

Mythen um (verschiedene) Diäten

Gerade zu Beginn eines neuen Jahres nimmt man sich gerne gute Vorsätze, einer davon ist oft das „Abnehmen“. Es wird mit vielen Diäten medial geworben, sei es eine Suppen-, Low-Carb- oder Eiweiß-Diät.

Doch bei den Meisten teilen sich die Meinungen über die Effekte, es gibt viele Mythen und es fällt schwer, die passende individuelle Methode für eine gesunde und wirksame Ernährung zu wählen oder zu finden. Das bekannteste Ziel einer Diät ist die Gewichtsabnahme, jedoch gibt es auch andere Ziele, zum Beispiel das Leben mit der Ernährung in Einklang zu bringen oder mehr Muskeln aufzubauen. „Diaita“ ist altgriechisch und bedeutete eigentlich „Lebensweise“ und später „gesunde Lebensweise“. (Meyer, Scherak und Stein, 2015, S, 20)

Es gibt viele Mythen die sich im Kontext zur Gewichtsreduktion ranken, beispielsweise dass „schnelle“ Diäten im Gesamten schlanker machen würden. Hierbei wird oftmals die Kalorienzufuhr auf die Hälfte des normalen Verbrauches reduziert, wobei der Körper dabei nicht mehr an seine benötigten Nährstoffe kommt. Der Effekt, schlanker auszusehen, ist meist nur kurzfristig, da mit einer rapiden Gewichtsabnahme häufig anschließend ein Jo-Jo-Effekt mit einhergeht. Eine Umstellung der Ernährung soll sinnvoller langfristig geplant geschehen und somit auch einen langfristigen Erfolg mit sich bringen. Als Ziel kann man sich beispielsweise eine Gewichtsabnahme von 0,5 bis 1 kg in einer Woche setzen. (BARMER, 2019)



Viele Menschen gehen außerdem davon aus, dass Kohlenhydrate generell schlecht für die Figur seien und somit

sind genießen diese einen schlechten Ruf und sind über die Zeit hinweg zum „Dickmacher“ schlecht hin geworden. Doch unser Körper braucht sie in vielfältiger Art und Weise, zum Beispiel in Form von Glucose für das Gehirn. Man unterscheidet hierbei zwischen „leeren“/„einfachen“ und „komplexen“ Kohlenhydraten. Während die leeren Kohlenhydrate eher in Fast Food, Weißmehl und Süßigkeiten vorzufinden sind, haben die komplexen Kohlenhydrate (vorhanden z. B. in Vollkorn, Reis, Kartoffeln, Erbsen) den Vorteil, länger satt zu machen und vor Heißhungerattacken zu schützen.

Sie sind ein echter Energiebooster und sollten nicht pauschal einfach weggelassen werden.

Ein weiterer in Verruf geratener versteckter „Dickmacher“ ist das Abendessen. Doch auch hierbei spielt es eher eine große Rolle, was man zu sich nimmt. Zu spät sollte aufgrund der Verdauung nicht gegessen werden, jedoch ist gegen ein gesundes, leicht verdauliches Abendessen, überhaupt nichts einzuwenden. Das Dinner-Cancelling ruft oftmals nächtliche Heißhungerattacken hervor und wirkt auch nicht automatisch, wenn man am Tag vorher zu viel und zu ungesund gegessen hat. Doch woran erkenne ich, was gesund ist? (BARMER, 2019)

Hierbei kommen wir zum nächsten Mythos, dem „Light-Produkte machen schlank“. Viele Menschen greifen automatisch nach dem Light-Produkt, wenn sie abnehmen möchten, da ihnen der Name schon viel verspricht. Doch diese Aussagen sind mit Vorsicht zu genießen. Auch wenn ein Produkt Light ist und weniger Fett verspricht, so kann es doch mit Hilfe von mehr Süßungsmitteln versehen sein, um verlorenen Geschmack wieder ausgleichen zu können. (BARMER, 2019)

Fazit

Zusammengefasst ist es wichtig, eine Diät nicht als eine kurze Phase zu sehen, sondern vielmehr als der Einstieg in eine gesunde Lebensweise zu verstehen. Schnelle Diäten führen zu einem Jo-Jo-Effekt und dem Körper werden wichtige

Nährstoffe vorenthalten.

Bevor Sie Fantasie- und Extrem-Diäten und deren Versprechen glauben, sollten Sie sich besser an Vorschlägen der Fachgesellschaften, wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. orientieren und selbst immer mit mitdenken. Informieren Sie sich über Nährwertangaben und vertrauen Sie nicht zu schnell auf Studien, denn bis eine epidemiologische Studie zu einem wissenschaftlich bewiesenen Fakt wird, ist es ein „langer und steiniger Weg“. (Meyer, Scherak und Stein, 2015, S, 23f.)

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de und www.das-saarland-lebt-gesund.de



Literaturverzeichnis

BARMER (2019). Hartnäckige Diät-Mythen auf dem Prüfstand - stimmen Sie tatsächlich?. Zugriff am 19.01.2021. Verfügbar unter <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/ernaehrungs-gesundheit/hartnaeckige-diaet-mythen-176364>

Meyer, C., Scherak, L., Stein, M. (2015). ERNÄHRUNG – EINE MULTIPERSPEKTIVISCHE SYNTHESE. Berlin: LIT VERLAG.