jetzt

Über 50 Prozent aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich mit einer falschen Ernährung in Zusammenhang bringen. Wenn wir in Deutschland über Ernährung reden, finden wir sicher 80 Millionen Experten. Jeder von uns trifft mehrfach täglich Ernährungsentscheidungen und der Glaube, dass die eigene Ernährung gesund ist, ist groß. Dazu kursieren wöchentlich widersprüchliche Ernährungsmeldungen in den Medien – einmal ist Kaffee gesund, dann wieder schädlich. Fette? Tödlich! Kohlenhydrate? Böse! Ein Leben ohne Superfoods? Unvorstellbar! Die Liste der Heilsversprechen ist schier endlos und der Markt an Superfoods, Fatburnern, Proteinpulvern etc. wächst rasant.

Auch in den Regalen der Buch- und Zeitschriftenläden findet sich eine nahezu unüberschaubare Fülle von Ernährungsratgebern sowie Diät- und Fachbüchern über gesunde Ernährung. Viele dieser Ratgeber beanspruchen für sich den einzig wahren Lösungsanspruch, der Weisheit letzter Schluss. Ganz zu schweigen von den unendlichen Weiten des Internetkosmos. Wer behält da noch den Überblick? Wer traut sich, die Aussagen wissenschaftlich zu bewerten?

Es gibt in der Ernährungsmedizin keine Daten über die Anzahl der vorzeitigen Diätabbrüche oder gar der Jo-Jo-Effekte pro Person. Was es aber gibt, ist eine rasante Vermehrung unterschiedlichster vermeintlich neuer Diätkonzepte. Häufig ist allerdings der Name des Konzeptes

die einzig wirkliche Neuerung. Um es auf den Punkt zu bringen: In diesem Buch finden Sie NICHT die individuell für Sie persönlich maßgeschneiderte Reduktionsdiät.

Dennoch wird dieses Buch für Sie funktionieren, wenn Sie sich die Zeit nehmen, es von der ersten bis zur letzten Seite in aller Ruhe durchzulesen. Beginnen Sie erst dann, Ihren persönlichen Plan aufzustellen. Sie könnten natürlich auch einfach sofort den Fragebogen ausfüllen und mit der Diät loslegen, am Ende des Tages wird es dann aber wieder nur EINE Diät und nicht IHRE Diät gewesen sein.

Denn eine oberflächliche Beantwortung des Fragebogens allein für das Phänomen Übergewicht berücksichtigt nicht die komplexen Stoffwechselfzusammenhänge im Körper und die jeweils individuellen Voraussetzungen. Ich darf Ihnen versichern, Ihre ganz persönlichen Essbedürfnisse lassen sich in keine Schublade stecken. Folglich kann ich auch kein Ernährungskonzept aus der Schublade ziehen, ohne mehr von Ihnen zu erfahren.

Wenn Sie Ihr persönliches Diätkonzept finden wollen, ist es wichtig, sich zunächst darüber zu informieren, wie Sie einen großen Bogen um die vielen kleinen Diätfallen machen können und welches Ernährungskonzept Sie langfristig durchziehen möchten, denn nur eine langfristige Umstellung wird Sie ans Ziel bringen.

© des Titels »Der Diät-Dock« von Urs Schaden (978-3-7423-1093-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Über den Sinn und Unsinn von Diäten

Das Wort »Diät« leitet sich vom griechischen Wort »diaita« ab, was so viel wie »vernünftige Lebensweise« bedeutet. Das entspricht auch dem ursprünglichen Verständnis von Diät. Hippokrates bezeichnete mit Diät eine spezielle Ernährung des Menschen, bei der dauerhaft nur eine besondere Auswahl von Nahrungsmitteln verzehrt wird.

Der Diät-Doc

Heute unterscheiden wir in der Ernährungsmedizin grob zwei Teilbereiche, in denen diätetisch behandelt wird, also mithilfe einer speziellen Ernährung:

- Zum einen gibt es Diäten, die zur (unterstützenden) Behandlung von Erkrankungen wie Laktose-, Fruktose- oder Sorbitunverträglichkeiten sowie Nahrungsmittel-(Pseudo-)Allergien, Zöliakie und so weiter eingesetzt werden.

In diesem Bereich lernt die Ernährungsmedizin fast täglich dazu. Nahezu jede Erkrankung kann mit einer unterstützenden Ernährungstherapie zumindest positiv beeinflusst werden.

- Zum anderen gibt es die Reduktionsdiät als kurz- oder mittelfristige Maßnahme zur Gewichtsreduktion.

Die Liste der Reduktionsdiäten ist lang und es vergeht kein Monat, in dem nicht ein neues Diätkonzept oder ein altes Konzept mit neuem Namen das Licht der Welt erblickt. Die Gemeinsamkeiten dieser Konzepte sind schnell und mit nur einem Wort erklärt: VERZICHT!

Damit ist auch klar, dass eine Reduktionsdiät auf Dauer niemals funktionieren kann. Denn VERZICHT bedeutet nichts anderes als eine Einschränkung der Lebensqualität – und wer schränkt schon freiwillig dauerhaft seine Lebensqualität ein?

Und dann ist da noch der Chefegoist in unserem Kopf: das Gehirn. Mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln (Stichwort Hormone) versucht es, den Verlust von Körperfett zu verhindern. Ist es doch dieses Körperfett, das uns evolutionstechnisch vor Krisensituationen (hungern!) beschützt und so unser Überleben sicherte.



Über den Sinn und Unsinn von Diäten

In der Gegenwart, mit einem Überangebot an Nahrungsmitteln, zumindest in Westeuropa, mit Ernährungsreizen, wohin man den Blick auch wendet, mit einer Werbeindustrie, die uns Nahrungsmittel unterschiedlichster Güte mit teilweise atemberaubendem Energie- und damit Kaloriengehalt anpreist, ist das fatal. Übergewicht muss jedoch nicht unbedingt Folge von zu viel Nahrung (=Quantität) sein. Auch die Qualität der Nahrung ist wichtig! Kurz gesagt: Vollwertige, ballaststoffreiche, gut gekaute und damit ausreichend »vorverdaute« Lebensmittel werden besser vom Körper genutzt und verstoffwechselt – sie machen deshalb weniger dick. Fertig- oder Halbfertiggerichte enthalten häufig Geschmacksverstärker, Aromastoffe und weitere Zusatzstoffe, die einen gravierenden negativen Einfluss auf den Stoffwechsel haben. Stehen zu viele dieser verarbeiteten Lebensmittel auf dem Speiseplan, kann dies nicht nur zu Übergewicht, sondern darüber hinaus zu Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Stoffwechselkrankheiten führen.

Denken wir nur an unseren steten Gang zum Supermarkt, der seine Kunden so durch die Gänge leitet, dass zum Schluss der Einkaufswagen voll mit verarbeiteten Lebensmitteln ist und zusätzlich der Schokoriegel an der Kasse einladend winkt.

Im gleichen Umfang, wie das Nahrungsüberangebot größer, bunter, energiehaltiger wird, nimmt die Mobilität ab. Damit meine ich nicht die äußerst praktische Möglichkeit, bequem und in atemberaubend kurzer Zeit von einem entlegenen Ort der Welt zum anderen zu gelangen. Gemeint ist die alltägliche Mobilität jedes

Einzelnen, die in den Alltag integrierte Bewegung und nicht zuletzt auch Sport.

In dieser Gemengelage die Gelassenheit zu finden, sich auf eine ausgewogene Ernährung zu besinnen, ist unendlich schwer.

Nicht umsonst nimmt die Zahl der Übergewichtigen in Deutschland weiterhin zu. 59 Prozent der Männer und 37 Prozent der Frauen sind übergewichtig. In der Altersklasse der Berufstätigen ist das Übergewicht heutzutage nicht mehr die Ausnahme, sondern die Regel. Dabei sind es häufig Männer, die übergewichtig oder adipös sind: Am Ende ihres Berufslebens sind 74,2 Prozent übergewichtig. Bei den Frauen im gleichen Alter sind es 56,3 Prozent.

Immerhin scheinen die nach wie vor unterrepräsentierten Präventionsmaßnahmen für unsere Kinder langsam zu greifen: Der Anteil übergewichtiger Kinder liegt je nach Bundesland zwischen 8,2 Prozent und 12 Prozent, darunter sind zwischen 2,8 Prozent und 5,3 Prozent adipös.¹

Es gibt also genug zu tun und mit Sicherheit sind Diäten dabei nicht der alleinige Heilsbringer. Für eine kurze Zeit, quasi als Impulsgeber, kann eine Diät allerdings durchaus sinnvoll sein. Jedenfalls dann, wenn sie bestimmte Kriterien erfüllt. Und vor allem dann, wenn es einen klaren Plan gibt, wie es nach der Diät weitergehen soll.

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: 13. DGE-Ernährungsbericht, 2016

Warum Crash-Diäten zum Scheitern verurteilt sind

Wer sich über Jahre Pfunde um Bauch und Hüften angefuttert hat, kann nicht erwarten, diese innerhalb von zwei Wochen wieder loszuwerden. Kurzfristige Crash- und Quäldiäten sind nicht nur wirkungslos, sondern auch ungesund. Denn der Körper verfügt über diverse Mechanismen, schnell verlorenes Gewicht ebenso schnell wiederaufzubauen – der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen!

Zudem gibt es für alle Abnehmwilligen zahlreiche Hürden zu überwinden, sei es die Heißhungerfälle, in die man tappt, der gemeinsame Grillabend mit Freunden, der Vorsatz, regelmäßig Sport zu treiben oder der Rückfall in alte Essmuster nach wochenlanger Diätqual.

In der Theorie ist Gewicht verlieren ganz einfach: Sie nehmen weniger Kalorien zu sich, als Ihr Körper täglich verbraucht. Die Fettpölsterchen schmelzen. Wenn Sie sich zudem viel bewegen, beschleunigen Sie den Prozess des Abnehmens.

In der Praxis ist dies jedoch oft eine große Herausforderung. Abnehmen heißt nicht einfach nur weniger essen, sondern anders essen, sich mehr bewegen – kurz: das Essverhalten und womöglich den Lebensstil ändern.

Wer meint, sein Gewicht durch Crash- oder Nulldiäten dauerhaft reduzieren zu können, der irrt. Wenn der Körper keine Nahrung mehr bekommt, richtet er sein System auf diese künstliche Hungersnot aus. Der Körper fängt damit an, von den Reserven zu zehren. Als Erstes werden die Zuckerreserven abgebaut. Dabei geht viel Flüssigkeit in Form von Wasser verloren. Daher ist der Erfolg in den ersten Tagen immer vielversprechend, meist werden rund zwei bis drei Kilogramm abgenommen. Doch wie gesagt: Hierbei geht nicht die Fettmasse zurück, der Körper verliert zusammen mit den gespeicherten Zuckerreserven lediglich Wasser. Erst im weiteren Verlauf geht es an das Muskeleiweiß und irgendwann auch an die Fettdepots. Während der Verlust der Fettpolster wünschenswert ist, wirkt der Muskelabbau wie eine Bremse und erschwert die Gewichtsreduktion. Denn jedes verlorene Gramm Muskeln ist ein effektiver Brennofen weniger für die Fettzellen. Mit jedem Gramm Gewichtsverlust reduziert sich der Grundumsatz des Körpers. Der Fettabbau läuft dann also sehr langsam ab. Und es wird mit jedem Tag schwieriger, mehr Gewicht zu verlieren.

Sobald das Wunschgewicht erreicht ist und wieder »normal« gegessen wird, wird alles, was über die bisher zugeführte Energie hinausgeht, sofort vom Körper gespeichert, um für die nächste Hungerperiode gerüstet zu sein.

Die Theorie vom egoistischen Gehirn

Ein wissenschaftlich anerkanntes Modell, das erklärt, warum die meisten Diäten scheitern, ist die von Hirn- und Stressforscher Achim Peters und seinem Team entwickelte und inzwischen weltweit anerkannte Theorie vom egoistischen Gehirn.

Das Konzept erklärt sehr plausibel, warum unser Kopf Diäten sabotiert und sogar gegen den eigenen Körper kämpft: Unser Gehirn ist ein »Zuckerholic« und beansprucht mit seinem verschwindend geringen Gewichtsanteil von 2 Prozent der Körpermasse locker 50 Prozent unseres täglichen Glukosebedarfs. Dabei unterdrückt es den Körper, um den Eigenbedarf decken zu können – notfalls sogar auf Kosten aller übrigen Organe. In Stresssituationen kann der Anteil am Glukosebedarf unseres Gehirns sogar auf 90 Prozent steigen.

Um zu verstehen, warum dieser Mechanismus einmal sinnvoll war, muss man sich das Leben als Mensch in der Frühzeit vorstellen: War in der Urzeit Gefahr im Verzug, musste Hirnschmalz aktiviert werden, um mit schnellstem Handeln das Überleben zu sichern. Überlebensmethode: denken und rennen! Wer zu langsam dachte, verlor.

Dieser Steuerungsmechanismus ist noch immer tief in uns verankert und springt quasi voll-

automatisch an. Betrachten wir den Auslöser (den Stressor) einmal als eine Art Antreiber, mit dem das Gehirn den Körper in Alarm versetzt und im selben Moment Energie für sich abzweigt. Das Stresssystem pusht also den Antreiber. Wenn seine Hormone (Adrenalin, Kortisol) zusammen mit dem Nervensystem typische Symptome wie Herzklopfen, Unruhe, Zittern oder Schwitzen provozieren, dann wird gleichzeitig Energie in Form von Glukose Richtung Kopf umgeleitet.

Hierfür wird der Blutzuckerspiegel erhöht, zum Beispiel durch Herunterregulieren des Insulinspiegels. Insulin ist ein Schlüsselhormon, das notwendig ist, um Glukose in Muskulatur und Fettgewebe aufzunehmen. Wird dieses Schlüsselhormon vom Gehirn runterreguliert, bleibt mehr Glukose für die Versorgung der Denkkzentrale übrig.

In Zeiten regelmäßiger Stressimpulse, wie sie uns im alltäglichen Leben inzwischen hundertfach begegnen, ist das zunehmend ein Problem. Der Antreiber wird wieder und wieder aktiviert, der Körper also wieder und wieder in Alarm versetzt. Prüfungen, Meetings, Stress im Straßenverkehr, Arbeitsbelastung konzentrierte Bildschirmarbeit, sogar spannende Filme lassen Stresshormone (Adrenalin und Kortisol) ins Blut fluten. Die dadurch notfallmäßig bereit-

Der Diät-Doc

gestellte Energie wird aber in unserer aktuellen Lebensweise gar nicht benötigt. Körperliche Fluchtreaktionen finden kaum noch statt. Stressoren sind Teil des Alltagsszenarios – das System gerät aus dem Gleichgewicht.

Die Reaktionen darauf sind aber nicht einheitlich. Nach der Selfish-Brain-Theorie lassen sie sich in zwei große Typen einteilen.

Typ 1 reagiert auf Stress mit starker (nicht körperlicher) Aktivität, ist eher zielstrebig. Sein Hirn ist aufgrund des stressbedingten Zuckermehrangebotes reichlich mit Energie versorgt. Dieser Typ isst unter Stress eher weniger und nimmt tendenziell Gewicht ab.

Ist das gut? Nein! Dieser Typ hat ein deutlich erhöhtes Risiko für Depressionen.

Typ 2 reagiert auf Stress vermeintlich gelassener, lässt es ruhiger angehen. Das regelmäßige Antreiben sorgt für eine Art Dämpfung des Signals. Die impulsartigen Stresssignale werden durch körpereigene Beruhigungsstoffe (Cannabinoide) ausgebremst und damit wird auch die Insulinunterdrückung reduziert. Das Zuckerangebot steigt nicht. Das Gehirn registriert seine eigene Unterversorgung, also Zuckerknappheit. Als Konsequenz daraus »nötigt« das Hirn den Körper zu nochmals forcierter Nahrungsaufnahme. Der Blutzuckerspiegel erhöht sich so weiter. Die überschüssige Energie wird als Fett gespeichert, das Körpergewicht steigt. Das Hirn

jedoch strebt weiter nach mehr Glukose. Hilft das Antreiben nicht mehr, werden »Hungerattacken« ausgelöst. Ein Teufelskreis.²

Damit ist dann auch endlich mit dem hanebüchenen und diskriminierenden Vorurteil aufgeräumt, dass »die Dicken selber schuld« seien.

Unser schlaues Gehirn

Das Gehirn lässt sich übrigens nicht mit unechter Süße anflunkern, ganz egal, ob es sich um synthetische oder natürliche Stoffe handelt. Das Gehirn will Zucker. Punkt!

Nach all diesen Ausführungen wird nun klar, dass eine wesentliche Behandlungsstrategie in der Therapie von Übergewicht und Adipositas in der psychologischen Betreuung liegt. Damit ist nicht gemeint, dass jeder Übergewichtige eine psychotherapeutische Unterstützung braucht, aber der Einfluss des Gemüts und der Stimmungslage, familiäre Belastungssituationen, Spannungen im Job oder in der Schule müssen bei der Ernährungsumstellung berücksichtigt werden.

² Die Erkenntnisse in diesem Abschnitt entstammen dem Buch *Das egoistische Gehirn* von Professor Achim Peters.

Strategien gegen den (Heiß-)Hunger

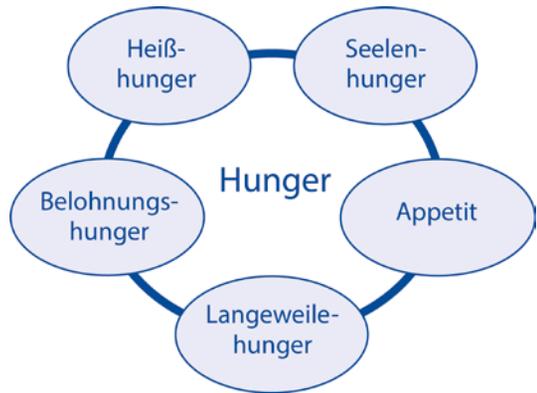
Zunächst einmal hat Heißhunger nichts, aber auch gar nichts, mit IHRER SCHWÄCHE zu tun! Bei Menschen mit Übergewicht oder Diabetes mellitus spielt auch der **Insulineffekt** eine Rolle. Nach dem Konsum stark zuckerhaltiger Speisen steigt der Insulinspiegel rasch an und fällt kurz darauf schnell wieder ab. Dies löst das Bedürfnis aus, schnell wieder etwas, meist Zuckerhaltiges, zu essen oder zu trinken.

Auch psychische Faktoren können Hungerattacken auslösen. Stress, Frust, Trauer oder sogar einfach Langeweile spielen dabei die Hauptrolle. Ein einfaches Beispiel: Nach einem anstrengenden Tag auf der Arbeit oder nach dem Familienmanagement kommt eine Leerlaufphase und mit ihr der Hunger.

Eine weitere Ursache für Heißhunger sind Diäten. Logisch irgendwie, denn hungern macht hungrig!

Mein Tipp: Überprüfen Sie Ihre Bedürfnisse! Ist Ihr Hungergefühl vielleicht eher DURST? Finden Sie es heraus und trinken Sie beim nächsten Hungergefühl ein Glas Wasser.

Die gute Nachricht: Es gibt verschiedene Taktiken, wie Sie mit Heißhungerattacken umgehen können, oder wie Sie es gar nicht erst dazu kommen lassen müssen.



Hunger kann verschiedene Formen annehmen.

1. Vermeiden Sie Heißhunger!
Hier hilft die richtige Ernährung oder im Rahmen der Reduktionsdiät die korrekte Umsetzung der Diät. Insbesondere ein hoher Eiweißanteil in der Ernährung hilft, dem Hunger ein Schnippen zu schlagen.
2. Bekämpfen Sie Heißhunger!
Gehen Sie davon aus, dass so eine »Attacke« etwa 15 Minuten dauert. Hier hilft meist Ablenkung: ein Glas Wasser trinken, sich bewegen, zuckerfreien Kaugummi kauen, Zähne putzen ...

Nicht vergessen: (Heiß-)Hungerattacken sollten Sie ins Ernährungsprotokoll (siehe Seite 268) eintragen.

So kommt es zum leidigen Jo-Jo-Effekt

Häufig dauert es nach einer Diät nicht lange, und die geschmolzenen Pfunde sind wieder an Hüften, Bauch und Po zu finden. Zu allem Überfluss zeigt die Waage bald noch mehr an als vor der Diät.

Wird dem Körper weniger Energie zugeführt, als er verbraucht, muss er sich umstellen, um weiter funktionieren zu können. Zunächst baut er vor allem die schnell verfügbaren Zuckerspeicher in Leber und Muskeln ab. Anschließend bedient er sich beim Muskeleiweiß. Erst viel später geht es an die Fettreserven. Wollen Sie weiter Erfolge erzielen, müssen Sie noch weniger essen. Häufig kehrt man aber wieder zu den ursprünglichen Essgewohnheiten zurück, sobald das Wunschgewicht erreicht ist. Das ist das Startzeichen für den Körper, sich die vermissten Nährstoffe zurückzuholen und sie für spätere Notzeiten zu speichern. Das Gewicht schnellst kontinuierlich wieder nach oben. Macht man häufig Diäten, ergibt sich so ein ständiges Auf und Ab an Gewicht – der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen. Wer einmal mit dem Abnehmen angefangen hat, gerät also häufig in einen Teufelskreis, den man nur schwer wieder verlassen kann. Durch wiederholtes Fasten nehmen Sie also nicht ab, sondern hungern sich dick.

Aber was ist die Ursache dieses auf den ersten Blick sinnlosen Mechanismus? Die moderne Ernährungswissenschaft geht von zwei möglichen Ursachen des Jo-Jo-Effektes aus: Zum einen sinkt während einer Diät der Energieverbrauch des Körpers. Für den Körper bedeutet ein niedriger Grundverbrauch von Kalorien während der

Diät zwangsläufig, mit ebendiesem reduzierten Angebot auskommen zu müssen, um zu überleben.

Das ist auch der Grund, warum es ab einem bestimmten Niveau schwierig ist, noch weiter abzunehmen. Denn zum Halten des Gewichts muss der Kalorienverbrauch an den reduzierten Grundumsatz angepasst werden. Der Körper überführt sein Betriebssystem quasi in einen Sparmodus. Für eine ausgeglichene Energiebilanz (= Gewicht halten) wird somit weniger Energie benötigt als vor der Reduktionsdiät.

Zum anderen liegt eine Ursache für den Jo-Jo-Effekt in der Tendenz, das Ausgangsgewicht zu halten. Womit wir wieder bei der Selfish-Brain-Theorie sind: In Phasen des Nahrungsmittelunterangebotes (Reduktionsdiät) legt der Körper trotzdem Reserven an. Einst war dieser Mechanismus wichtig für das Überleben. Warum der Körper auch heute noch auf diese Weise Polster anlegt, ist unklar.

Der Körper geht auf Sparflamme

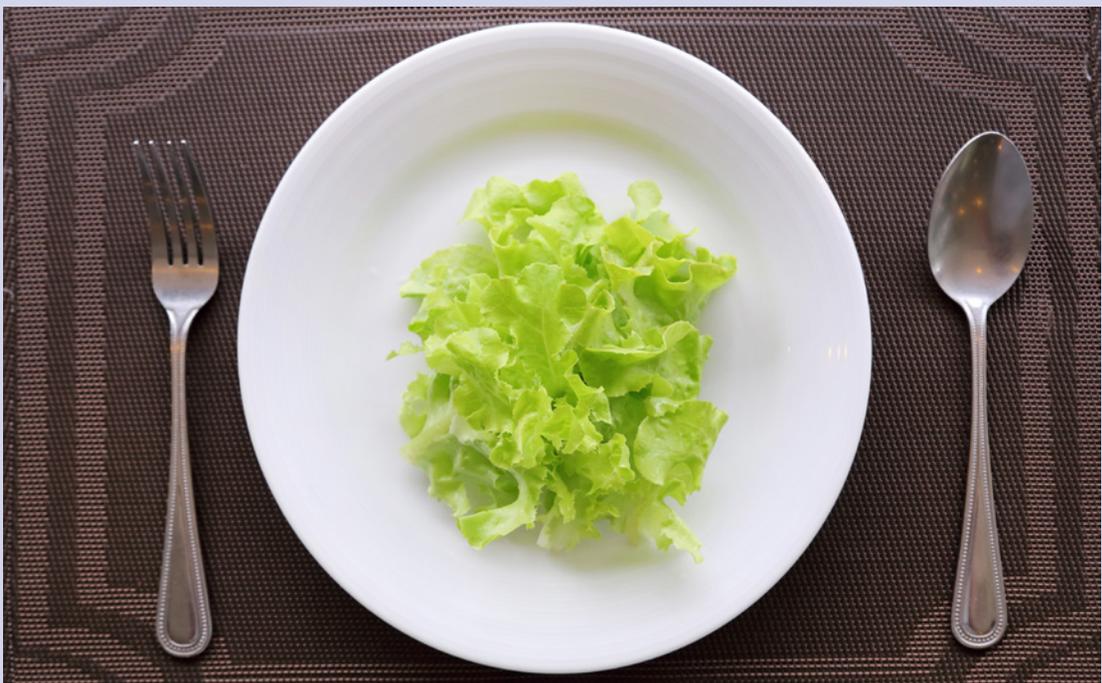
Neue Studien haben gezeigt, dass der Grundumsatz von Menschen, die häufige Reduktionsdiäten hinter sich haben, niedriger ist als der Grundumsatz vergleichbarer Personen ohne »Diätvergangenheit«. Am Ende wird es also nach einer erfolglosen Diät nochmals schwieriger, weil das Ausgangsniveau des Grundumsatzes niedriger ist.

Die Minnesota-Studie

Zur Auswirkung von Hunger und Gewichtsverlust gibt es eine ziemlich alte, aber eindrucksvolle Studie, die 1944 an der Universität Minnesota durchgeführt wurde. Sie zeigt deutlich, dass nach einer extremen Diät meistens der allen Übergewichtigen gut bekannte Jo-Jo-Effekt auftritt.

Die Teilnehmer an der Studie waren 36 junge Männer, die den Kriegsdienst verweigerten und als Alternative die Teilnahme an dem Fastenexperiment wählten. Das Experiment bestand aus einer Kontrollphase (Beobachtung des Essverhaltens), einer Hungerphase und einer Regenerations- und Nachbeobachtungsphase. Während der sechsmonatigen Hungerphase wurde

die Nahrungszufuhr auf die Hälfte der gewohnten Energiezufuhr reduziert, wobei die Teilnehmer durchschnittlich 25 Prozent ihres Körpergewichtes verloren. Sie beschäftigten sich während der Fastenphase zunehmend gedanklich mit dem Thema »Essen«. Viele Teilnehmer litten unter Essanfällen, die auch in der Rehabilitationsphase bestehen blieben. Es kam vermehrt zu psychischen Veränderungen (z. B. Depressionen, Nervosität, Stimmungsschwankungen) und zu körperlichen Beschwerden (z. B. gastrointestinale Beschwerden, Ödeme, Frieren, Haarverlust). Acht Monate nach dem Experiment hatten die Teilnehmer durchschnittlich 110 Prozent ihres Ausgangsgewichts und 140 Prozent ihres Ausgangsfettgehaltes erreicht.



Wann ist eine Diät denn nun sinnvoll?

Ein kleiner Bierbauch, ein paar Pölsterchen um Po und Hüften – ist das schon Übergewicht oder gar Fettleibigkeit? Ein Zuviel an Gewicht kann dauerhaft die Gesundheit gefährden. Gerade Übergewicht und Adipositas (krankhaftes Übergewicht) sind bedeutende Risikofaktoren für zahlreiche ernährungsbedingte Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte und Gefäßerkrankungen.

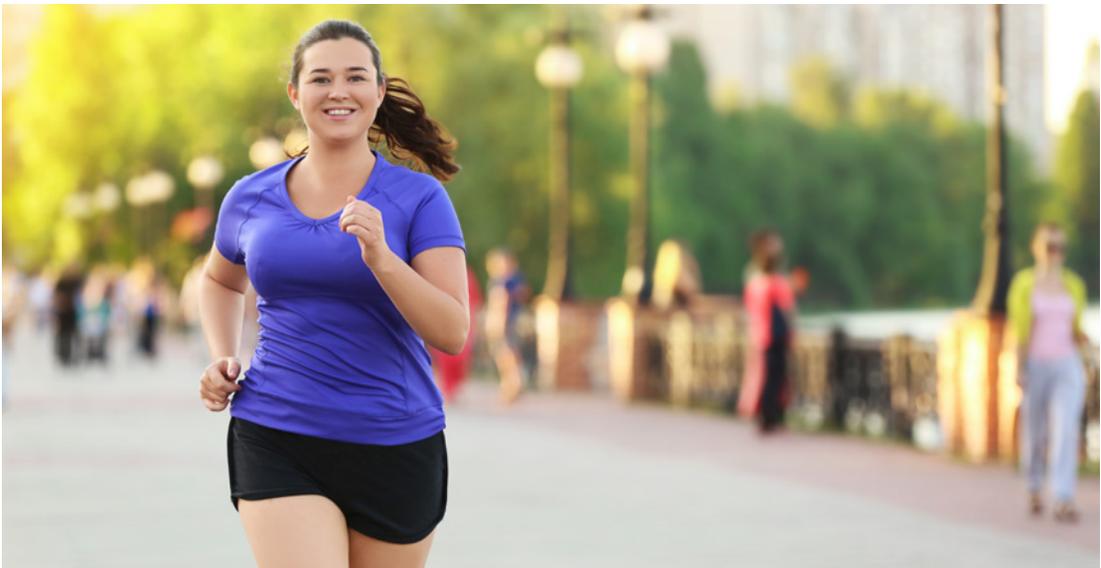
Daher ist es sinnvoll, sich für ein »gutes Diät-konzept« zu entscheiden, das Ihre Ernährungsgewohnheiten berücksichtigt. Denn jeder von uns hat seinen eigenen Stoffwechsel, seinen

eigenen Lebensrhythmus, seine eigene Vergangenheit, einfach sein ganz persönliches Leben.

Wie soll man unter diesen Voraussetzungen eine einheitliche Diättempfehlung geben? Und ist nicht genau das auch der Grund, warum so viele extreme Ernährungskonzepte zum Scheitern verurteilt sind?

Schublade auf, Diätkonzept raus und fertig – so einfach läuft das nicht.

Aber wie läuft es dann?





© des Titels »Der Diät-Dock« von Urs Schaden (978-3-7423-1093-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>