

[www.trendfit.net/thema/diaet](http://www.trendfit.net/thema/diaet)



E-BOOK  
RATGEBER

# DIÄTEN IM VERGLEICH

<b>1</b>	<b>Die Wahl der richtigen Diät.....</b>	<b>3</b>
1.1	Schnell abnehmen vs. langfristig abnehmen.....	3
1.2	Ausgewogene Ernährung.....	3
1.3	Crashdiät/Blitzdiät .....	3
<b>2</b>	<b>Monodiäten .....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Ananasdiät.....</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Mayo Diät .....</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Eiweiß Diät.....</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>New York Diät .....</b>	<b>7</b>
<b>7</b>	<b>Strunz Diät .....</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Formula Diät .....</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>Almased .....</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>BCM.....</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>Kohlenhydrate Diät .....</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>Glyx Diät .....</b>	<b>13</b>
<b>13</b>	<b>Logi Diät.....</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>South Beach Diät.....</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>Stoffwechsel Diät .....</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>Anabole Diät .....</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>Metabolic Diät .....</b>	<b>16</b>
<b>18</b>	<b>Max Planck Diät .....</b>	<b>17</b>
<b>19</b>	<b>Trennkost.....</b>	<b>17</b>
<b>20</b>	<b>KFZ Diät.....</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>Markert Diät .....</b>	<b>19</b>
<b>22</b>	<b>HCG Diät .....</b>	<b>20</b>
<b>23</b>	<b>Blutgruppen Diät.....</b>	<b>20</b>
<b>24</b>	<b>Kohlsuppendiät .....</b>	<b>21</b>
<b>25</b>	<b>Weight Watchers.....</b>	<b>22</b>
<b>26</b>	<b>Pfundskur.....</b>	<b>23</b>
<b>27</b>	<b>Apfelessig Diät .....</b>	<b>23</b>
<b>28</b>	<b>FdH .....</b>	<b>24</b>
<b>29</b>	<b>Persönlichen Diätplan erstellen .....</b>	<b>24</b>
<b>30</b>	<b>Gesund abnehmen .....</b>	<b>26</b>

# 1 Die Wahl der richtigen Diät

Die meisten Menschen machen irgendwann in ihrem Leben einmal eine Diät, viele sogar häufiger oder in regelmäßigen Abständen. Per Definition bedeutet eine Diät nichts weiter als die Regulierung des Speiseplans unter Berücksichtigung oder Auslassung bestimmter Lebensmittel.

In den meisten Fällen ist der Wunsch, einige Kilo Körpergewicht zu verlieren, der größte Motivationsfaktor hinter einer Diät. Wichtig ist es dabei, dass der Abnehmwillige eine passende, geeignete und vor allem gesunde Diätform für sich findet. Nicht jeder Diätplan eignet sich für jede Diätdauer, und vieles, was kurzfristig gerade noch in Ordnung ist, ist langfristig nicht unbedingt gesund. Deshalb ist die Ausgangsposition kritisch zu betrachten: Sollen nur einige wenige Kilo an Gewicht verloren werden, die objektiv betrachtet vielleicht eher im kosmetischen Bereich liegen, oder hat der Betreffende tatsächlich ein medizinisch definiertes Übergewicht?

## 1.1 Schnell abnehmen vs. langfristig abnehmen

Wer nur schnell seinen Körper in Bikiniform bringen und zum Beispiel weniger als 5 Kilo verlieren möchte, sich aber bei guter Gesundheit befindet, der kann einen kurzfristigen Diätplan aufstellen, bei dem eventuell sogar durch ein etwas einseitiges Ernährungskonzept schnell überflüssige Pfunde abgebaut werden. Wer jedoch tatsächlich an krankhafter Adipositas leidet oder zumindest den Bereich des medizinischen Normalgewichts bereits verlassen hat, der sollte eine Diätform wählen, die auch über einen längeren Zeitraum hinweg einzuhalten ist. Es ist wichtig, dass der Körper gleichmäßig mit allen benötigten Nährstoffen, das heißt, mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung versorgt wird.

## 1.2 Ausgewogene Ernährung

Die Umstellung von Lebens- und Essgewohnheiten, die sich möglicherweise über viele Jahre hinweg eingeschlichen haben, ist hier einer der grundlegenden Punkte. Sich gesund zu ernähren, das bedeutet nicht, dass man auf alles verzichten sollte, das einem besonders gut schmeckt. Ganz im Gegenteil: Eine gesunde Ernährung beinhaltet einen abwechslungsreichen Speiseplan, auf dem (fast) alle Lebensmittel erlaubt sind. Nur eben in den richtigen Mengen und in der richtigen Zusammensetzung. Dafür erhalten Sie hier einige hilfreiche und nützliche Tipps.

## 1.3 Crashdiät/Blitzdiät

Gerade die so beliebten Crash- und Wunderdiäten bringen häufig nur einen kurzfristigen Erfolg. Recht schnell setzt der gefürchtete Jo-Jo-Effekt ein, und die abgespeckten Kilos

wandern zurück an ihre angestammten Plätze. Dieses Phänomen ist im Grunde ganz leicht zu erklären: Bei einer Crash-Diät folgt der Abnehmwillige einem vorgegebenen Diätschema, ändert jedoch seine Ess- und Lebensgewohnheiten nicht langfristig. Er setzt sich dabei nicht mit seiner Ernährungsproblematik und den möglichen Fehlern in seinem Essverhalten auseinander. Das bedeutet, es findet kein Lerneffekt statt und sobald die Diät beendet ist, fällt er in alte Ernährungsmuster zurück.

Eine weitere Gefahr birgt der Verzicht, der häufig mit einseitigen Diäten verbunden ist. Kaum ist die Diät beendet, hat die Gier nach den "verbotenen" Lebensmitteln auch schon ihren Höhepunkt erreicht, und sie werden häufig sogar im Übermaß konsumiert. Dies macht schnell den vordergründigen Diäterfolg zunichte. Auch bei vielen Fertigprodukten und Diätprodukten und -pülverchen kann dieser Effekt beobachtet werden. Möchte man nur einige wenige Kilo verlieren, ist dies gesundheitlich noch zu vertreten, bei größerem Gewichtsverlust treten jedoch schnell auch gesundheitliche und psychische Probleme durch das ständige Auf und Ab des Gewichts auf.

## 2 Monodiäten

Wie der Name schon sagt, ist eine Monodiät sehr einseitig. Wer sich für diese Variante entscheidet, darf nur ein bestimmtes Nahrungsmittel essen. Im Test haben sich als Reis oder Kartoffeln, Obst oder Gemüse, Eier oder mageres Fleisch als geeignet erwiesen. Die tägliche Verzehrmenge des gewählten Lebensmittels ist nicht begrenzt. Dazu sollen mindestens 3 Liter ungesüßter Tee oder Wasser pro Tag getrunken werden. dieser Diät ist zum einen die tägliche Kalorienmenge sehr stark einzuschränken. Mehr als 1000 kcal pro Tag werden selten erreicht. Zum anderen soll der Organismus durch den Mangel an lebensnotwendigen energieliefernden Nährstoffen wie Fett und Kohlenhydrate, wenn man Fleisch als Nahrungsmittel wählt oder Fett und Eiweiß, wenn man sich zum Beispiel für Reis oder Kartoffeln entscheidet, gezwungen werden, sein Fettdepot anzugreifen, um daraus das Defizit auszugleichen. In der Praxis wird dieser Effekt jedoch kaum erzielt, da die Diät auf Grund ihrer Einseitigkeit nicht lange durchgehalten werden kann. Schnell entwickelt sich Widerwillen gegen das gewählte Nahrungsmittel. Da innerhalb dieser Kost der Einsatz von Kochsalz nicht erlaubt ist, wird eine Gewichtsreduzierung meist ausschließlich durch Wasserverlust erzielt. Sobald der Nahrung wieder Kochsalz beigemischt wird, wird das Wasser wieder eingelagert und das Gewicht steigt entsprechend. Experten raten von dieser Diät strikt ab, da die Einseitigkeit zu einem Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen führt. Eine dauerhafte Gewichtsabnahme durch Abbau von Fettreserven wird nicht erreicht. Ein hoher Wasserverlust belastet den Organismus. Eine Anleitung oder Gewöhnung an eine energieangepasste Folgeernährung wird weder angestrebt noch erreicht. Der Aspekt

vermehrter körperlicher Bewegung fehlt völlig. Nach Beendigung dieser rigiden Ernährung tritt mit Sicherheit der Jo-Jo-Effekt ein.

### 3 Ananasdiät

Die Ananas-Diät ist ein typischer Vertreter der Monodiäten. Neben drei Litern Flüssigkeit dürfen beziehungsweise sollen mindestens drei Kilogramm Ananas gegessen werden. Trinken sollte man Wasser und ungesüßten Tee oder ungesüßten Ananas-Saft. Der gewichtsreduzierende Effekt der Ananas soll in dem ihr eigenen Enzym Bromelain liegen, das die Fettverwertung aus dem Essen verhindern und die Fettverdauung anregen soll. Außerdem soll Bromelain entzündungshemmend wirken und die Fließgeschwindigkeit des Blutes verbessern. Unbestritten ist Bromelain in der Ananas zu finden. Allerdings wurden die gesundheitlichen Einflüsse bisher mit keinem wissenschaftlichen Test nachgewiesen. Im Gegenteil, das Enzym wird durch die Säure des Magens inaktiv und kann deshalb im Dünndarm, wo die Fettverdauung erst beginnt, nicht mehr wirken. Zwar gilt die Ananas als mineral- und ballaststoffreiche, kalorienarme Frucht mit 55 kcal pro 100g, doch beim Verzehr von drei Kilogramm werden 1.750kcal erreicht, was keine große Einsparung bedeutet. Der erlaubte ungesüßte Ananassaft ist im Handel nicht erhältlich. Im Reformhaus werden Konserven ohne Zuckerzusatz angeboten. Deren Saft kann getrunken werden. Der Verzehr der Ananas aus diesen Konserven ist aber schon nicht mehr im Sinne dieser Diät, denn es soll überwiegend frisches Fruchtfleisch gegessen werden. Die Ananas-Diät gilt als Crash-Diät, das heißt unter ihrer Anwendung wird schnell eine große Gewichtsreduktion erreicht. Allerdings ist dieser Gewichtsverlust nur ein Wasserverlust. In den seltensten Fällen kann eine Ananas-Diät auf Grund ihrer Eintönigkeit so langfristig praktiziert werden, um den Körper tatsächlich zum Abbau seiner Fettreserven zu zwingen. Mediziner warnen vor Crash-Diäten, weil sie den Organismus extrem belasten. Ernährungsberater verweisen auf die Unterversorgung mit essentiellen Nährstoffen und bemängeln, dass Crash-Diäten im Allgemeinen und die Ananas-Diät im Speziellen immer eine schnelle und über das Ausgangsgewicht hinausgehende Gewichtszunahme bei Rückkehr in alte Ernährungsgewohnheiten zu Folge haben, da es mit ihnen nicht gelingt, die Ernährung dauerhaft umzustellen. Auch der förderliche Aspekt vermehrter Bewegung bleibt unbeachtet.

### 4 Mayo Diät

Auch die Mayo- oder Eier-Diät gehört zu den Monodiäten. Im Vergleich zu anderen ist sie jedoch nicht nur auf ein Lebensmittel beschränkt, denn sie erlaubt neben Eiern auch

mageres Fleisch, Salat und Gemüse. Das Hautaugenmerk liegt aber auf dem Verzehr von Eiern. 25 Eier sollen pro Woche gegessen werden, egal in welcher Zubereitungsform. Durch den Einsatz von magerem Fleisch und Gemüse wird etwas mehr Vielfalt erreicht. Allerdings die Verwendung von Fett, Brot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln ist ebenso verboten wie die von Kochsalz. Zwei bis drei Litern ungesüßter Tee oder Wasser sollten unbedingt pro Tag getrunken werden. Durch den hohen Eiweißanteil im Essen bei gleichzeitig verminderter Energiezufuhr, weil die Kohlenhydrate fehlen, soll der Organismus gezwungen werden, Eiweiß der Nahrung in Energie umzuwandeln. Dieser biochemische Prozess verbraucht seinerseits viel Energie, so dass langfristig auch die Fettreserven abgebaut werden müssen. Gleichzeitig soll die eiweißreiche Ernährung verhindern, dass Muskelmasse abgebaut wird. Der Abbau von Muskelmasse ist deshalb zu vermeiden, da Muskelzellen Energie verbrauchen. Je geringer also der Muskelanteil an der Körpermasse, je geringer der Energiebedarf. Das lange Sättigungsgefühl durch eiweißreiches Essen soll Hungerattacken vermeiden. Trotz größerer Vielfalt fällt auch diese Diät im Test von Ernährungsexperten und Mediziner durch. Neben dem Mangel an Ballaststoffen, essentiellen Fettsäuren und pflanzlichen Eiweißen besteht die Gefahr, dass durch den geforderten Eierkonsum der Cholesterinspiegel massiv ansteigt und Fettstoffwechselstörungen auftreten. Der hohe Eiweißanteil im Essen kann die Nieren schädigen und zu Gicht führen. Auch wenn Eier in jeder Form erlaubt sind, wird sich die Zubereitung eher auf weich oder hart gekochte Eier beschränken, da es küchentechnisch schwierig ist, Rührei oder Spiegelei ohne Bratfett anzufertigen. Rasche Anfangserfolge gelten als sicher, bergen aber auch immer die Gefahr eines Jo-Jo-Effektes in sich. In den Anweisungen zur Mayo-Diät ist keine nachhaltige Ernährungsumstellung erkennbar und auf die Bewegung wird keinerlei Bezug genommen.

## 5 Eiweiß Diät

Die Eiweiß-Diät ist bei Sportlern sehr beliebt. Im Rahmen dieser Diät sind nur magere eiweißreiche Nahrungsmittel wie mageres Fleisch, magerer Fisch oder mageres Geflügel, Sojaprodukte und fettarme Milch und Milchprodukte erlaubt. Ein wenig Bereicherung bringen kleine Portionen Obst oder Gemüse. Auf Fett und kohlenhydrathaltige Lebensmittel soll gänzlich verzichtet werden. Unterstützend können zusätzliche Eiweißdrinks in den Speiseplan eingebaut werden. Das Prinzip dieser Diät ist ebenfalls, den Organismus auf Grund der geringen Energiezufuhr zu zwingen, benötigte Energie aus den Fettdepots zu requirieren. Der hohe Eiweißanteil garantiert den Erhalt und bei entsprechender sportlicher Aktivität sogar einen weiteren Aufbau an Muskelmasse. Hungergefühle werden nicht aufkommen, da ein eiweißreicher Speiseplan für lange Sättigung sorgt. In der Praxis ist auch diese Diät sehr eintönig und schwer über lange Zeit umzusetzen. Angestrebt wird auch hier nur eine schnelle Gewichtsreduktion ohne irgendwelche Hinweise darauf zu geben, wie das Wunschgewicht dauerhaft erhalten bleibt. Eine Rückkehr zu alten Ernährungsmustern hat

unweigerlich einen raschen Gewichtsanstieg zur Folge. Mediziner warnen vor den Folgen einer extrem eiweißreichen Kost, wie die Gefahr von Nierenschädigung oder das Auftreten einer Gicht. Eine Unterversorgung mit essentiellen Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ist bei längerer Anwendung möglich, sofern nicht entsprechend angereicherte Eiweißpräparate mit eingebaut werden. Der Einsatz von Eiweißdrinks ist dann ein nicht zu verachtender Kostenfaktor. Außerdem wird im Rahmen einer gesunden Ernährung der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln, zu denen auch Eiweißpräparate gehören, nicht angestrebt. Die Diätvorschriften selbst geben keinen Hinweis auf vermehrte Bewegung.

## 6 New York Diät

Die New York Diät ist eine von dem Fitness- und Personaltrainer David Kirsch entwickelte und vermarktete Anleitung zur Gewichtreduktion bei gleichzeitiger Ausbildung eines durchtrainierten Körpers. Kirsch verspricht bei Einhaltung seines Programms eine Gewichtsabnahme von sieben Kilo in den ersten 14 Tagen. Er postuliert, dass von 7.00 Uhr bis 19.00 Uhr drei Hauptmahlzeiten sowie zwei Snacks gegessen werden dürfen. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel, sofern erlaubt, dürfen nach 14.00 Uhr nicht mehr auf dem Speiseplan stehen. Das Programm von David Kirsch besteht aus drei Phasen. In der 14-tägigen 1. Phase sind nur Gemüse, Salat, weißes Fleisch, ungesüßter Tee und Mineralwasser erlaubt. Fett darf nicht verwendet werden. In der 2. Phase, die ebenfalls zwei Wochen durchgehalten werden soll, wird der Speiseplan durch Bohnen, Quinoa, Linsen, Süßkartoffeln, Beerenobst und Äpfel erweitert. Die 3. Phase gilt auf unbegrenzte Zeit. Jetzt dürfen täglich zwei Lebensmittel, die in Phase eins verboten waren, zusätzlich in den Ernährungsplan mit aufgenommen werden. Kirsch empfiehlt zur weiteren Unterstützung den Einsatz von Eiweißdrinks und Vitamin- und Mineralstoffpräparaten, die er selbst vertreibt. Dazu hat Kirsch ein Trainingsprogramm von 45 -90 Minuten entwickelt, das zweimal täglich absolviert werden soll. Dazu notwendige Fitnessgeräte vertreibt Kirsch ebenfalls selbst. Im Vergleich zu anderen eiweißreichen, kohlenhydratarmen Ernährungsvorschlägen, ist die New York Diät sehr teuer, da Eiweißdrinks, Multivitamin- und Mineralstoffpräparate sowie die entsprechenden Fitnessgeräte gekauft werden müssen. Eine Gewichtsreduktion wird mit Sicherheit erreicht, allerdings kaum in der versprochenen Höhe, denn durch den intensiven Sport wird die Muskelmasse erhöht. Muskelgewebe wiegt im Vergleich zu Fettgewebe aber mehr. Der zeitliche Aufwand, der für das Fitnessprogramm gefordert wird, ist hoch und muss in den individuellen Tagesablauf integriert werden können. Orthopäden warnen vor erhöhter Verletzungsgefahr, gerade bei Untrainierten. Sportwissenschaftler halten die Regenerationszeiten für zu kurz. Der hohe Eiweißanteil dieser Ernährung führt zur Gefährdung, die Nieren zu schädigen und an Gicht zu erkranken. Im Hinblick auf die Anforderungen an eine gesunde Ernährung ist die New York Diät zu

ballaststoffarm und es fehlt ihr an ausreichend Obst und Gemüse, denn eine dauerhafte Vitamin- und Mineralstoffsubstitution ist nicht Ziel einer gesunden Kost. Ebenso ist der dauerhafte Einsatz von Eiweißdrinks laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nicht erstrebenswert.

## 7 Strunz Diät

Die Strunz-Diät hat viele Gemeinsamkeiten mit der New York Diät. Auch hier wird viel Wert auf Sport gelegt. Entwickelt wurde das Programm von Dr. Ulrich Strunz. Die Strunz-Diät ist eine Weiterentwicklung der Forever-Young-Diät. Erreicht werden soll ein dauerhaft gesundes Körpergewicht. Als sportliche Betätigung empfiehlt Dr. Strunz Nordic Walking oder Laufen. Am besten sollte man bereits nüchtern vor dem Frühstück mindestens 30 Minuten laufen; zur schnelleren Gewichtsabnahme zusätzlich abends nochmals 30 Minuten. Der Ernährungsplan der Strunz Diät besteht aus drei Phasen. In den ersten zwei Wochen, der Fatburning-Phase, sind nur Obst, Gemüse und Eiweißdrinks erlaubt. Dazu Wasser und ungesüßter Tee. Während der zweiten bis zehnten Woche soll täglich zwischen der Anfangsphase und der Ernährung nach den Regeln der Forever-Young-Diät gewechselt werden. Ab der elften Woche soll die Ernährung dann dauerhaft aus viel Obst und Gemüse nach einem bestimmten Baukastenmodell bestehen. Die genauen Vorgaben einer Forever-Young-Diät sowie die genaue Zusammenstellung der Nahrung nach dem Baukastenmodell kann man nur erfahren, wenn man entsprechende Publikationen von Dr. Strunz käuflich erwirbt. Daher muss mit einem Kostenaufwand für das Diätprogramm, für die Eiweißdrinks und Vitamin- und Mineralstofftabletten gerechnet werden. Das zeitintensive Sportprogramm lässt sich nur schwer in einen acht Stunden Arbeitstag einbauen. Sport und Energiereduzierung sorgen für Gewichtsverlust. Die eiweißreiche Ernährung birgt die Gefahr einer Nierenschädigung oder des Auftretens einer Gicht. Da nach den Regeln einer gesunden Ernährung auf Nährstoffsubstitution verzichtet werden soll, geht für die Strunz Diät im Test der Daumen nach unten.

## 8 Formula Diät

Von Formula Diäten spricht man bei Kostformen, in denen eine oder mehrere Mahlzeiten durch industriell hergestellte, eiweißreiche Drinks ersetzt werden. Je nach Anbieter können die Drinks bereits fertig angerührt sein, oder in Pulverform vorliegen. Dieses Pulver muss dann vom Verbraucher nur in Wasser eingerührt werden. Die Pulver oder Drinks sind so konzipiert, dass sie trotz eines sehr geringen Energiegehalts eine ausreichende Zufuhr von allen essentiellen Nährstoffen garantieren, denn sie unterliegen der Diätverordnung.



Formula Diäten können als sogenannte Crash Diäten eingesetzt werden. Dann müssen alle Mahlzeiten durch einen Drink ersetzt werden. Im Rahmen einer langfristigen Gewichtsreduktionsdiät werden für eine begrenzte Zeit alle Mahlzeiten mit den Drinks bestritten. Nach und nach werden die Drinks wieder durch selbstzubereitete Mahlzeiten ersetzt. Für die Mahlzeiten werden entsprechende Rezepte angeboten, die sich an den Vorgaben einer gesunden Mischkost orientieren. Um das erreichte Wunschgewicht langfristig zu halten, wird empfohlen immer mal wieder eine Mahlzeit als Drink einzubauen. Der Einsatz einer Formula Diät ist bei geringem Übergewicht nicht zu empfehlen, da unter ihrer Anwendung keine Hinweise auf bisherige Fehler beziehungsweise Anleitungen für eine Ernährungsumstellung erfolgt. Bei hochgradigem Übergewicht, BMI >30, kann eine Formula Diät durchaus hilfreich, da eine schnelle Gewichtsreduktion erreicht wird, was sich motivierend auswirkt. Der hohe Eiweißanteil dämpft Hungergefühle. Auf Grund der Zusammensetzung der Drinks ist ein Mangel an essentiellen Nährstoffen nahezu ausgeschlossen. Allein die geforderte Menge an Ballaststoffen kann unter Umständen nicht erreicht werden. Manche Hersteller bieten deshalb kleine ballaststoffreiche Riegel an, die als Snacks verzehrt werden können. Bei langer ausschließlicher Anwendung ist die verminderte Kautätigkeit kritisch zu sehen. Für den Verbraucher sind Formula Diäten problemlos in den Alltag zu integrieren. Nur bei Einladungen zum Essen kann es schwierig werden, wenn alle Mahlzeiten mit dem Eiweißdrink ersetzt werden. Eine längerfristige Anwendung wird eintönig, da es Formula-Drinks nur in wenigen Geschmacksrichtungen gibt. In einem Test verschiedener Diäten hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung vor den Risiken einer Formula Diät gewarnt, denn werden die Portionsgrößen verringert oder die angegebene Trinkmenge nicht erreicht, kann es zu Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Schwindel, Herzrhythmusstörungen oder Haarausfall kommen. Ein ärztlicher Gesundheitscheck vor Beginn einer Formula-Diät ist ebenso ratsam wie eine ärztliche Begleitung während der Anwendung dieser Diät. Ein Umdenkprozess hin zu einer gesunden Mischkost erfolgt nur durch die bereitgestellten Rezepte. Ernährungsgewohnheiten werden nicht analysiert und geändert. Die Notwendigkeit vermehrte Bewegung bleibt unberücksichtigt.

## 9 Almased

Eine Diät mit Almased gehört zu den sogenannten Formula-Diäten. Das Almased Vitalpulver besteht aus Sojaweiß, probiotischem Joghurtpulver sowie Honig. Für eine Mahlzeit werden 50g Almased Vitalpulver in 200ml stilles Wasser, fettarme Milch oder Buttermuttermilch eingerührt und mit 5g hochwertigem Öl, wie zum Beispiel Rapsöl, Mandelöl oder Sonnenblumenöl angereichert. Eine handelsübliche 500g Dose reicht also für 10 Mahlzeiten. Der Hersteller wirbt mit optimaler Nährstoffzusammensetzung bei geringem Energiegehalt seines Produkts. Almased Vitalpulver soll das Gewicht schnell durch den Abbau von Körperfett ohne den Verlust an Muskelmasse und ohne Hungergefühl senken.

Studienergebnisse der Freiburger Universität belegen zudem, dass die Schilddrüsenaktivität nicht eingeschränkt und die Produktion der Hormone Leptin, Cortisol und Insulin durch Almased gefördert wird. Dadurch werden Vitalität und Immunabwehr gestärkt, die gute Laune positiv verstärkt und Anti-Aging Effekte erzielt. 2005 hat Ökotest 14 Formula-Diäten in einem Test untersucht. Nur Almased Vitalpulver erhielt die Note ungenügend. Die Tester kritisieren, dass Almased Vitalpulver die gesetzlichen Anforderungen gemäß der Diätverordnung nicht erfüllt. Erst wenn der Verbraucher der jeweiligen Portion 5 g Öl hinzufügt, ist eine Unterversorgung mit essentiellen Fettsäuren ausgeschlossen. 5 g Öl sind schwer zu dosieren und darin sieht Ökotest die Gefahr, dass der Verbraucher die Zugabe von Öl einfach unterlässt. Der vorgeschriebene Ballaststoffanteil wird ebenfalls nicht erreicht. Angaben zu täglich notwendigen Trinkmengen fehlen völlig. Last but not least wird in dem Test festgestellt, dass bei allen Produkten auf Soja-Basis gentechnisch veränderte Soja-Anteile nachgewiesen wurden. Diese sind mengenmäßig jedoch so gering, dass sie nicht deklariert werden müssen. Almased Vitalpulver hilft mit Sicherheit, das Gewicht zu reduzieren. Allerdings fehlen Anleitungen, wie das Wunschgewicht ohne den Einsatz von Almased gehalten werden kann. Im Gegenteil: Durch die Empfehlung nach erfolgter Gewichtsreduktion auch weiterhin immer wieder Almased-Drink Mahlzeiten in den Speiseplan einzubauen, soll eine langfristige Kundenbindung erreicht werden. Die angebotenen Rezepte für selbst herzustellende Mahlzeiten garantieren nur dann eine dauerhafte Änderung in den Ernährungsgewohnheiten, wenn allein sie bei der Speisenherstellung verwendet werden. Anleitungen, individuelle Rezepte den Grundlagen der gesunden Ernährung anzupassen, gibt es nicht. Die Anwendung von Almased bedeutet einen hohen Kostenaufwand. Allerdings ist das Vertriebsnetz über Apotheken, Drogerien oder das Internet sehr verbraucherfreundlich. Vermehrte Bewegung spielt bei der Diät mit Almased keine Rolle.

## 10 BCM

Die BCM-Diät, oder Body Cell Mass Diät, ist eine Formula Diät. Ihre Anwendung setzt eine genaue Analyse der Körperfettmenge, Muskelmasse und der Wasseranteils des Anwenders voraus. Danach wird ein Plan erstellt, wie viele Mahlzeiten pro Tag durch BCM-Produkte ersetzt werden sollen. Weitere Messungen während der Anwendung von BCM lassen erkennen, ob der Gewichtsverlust tatsächlich durch Fettabbau zustande kommt. Durch die eiweißreiche und kalorienarme Ernährung bei Verwendung der BCM Produkte soll das Körpergewicht gesenkt werden. Die BCM-Diät ist als Gruppentherapie konzipiert und wird überwiegend von Ärzten oder Ernährungsberatern angeboten. In den wöchentlichen Gruppentreffen werden die Analysen von Fett-, Muskel- und Wasseranteil im Körper durchgeführt und ausgewertet. Weiterhin sollen die Teilnehmer während dieser Treffen dahingehend geschult werden, wie sie ihre Ernährung dauerhaft umstellen können.

Mittlerweile gibt es auch entsprechende Online-Angebote, wo mit Hilfe von Newslettern Wissenswertes vermittelt wird und der Austausch der Mitglieder untereinander in Foren oder Chatrooms stattfindet. Die Diät mit BCM gehört zu den sogenannten Formula Diäten. Die angebotenen Produkte unterliegen damit den Vorschriften der Diätverordnung, so dass eine ausreichende Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen garantiert ist. Umfang und Inhalt dieser Schulungen hängt von dem Engagement des Gruppenleiters ab und damit auch der Erfolg einer Ernährungsumstellung. Die Betreuer müssen über genügend Zeit und Wissen verfügen, um Anleitungen für eine Ernährungsumstellung geben zu können. So gilt es zum Beispiel auch zu informieren, wie man sich bei Einladungen oder in Stresssituationen dennoch richtig ernährt. Die Teilnahme an Gruppentreffen ist kostenpflichtig, sodass neben dem im Vergleich zu anderen Formula-Diätanbietern recht teuren Pulver oder Riegeln noch weitere Kosten entstehen. Obwohl das Angebot mit süßen Eiweißshakes, Suppen und Riegeln relativ vielfältig ist, ist das Geschmackserlebnis auf Dauer gesehen doch recht eintönig. Die Einbindung der Produkte in den Alltag ist jedoch gut möglich. Positiv an einer Diät mit BCM ist die vorgesehene drei- bis fünfjährige Nachbetreuung. Als Kritikpunkte sind aus Sicht der Experten die geringe Notwendigkeit zu kauen und die Ballaststoffarmut anzuführen. Die wöchentlichen Treffen sollten eingehalten werden und müssen daher in den Zeitplan integriert werden und das über längere Zeit. Das könnte beim individuellen Zeitmanagement zu Problemen führen.

## 11 Kohlenhydrate Diät

Was genau unter einer Kohlenhydrate Diät verstanden wird ist unklar. Manche unter diesem Begriff angebotene Diät geht von einer Reduzierung der täglichen Kohlenhydratzufuhr aus. Andere wieder sagen, dass überwiegend kohlenhydrathaltige Lebensmittel im Speiseplan Berücksichtigung finden sollen und eine dritte Gruppe macht die Diät von der Art der verwendeten Kohlenhydrate abhängig. Low carb Diäten setzen auf die Einschränkung von Kohlenhydrate einschränken bei gleichzeitig hohem Eiweißanteil. Ein ebenso bekannter wie im Test von Medizinern und Ernährungsexperten wie umstrittener Vertreter ist die Atkinsdiät. Eine kohlenhydratreiche Kostform ist die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung geforderte ausgewogene gesunde Mischkost. Auch vegetarische Ernährungsformen im Allgemeinen und vegane Kost im Speziellen sind aufgrund ihrer Lebensmittelauswahl kohlenhydratreich. Low carb Diäten führen immer zu einem Mangel an Ballaststoffen. Eine ausreichende Zufuhr aller notwendigen Vitamine und Mineralstoffe wird selten erreicht. Da bei kohlenhydratarmen Diäten meist auch der Fettverbrauch reglementiert wird, ist es möglich, dass nicht alle essentiellen Fettsäuren in der geforderten Menge im Essen enthalten sind. Da Getreideprodukte, Brot und Backwaren nicht nur kohlenhydratreich sind, und damit nicht oder nur in ganz geringen Mengen verzehrt werden sollen, sondern zugleich auch lebensnotwendiges pflanzliches Eiweiß liefern, wird es hier zu

einem Mangel kommen. Die dritte Diätvariante, die Kohlenhydrate in den Mittelpunkt ihrer Ernährung stellt, geht von der Wirkweise der Kohlenhydrate aus. Um die mit der Nahrung aufgenommenen Kohlenhydratbausteine vom Blut in die Zellen zu schleusen, benötigt der Körper das Hormon Insulin. Dieses befindet sich in einem bestimmten Level, dem sogenannten Insulinspiegel, immer im Blut. Bei einer Nahrungsaufnahme wird von der Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin ins Blut abgegeben und der Insulinspiegel steigt. Ein hoher Insulinspiegel verhindert aber die Fettverbrennung. Weiterhin ist der Insulinspiegel maßgeblich für unser Hungergefühl. Sinkt der Insulinspiegel zu weit ab, bekommen wir Hunger, als Aufforderung des Organismus für Energie- und Nährstoffnachschub zu sorgen. Ist auf Grund einer dauerhaften Überernährung der Insulinspiegel stets hoch, lösen schon kleine Veränderungen nach unten Hunger aus, obwohl eigentlich noch kein Bedarf für Nachschub vorliegt. Low carb Diäten machen sich den Effekt zu nutzen, dass bei eiweißreicher Kost eine lange Sättigung erreicht wird. Das einer erfolgreichen Gewichtsreduktion oft entgegenstehende Hungergefühl soll beim Anwender nicht aufkommen. Durch einen hohen Eiweißanteil bei gleichzeitiger Energiereduzierung in der Nahrung soll verhindert werden, dass der Körper Muskelmasse abbaut. Im Gegensatz zu Fettzellen, die ausschließlich Depotzellen sind und damit keine Energie verbrauchen sind Muskelzellen Arbeitszellen, die Energie benötigen. Ein Abbau von Muskelzellen bedeutet, dass der Energiebedarf des Körpers sinkt, also energiereduzierter gegessen werden muss. Bei einer kohlenhydratreichen Ernährung sollen 50% bis 55% der täglichen Energiemenge aus Kohlenhydraten gewonnen werden. Kohlenhydrate, besonders aus Vollkornprodukten und Gemüse gewonnen, haben einen langen Sättigungswert. Außerdem ist Gemüse kalorienarm. Ein hoher Kohlenhydratanteil, bei gleichzeitig geringem Fettanteil lässt Fettpolster schwinden oder gar nicht erst entstehen. Eine Ernährung, die sich überwiegend nach dem glykämischen, also Insulinspiegel beeinflussenden, Index der Kohlenhydrate richtet, möchte den Insulinspiegel niedrig halten, um so die Fettverbrennung zu fördern. Mit allen drei Varianten kann eine Depotfett- und damit eine Gewichtsreduzierung erreicht werden. Low carb Diäten bergen auf Grund ihres hohen Eiweißanteils die Gefahr der Nierenschädigung und einer Gichtkrankung in sich. Außerdem ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie Ballaststoffen nicht sicher gewährleistet. Bei kohlenhydratreicher Ernährung besteht die Gefahr, dass bei einem hohen Zuckeranteil, Zucker ist reines Kohlenhydrat, die Energiezufuhr deutlich erhöht wird. Ernährungsformen nach dem glykämischen Index sind zweifelhaft, da sich der glykämische Index unter bestimmten Bedingungen verändert. Praktikabel ist jede Kostform. Eine Low carb Diät ist oft eintönig. Mit ihr wird es im Gegensatz zu einer kohlenhydratreichen Ernährung schwer, eine dauerhafte Änderung im Essverhalten und der Auswahl und Zubereitung von Nahrungsmitteln zu erreichen. Keine der drei Ernährungsformen nimmt Bezug auf die Bewegung.

## 12 Glyx Diät

Man weiß heute, welche Kohlenhydratlieferanten einen hohen und welche einen geringen Anstieg des Blutzucker- beziehungsweise des Insulinspiegels nach sich ziehen. Es gibt daher eine Einteilung kohlenhydrathaltiger Lebensmittel nach dem sogenannten glykämischen Index. Zucker zum Beispiel steht mit einem Index von über 100 an der Spitze, während Tomaten einen Index kleiner als 15 haben. Bei der Glyx Diät bleiben Fett und Eiweiß unberücksichtigt, das heißt Lebensmittel mit hohem Eiweißanteil und Fette können uneingeschränkt eingesetzt und verzehrt werden. Der Energiegehalt des Essens wird nicht berücksichtigt. Nur auf die Auswahl von kohlenhydratreichen Lebensmitteln wird Wert gelegt. Bevorzugt sollen Lebensmittel mit einem niedrigen Indexwert gegessen werden. Zucker und zuckerhaltige Speisen und Getränke sollen vermieden werden, ebenso wie Weißmehlprodukte und polierter Reis, stattdessen sollen Vollkornprodukte bevorzugt werden. Mit Hilfe der Glyx Diät soll eine Gewichtsreduktion durch vermehrte Fettverbrennung erreicht werden. Die Glyx Diät hilft bei der Auswahl langsättigender kohlenhydrathaltiger Lebensmittel. Eine Klassifizierung der Lebensmittel nach dem glykämischen Index ist jedoch umstritten, da sich der Index eines Lebensmittels verändern kann, je nachdem ob es roh oder gekocht verzehrt wird. Auch klimatische Verhältnisse und Bodenbeschaffenheit am Wachstumsort zu unterschiedlichen Ergebnissen bei ein und demselben Nahrungsmittel geführt. Der glykämische Index der Lebensmittel ist auch von Mensch zu Mensch verschieden. Der Indexwert eines Lebensmittels bezieht sich immer nur auf den isolierten Verzehr dieses Lebensmittels allein. Nahrungsmittelkombinationen werden von dem glykämischen Index nicht erfasst. Die Bewertung der Lebensmittel allein auf Grund ihres glykämischen Indexes ist irreführend. So hat Schokolade mit einem Kakaoanteil von mehr als 70% einen Index von nur 20. 100g dieser Schokolade liefern aber fast 400 kcal. Experten sind der Meinung, dass eine erfolgreiche dauerhafte Gewichtsreduktion mit der Glyx Diät nicht zu erreichen ist, da die Energiezufuhr nicht reglementiert wird. Die Vorteile einer sportlichen Betätigung werden ebenso wenig berücksichtigt, wie Anleitungen für eine gesunde Mischkost gegeben werden. Für den Nutzer bedeutet eine Ernährung nach der Glyx Diät, dass er die Indexwerte der einzelnen Lebensmittel kennen oder in Tabellen nachschlagen muss.

## 13 Logi Diät

Logi ist die Abkürzung für low glycemic index, auf Deutsch niedriger glykämischer Index. Es handelt sich hierbei nicht um eine Diät, sondern um eine dauerhafte Ernährungsform, die von dem deutschen Arzt Nicolai Worm entwickelt wurde. Erlaubt sind alle Lebensmittel ohne Einschränkung. Bei der Auswahl der Lebensmittel soll jedoch großes Augenmerk auf ihren

glykämischen Index gelegt werden. Welche Lebensmittel bei der Speiseplangestaltung wie berücksichtigt werden sollen stellt Nicolai Worm in seiner LOGI Pyramide dar. Unterste Stufe und damit die Basis allen Essens bilden Gemüse und Obst sowie hochwertige Öle. Mindestens zwei bis dreimal pro Tag sollen diese Produkte verzehrt werden. Gemüse sollte eher roh als gekocht auf den Tisch kommen und bei Obst sollten Früchte mit geringem Zuckergehalt gewählt werden. Stufe zwei beinhaltet die eiweißliefernden Lebensmittel wie Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel, Milch und Milchprodukte als tierische Vertreter und Nüsse und Hülsenfrüchte als pflanzliche Eiweißlieferanten. Diese Lebensmittel sollen in kleinen Mengen in jede Mahlzeit eingebaut werden. In Stufe drei findet man Nudeln, Reis und Vollkornprodukte. Sie sind zwar nicht ausdrücklich verboten, doch sollten sie nicht allzu oft auf dem Speiseplan stehen. Die letzte Stufe beinhaltet Zucker und Lebensmittel mit hohem Zuckeranteil auch Getränke, alle Weißmehlprodukte und Kartoffeln. Durch eine Auswahl der Lebensmittel nach der Logi-Pyramide soll die Fettverbrennung gesteigert und so das Gewicht langsam reduziert werden. Das Wunschgewicht kann auf Dauer gehalten werden. Da bei dieser Ernährung kohlenhydratreiche Lebensmittel doch relativ stark eingeschränkt, wenn auch nicht völlig verboten sind, wird eine Ernährung nach Logi-Methode von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung abgelehnt, da die Zufuhr an ausreichend pflanzlichem Eiweiß nicht gewährleistet wird. Fehlende Mengenangaben zu den einzelnen Lebensmitteln machen dem Anwender die Umsetzung leicht, bergen aber die Gefahr in sich, dass der Energiebedarf überschritten wird, zumal Fett häufig unbegrenzt verwendet werden soll. Es bleibt zumindest fragwürdig, ob eine Nahrungsauswahl nach der Logi-Pyramide so eingehalten werden kann, dass damit eine langfristige Ernährungsumstellung gelingt.

## 14 South Beach Diät

Sie ist ein typischer Vertreter der low carb Diäten. Es handelt sich also um eine kohlenhydrateingeschränkte aber eiweißreiche Ernährungsform. Die Diät gliedert sich in drei Phasen. Während der ersten Phase, die 14 Tage dauern soll, dürfen Brot, Backwaren, Nudeln Reis und Kartoffeln nicht auf dem Speisezettel stehen. Obst und Gemüse sind in Menge und Auswahl ebenfalls stark eingeschränkt. Die Mahlzeiten sollen aus viel Fisch und kaliumreichen Gemüsesorten wie Spargel, Blumenkohl, Brokkoli und Spinat bestehen. Die zweite Phase erweitert den Speiseplan mit kohlenhydratliefernden Lebensmitteln. Allerdings sollte sich ihre Auswahl nach ihrem glykämischen Index richten, das heißt, je höher der Index, desto weniger sollte das Lebensmittel gegessen werden. Diese Vorschriften sind bis zum Erreichen des Wunschgewichts einzuhalten. Sobald dieses erreicht ist beginnt Phase drei, in der alles in jeder Menge wieder erlaubt und zwar solange, bis man wieder zunimmt. Ist dies der Fall beginnt man wieder mit Phase eins. Die Energiezufuhr wird durch strenge Diätvorschriften begrenzt. Die Fettverbrennung soll durch die Auswahl der kohlenhydrathaltigen Lebensmittel gefördert werden. Es wird ein zeitlich begrenzter

Gewichtsverlust versprochen. Durch die rigide Lebensmittelauswahl in Stufe eins und zwei, ist das Essen sehr eintönig, was ein Durchhalten erschwert. Die Energieaufnahme in Stufe eins ist sehr gering, ähnlich der einer Crash-Diät. Außerdem ist die Ernährung kaliumreich, so dass Gewichtsverluste in erster Linie durch Wasserverluste hervorgerufen werden. In Stufe zwei wird der Anwender, was Mengenangaben oder Rezepturen betrifft, völlig allein gelassen. Die gewichtsreduzierende Wirkung einer Nahrungsmittelauswahl nur nach dem glykämischen Index ist umstritten. Es ist davon auszugehen, dass es in Phase drei schnell wieder zu einem Gewichtsanstieg kommt, da der Jo-Jo-Effekt einsetzt. Völlig unerwähnt bleibt der Einsatz von Fetten. Es ist nicht klar, ob sie verboten oder in irgendeiner Weise reglementiert werden. Medizinisch gesehen besteht die Gefahr einer nicht ausreichenden Versorgung mit Ballaststoffen und Vitaminen und Mineralstoffen. Das Ziel einer dauerhaften Ernährungsumstellung wird mit dieser Diät nicht erreicht. Körperliche Bewegung ist bei der South Beach Diät ohne Bedeutung.

## 15 Stoffwechsel Diät

Die Vorschriften einer Stoffwechseldiät sind sehr streng. Sie müssen genau eingehalten werden. Schon kleine Sünden führen zu sofortiger Gewichtszunahme. Stoffwechseldiäten sind meist für eine Dauer von 14 Tagen konzipiert, wobei die Anleitung der ersten Woche in der zweiten einfach wiederholt wird. Im Rahmen einer Stoffwechseldiät sind Alkohol und Zucker strengstens verboten. Das Frühstück besteht meist nur als schwarzem Kaffee oder Tee eventuell mit einem trockenen Brötchen oder Zwieback. Es sind nur drei Mahlzeiten vorgesehen. Mittag und Abendessen sind fett- und kohlehydratarm und eiweißreich. Stoffwechseldiät ist der Sammelbegriff für Diäten, die von der Theorie ausgehen, man könne mit einer Diät den Stoffwechsel dahingehend ändern, dass nach Beendigung der Diät für einige Zeit kein Gewichtsanstieg bei Rückkehr zu alten Ernährungsgewohnheiten mehr erfolgt. Je nach Diät werden bis zu 10 kg Gewichtsverlust und mehrere Jahre ohne Gewichtszunahme versprochen. Diese strengen Diätregeln bedürfen großer Disziplin bei der Umsetzung. Speziell das karge Frühstück ist für viele Anwender eine Belastung. Es gibt bisher keinen wissenschaftlichen, fundierten Test, der beweist, dass eine Stoffwechseldiät tatsächlich den Stoffwechsel beeinflusst. Es muss also davon ausgegangen werden, dass schnell ein Jo-Jo-Effekt entsteht. Die vorausgesagte Gewichtsreduktion kann kaum erreicht werden. Eine so drastische Energiereduzierung wie bei Stoffwechseldiäten birgt hohe gesundheitliche Risiken in sich, wie zum Beispiel Herzrhythmusstörungen oder Nierenschädigungen. Mediziner und Ernährungsexperten warnen daher vor der Durchführung einer Stoffwechseldiät.



## 16 Anabole Diät

Die anabole Diät schränkt wie Kohlenhydratmenge zugunsten eines hohen Fett- und Eiweißanteils ein. dieser Diät ist es, den Stoffwechsel zu verändern. Eine Nährstoffrelation von 5% Kohlenhydraten, 25% Eiweiß und 60% Fett -im Vergleich dazu: Die Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für eine gesunde Nährstoffrelation gehen vom 10-15% Eiweiß, 30-35% Fett und 50-60% Kohlenhydraten aus- soll den Anteil anaboler Hormone im Blut erhöhen. Anabole Hormone fördern den Aufbau von Muskelmasse. Vermehrte Muskelmasse erhöht den Energiebedarf. Mit der angegebenen Nährstoffrelation lässt sich dauerhaft kein vernünftiger Speiseplan aufstellen. Um den Anforderungen gerecht zu werden, müssen viel fette Eiweißlieferanten zum Einsatz kommen, wie fette Käsesorten, fettes Fleisch, fettes Geflügel oder fetter Fisch. Dadurch können sich die Blutfettwerte in den krankhaften Bereich erhöhen. Eine so fettreiche Kost ist auch sehr energiereich und es ist zumindest fragwürdig, ob Muskelmasse allein, diesen hohen Energiegehalt auch verbrauchen kann. Im Test fällt die anabole Diät bei Gesundheitsexperten durch, denn die Ernährung ist ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffarm. Der hohe Eiweißgehalt birgt das Risiko von Nierenschädigungen und Gichtkrankung. Weiterhin fehlt jeder wissenschaftliche Beweis, dass die Ernährung den anabolen Hormonspiegel ansteigen lassen kann. Die Bedeutung körperlicher Betätigung wird nicht berücksichtigt.

## 17 Metabolic Diät

Die Metabolic Diät auch Metabolic Balance geht davon aus, dass Übergewicht nur ein negativer Nebeneffekt ist, wenn ganzheitlich gesehen das körperliche Wohlbefinden nicht gewährleistet ist. Wolf Funck und Silvia Bürkle hat ein Programm entwickelt, das das körperliche Wohlbefinden wieder herstellen soll. Dieses Programm vertreiben sie über die Metabolic Balance GmbH & Co. KG. Dazu wird mit einem Computerprogramm, das als Betriebsgeheimnis gehütet wird, aus 36 verschiedenen Blutwerten, Körpergewicht, Körpergröße, medizinischer Historie und persönlichen Vorlieben und Abneigungen ein Rahmenplan für erlaubte Nahrungsmittel und etliche Verhaltensregeln erstellt. Bevor dieser Plan zum Einsatz kommt wird der Organismus auf das eigentliche Stoffwechselprogramm vorbereitet. Dies geschieht in zwei Tagen, in denen Obst, Gemüse und Kartoffeln gegessen werden und mit Hilfe von Glaubersalz oder ähnlichen Abführprodukten der Darm weitestgehend entleert wird. Der Anwender erhält seinen Rahmenplan von einem durch das Unternehmen geschulten, aber selbständig arbeitenden Betreuer, meist Ärzte oder Heilpraktiker. Sie begleiten Nutzer in Gruppenkursen. Die Betreuer müssen die Erstellung des Rahmenplans bei der Firma bezahlen. Diese und ihre Beratungskosten stellen sie ihren Kunden in Rechnung. Die Metabolic Balance GmbH & Co. KG empfiehlt ihren Betreuern die



Kosten nicht unter 380 Euro zu veranschlagen. Das Metabolic Balance Programm steht wegen mangelnder wissenschaftlicher Standards und der Tatsache, dass die Grundlagen, nach welchen die Rahmenpläne erstellt werden, nicht offengelegt werden, in der Kritik. Die Verbraucherzentrale Bayerns warnt deshalb vor der Nutzung dieses Programms. In der praktischen Umsetzung verlangt die Metabolic Diät hohe Disziplin, denn die Anweisungen sind sehr strikt. Soweit es sich bei der vorliegenden Intransparenz überhaupt bewerten lässt, kann aufgrund allgemeiner Angaben davon ausgegangen werden, dass alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Das Programm ist als dauerhafte Ernährungsform konzipiert, daher wird auf eine Ernährungsumstellung hin zu den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nicht abgezielt.

## 18 Max Planck Diät

Man sollte sich von dem Namen dieser Diät nicht irreführen lassen. Das Max-Planck-Institut hat mit dieser Kostform nichts zu tun, im Gegenteil, es distanziert sich ausdrücklich. Von wem diese Diät entwickelt wurde, ist unbekannt. Die Max Planck Diät ist eine extrem kohlenhydratarme Diät. Sie verspricht neben einem hohen Gewichtsverlust von neun Kilo in nur 14 Tagen auch, dass für die nächsten drei Jahre danach eine erneute Gewichtszunahme ausgeschlossen ist. Für die Dauer der Anwendung wird ein genauer Speiseplan vorgegeben, der strikt eingehalten werden muss. Dabei werden die Vorgaben der ersten Woche in der zweiten einfach wiederholt. Die Max Planck Diät soll nur für die Dauer von zwei Wochen angewendet werden. Eine Gewichtsreduktion wird durch den sehr geringen Energiegehalt der Mahlzeiten erreicht. Allerdings ist die Aussage, dass während der nächsten drei Jahre keine Gewichtszunahme mehr auftritt, haltlos. Die Max Planck Diät stellt an den Anwender sehr hohe Ansprüche. Sie ist sehr eintönig und die Zusammensetzung der Mahlzeiten ist zumindest gewöhnungsbedürftig. Es gehört schon eine gewisse Experimentierfreude dazu, sich ein Frühstück bestehend aus ungesüßtem schwarzen Kaffee und Möhren mit Zitrone vorzustellen. Die Bewertung von Experten fällt vernichtend aus. Zum einen wird bezweifelt, dass der versprochene Gewichtsverlust überhaupt erreicht werden kann. Aber auch ein geringerer Gewichtsverlust belastet den Organismus erheblich. Da die Diät nur 14 Tage angewandt werden soll, wird der Jo-Jo-Effekt langfristig eine Gewichtszunahme über das Ausgangsgewicht hinaus bewirken.

## 19 Trennkost

Bei der Trennkost werden die Lebensmittel in eine Gruppe der eiweißreichen Lebensmittel, in eine Gruppe der kohlenhydratreichen Lebensmittel und in eine Gruppe der neutralen

Lebensmittel eingeteilt. Kohlenhydratreiche Lebensmittel sollen zweimal täglich, also morgens und abends verzehrt und eiweißreiche Lebensmittel mittags auf den Teller kommen. Lebensmittel der neutralen Gruppe können jede Mahlzeiten ergänzen. Überspitzt ausgedrückt bedeutet Trennkost, dass man mittags das Schnitzel mit Salat und abends die Pommes frites mit Salat essen darf. Der Begründer der Trennkost ist der amerikanische Arzt William Howard Hay. Er ging von der These aus, dass der menschliche Körper nicht in der Lage sei, Eiweiß und Kohlenhydrate gleichzeitig zu verdauen. Dadurch gerate der Säure-Basen-Haushalt des Körpers durcheinander und es käme zu einer krankmachenden Übersäuerung des Organismus. Durch eine Trennung in Eiweiß- und Kohlenhydratmahlzeiten soll die Übersäuerung vermieden werden. Obwohl die These von Hay jeglicher wissenschaftlicher Grundlage entbehrt, denn der menschliche Organismus kann sehr wohl Eiweiß und Kohlenhydrate gleichzeitig verdauen, wird Trennkost zur Gewichtsreduktion angeboten. Für die genaue Einteilung der einzelnen Lebensmittel gibt es Tabellen. Die Aufteilung ist nicht immer nachvollziehbar, da viele Lebensmittel sowohl Eiweiß als auch Kohlenhydrate enthalten. Der gewichtsreduzierende Erfolg wird nicht durch die Trennung der Nährstoffe an sich erreicht, sondern durch die Tatsache, dass die strengen Regeln und ein Obst- und Gemüseanteil von 80% eine hohe Energiezufuhr verhindern. Trennkost ist schwer umzusetzen. Sie verlangt ein hohes Maß an Wissen über den Nährstoffgehalt jedes Nahrungsmittels und viel Disziplin, die aus ernährungsphysiologischen und medizinischen Gesichtspunkten nicht notwendig ist. Trennkost wird schnell eintönig. Sie lässt sich, wenn überhaupt, nur in den eigenen vier Wänden praktizieren. Bei Familienfeiern oder Kantinenessen ist die angebotene Nahrungsmittelvielfalt oft zu beschränkt, um ein Essen nach den Richtlinien der Trennkost zusammenzustellen. Vorteilhaft wird von Ernährungsexperten bewertet, dass der Verzehr von Süßigkeiten, Zucker, fettem Fleisch oder fetter Wurst eingeschränkt ist, dafür aber viel Obst und Gemüse gegessen wird. Die bei einer Trennkost versprochenen gesundheitlichen Vorteile entbehren jeder Grundlage. Trennkost ist nicht für eine kurzzeitige Anwendung konzipiert. Sie hilft dauerhaft nur, wenn sie auch dauerhaft praktiziert wird. Ein Rückfall in alte Ernährungsgewohnheiten ist meist mit erneuter Gewichtszunahme verbunden. Sportliche Aktivitäten spielen keine Rolle.

## 20 KFZ Diät

Die KFZ Diät ist eine Trennkost. Bei ihr werden aber im Vergleich zur Hayschen Trennkost nicht eiweiß- und kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, sondern fett- und kohlenhydrathaltige Lebensmittel innerhalb der verschiedenen Tagesmahlzeiten getrennt. Der Münchner Arzt Olaf Adam geht davon aus, dass der Körper in der Lage ist zu erkennen, wann er Fett zur Verbrennung nutzen muss und wann er es in Fettzellen deponieren kann. Bei einer Mahlzeit aus Fett und Kohlenhydraten wird das Nahrungsfett zu Depotfett. Daher Fleisch, Fisch, Gemüse, Eier, Milch- und Milchprodukte nie zusammen mit Kartoffeln, Brot, Nudeln, Reis

oder Getreideprodukten oder Hülsenfrüchten essen. Auch hierfür ein überspitztes Beispiel: Bei Linseneintopf mit Würstchen, gibt es die Linsen zu einer und die Würstchen zu anderen Mahlzeit. Vorteilhaft ist die Einschränkung von Zucker und zuckerhaltigen Speisen und Getränken. Positiv ist auch, dass auf Weißmehlprodukte zugunsten von Vollkornprodukten verzichtet werden soll. In der Praxis ist die Einhaltung der Nährstofftrennung dauerhaft kaum möglich. Die der KFZ zugrunde gelegte Theorie muss angezweifelt werden. Den Wert von Muttermilch in der menschlichen Entwicklung wird wohl niemand ernsthaft anzweifeln. Muttermilch enthält aber etwa 7% Kohlenhydrate und 4% Fett. Das Ausmaß an körperlicher Bewegung ist bei der KFZ Diät irrelevant.

## 21 Markert Diät

Die von Dieter Markert entwickelte Diät ist im eigentlichen Sinne ein Heilfasten. Ursprünglich erlaubte Markert nur 500 kcal pro Tag. Diese wurden bei 3 Litern Trinkflüssigkeit in Form von Gemüsebrühen, Säften und Tees sowie Eiweißdrinks erreicht. Dazu viel körperliche Bewegung. Nach massiver Kritik hat Markert seine Diät modifiziert. In der Neuen Markert Diät ist auch feste Nahrung erlaubt. Gemäß der neuen Markert Diät sollen morgens und mittags Obst und Gemüse sowie pflanzliche Öle gegessen werden und das Abendessen aus einem Eiweißdrink bestehen. Sportliche Aktivität spielt in der modifizierten Fassung keine Rolle mehr. Markert vertritt die These, dass bei einer massiv verringerten Energiezufuhr und gleichzeitige Energiebedarfserhöhung durch Sport das Schilddrüsenhormon T3 vermehrt gebildet wird. Dieses regt die Stoffwechselaktivität. Damit kann das Gewicht erst gesenkt und dann bei vermehrter Energiezufuhr auch gehalten werden, da kein Jo-Jo-Effekt eintritt. Die Steigerung der Ausschüttung des Hormons T3 bei dieser Kostform ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Im Test von 80 verschiedenen Diäten kommt die Stiftung Warentest für die Markert Diät zu dem knappen Ergebnis: Hände weg. Weder die ursprüngliche, noch die Neue Markert Diät können den Organismus mit ausreichend Nährstoffen versorgen. Dadurch werden bei langfristiger Anwendung Mangelerscheinungen nicht ausbleiben. In jedem Fall wird der Organismus seine Muskelmasse angreifen, um das Eiweißdefizit auszugleichen. Nach Absetzen der Markert Diät wird der Jo-Jo-Effekt, entgegen den Versprechungen, alle Erfolge schnell Schwinden lassen. In der Diät von Olaf Markert finden sich keinerlei Aspekte, die zu einer dauerhaften Umstellung der Ernährung führen können. Besonders bedauerlich ist, dass in der überarbeiteten Version sportliche Betätigung nicht mehr erwähnt wird.

## 22 HCG Diät

HCG ist ein Hormon, das während einer Schwangerschaft im Mutterkuchen gebildet wird. Bei der HCG Diät wird das Hormon den Abnehmwilligen im Rahmen einer strengen Diät als Unterstützung verabreicht. Die HCG-Diät ist eine auf 500 kcal pro Tag begrenzte Kost zu der das Schwangerschaftshormon HCG als Injektion, Tablette, Tropfen oder Spray verabreicht wird. HCG soll den Abbau verschiedener Fettdepots unterstützen und körperliche Schwäche und Stimmungstiefs abmildern. Die dem Schwangerschaftshormon HCG zugesprochene Wirkungsweise ist bisher nicht nachgewiesen. Deshalb haben entsprechende Präparate auch keine Zulassung für den Bereich Gewichtskontrolle. HCG für eine Gewichtsreduktion kann man sich nur online besorgen, mit allen Risiken und Nebenwirkungen des Internethandels. Außerdem ist bisher nicht bekannt ob und welche Folgen die Einnahme von HCG außerhalb einer Schwangerschaft hat. Aber nicht nur wegen des Einsatzes des Hormons ist diese Diät gesundheitsgefährden. Auf Grund der strikten Energiebegrenzung kann es bei Anwendung über mehrere Wochen zu Mangelerscheinungen bei allen lebensnotwendigen Nährstoffen kommen. Außerdem drohen Herzrhythmusstörungen, Nierensteinbildung und gegebenenfalls weitere irreparable Schäden. Bei der Rückkehr zu energiereicherer Ernährung bleibt eine Gewichtszunahme nicht aus. Es bedarf erheblicher Disziplin, eine solche strikte Diät durchzuhalten. Morgens ist nur ungesüßter Kaffee oder Tee mit etwas Milch gestattet, wobei die erlaubte Tagesmenge für Milch auf maximal einen Esslöffel beschränkt ist. Mittags und abends dürfen nur je 100 g mageres Fleisch mit etwas Gemüse, eine Scheibe Toastbrot und ein Stück Obst auf dem Speiseplan stehen. Weiterhin müssen die Kosten für das Hormon HCG bei einem Vergleich mit anderen Diäten mit in die Waagschale gelegt werden. Mediziner, Verbraucherschützer und Ernährungsexperten sind sich einig: Die Entscheidung sollte nie zugunsten dieser Diät getroffen werden.

## 23 Blutgruppen Diät

Bei der Blutgruppendiät werden den jeweiligen Blutgruppen verschiedene Nahrungsmittelgruppen zugeordnet, die besonders geeignet für die Gesunderhaltung des Körpers sein sollen. Der amerikanische Naturheilkundler Peter J. D'Adamo geht davon aus, dass Menschen mit unterschiedlichen Blutgruppen ihre Nahrung auch unterschiedlich verarbeiten. Verantwortlich seien die Lektine in der Nahrung. Wenn man die falschen Lektine aufnimmt, verklumpen die Antigene des Blutes und es kommt zu Krankheiten. Nach D'Adamo ist die Blutgruppe 0 die älteste. Die Jäger und Sammler der Frühgeschichte hatten alle Blutgruppe 0, weshalb Menschen mit dieser Blutgruppe auch heute noch eher Fleisch essen und Getreide und Milch und daraus hergestellte Produkte meiden sollen. Die Blutgruppe A entstand, als der Mensch sich anfang Ackerbau zu betreiben. Daher gilt für

Blutgruppe A, kein Fleisch, aber Gemüse und Getreide auf den Speiseplan zu setzen. Die Blutgruppe B trat erstmals bei Viehzüchtern in Asien auf. Deshalb sollten Menschen mit Blutgruppe B Milch und Milchprodukte bestimmte Fleischsorten und Getreideprodukte bevorzugt essen. Die Blutgruppe AB ist eine erst in jüngerer Zeit entstandene Mischform aus Blutgruppe A und B. Für Menschen mit der Blutgruppe AB empfiehlt D'Adamo überwiegend Obst und Gemüse. Da sowohl die Theorie, dass Antigene im Blut aufgrund falscher Ernährung verklumpen als auch die Annahmen über die Entstehung der verschiedenen Blutgruppen wissenschaftlich nicht haltbar sind, ist ein therapeutischer Nutzen der Blutgruppendiät grundsätzlich zu verneinen. Außer dem Hinweis, welche Lebensmittelgruppen je nach Blutgruppe bevorzugt werden soll, fehlen alle weiteren Angaben für eine Speiseplangestaltung. Auf die Bedeutung von Bewegung wird ebenfalls nicht eingegangen.

## 24 Kohlsuppendiät

Die Kohlsuppendiät gehört zu den sogenannten Crash-Diäten, das heißt mit ihr soll innerhalb kürzester Zeit ein sehr hoher Gewichtsverlust erreicht werden. Der Verzehr der Kohlsuppe ist unbeschränkt. Andere Lebensmittel sind nicht erlaubt. Die Kohlsuppe besteht aus Wasser, Weißkohl und verschiedenen anderen Gemüsesorten, die je nach Rezept in Menge und Auswahl variieren können. Manche Rezepte erlauben den Einsatz von Gemüsebrühen- oder Zwiebelnuppenpulver. Dann enthält die Suppe Salz. Bei allen übrigen Zubereitungsanleitungen ist Salz nicht erlaubt. Man nimmt an, dass die Zutaten einer Kohlsuppe eine negative Energiebilanz haben, das heißt, dass ihre Verdauung mehr Energie verbraucht, als die Kohlsuppe enthält. Tatsächlich wird ein hoher Gewichtsverlust durch den sehr geringen Energiegehalt der Kohlsuppe schnell erreicht. Das Kochen der Kohlsuppe erfordert keinen großen Aufwand, zumal die Suppe auch für mehrere Tage vorgekocht werden kann. Für ganz Eilige gibt es die Kohlsuppe auch als Konserve. Da jedoch nur Kohlsuppe gegessen werden darf, ist das Essen absolut eintönig. Man wird der Kohlsuppe schnell überdrüssig. Mediziner und Experten warnen vor einer Gewichtsreduktion mit der Kohlsuppe; denn bei längerer Anwendung kommt es zu gravierendem Mangel an Eiweiß, Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Da die Kohlsuppe kaum Eiweiß enthält, ist der Organismus gezwungen, das lebensnotwendige Eiweiß durch den Abbau von Muskelmasse zu gewinnen. Deshalb wird bei längerer Anwendung Muskelgewebe abgebaut. Der schnelle extrem hohe Gewichtsverlust wird der Organismus extrem belastet. Für körperliche Belastungen reicht die Energie der Kohlsuppe häufig nicht aus, so dass es zur Unterzuckerung und Kreislaufproblemen kommen kann. Eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten gelingt mit Hilfe der Kohlsuppe nicht. Wird die Kohlsuppe abgesetzt und wieder normal gegessen, kommt es schnell wieder zu einem Gewichtsanstieg.

## 25 Weight Watchers

Weight Watchers ist ein seit 1963 international operierendes Unternehmen, das ein bestimmtes Programm für eine gesunde Ernährung vermarktet. 1970 fand das erste Weight Watchers Treffen in Deutschland statt. Das Weight Watchers Programm besteht aus zwei Säulen: Jedem Lebensmittel wird auf Grund von medizinischen und ernährungsphysiologischen Erkenntnissen eine bestimmte Punktzahl, sogenannte Points, zugewiesen. Die zweite Säule ist: Abnehmen in der Gruppe und Nutzung des Gruppenzwangs Ziel. Nach genauer Analyse des individuellen Energiebedarfs wird die täglich erlaubte Punktemenge festgelegt. An Hand von Tabellen, in denen Lebensmittel mit ihren jeweiligen Points aufgelistet sind, kann sich jeder Teilnehmer seinen täglichen Speiseplan individuell und dem Tagesablauf entsprechend zusammenstellen. Dadurch wird eine energiereduzierte oder energieangepasste gesunde Ernährung erreicht. Die wöchentlichen Treffen der Teilnehmer in kleinen Gruppen in Wohnortnähe stehen unter der Leitung von Coaches. Weight Watchers rekrutiert diese Gruppenleiter aus den eigenen Reihen. Teilnehmer, die mit dem Programm erfolgreich ihr Gewicht reduziert haben und dieses auch halten, unterstützen so mit fundiertem Fachwissen und eigenen Erfahrungen die Teilnehmer in ihren Bemühungen. Inzwischen kann man das Weight-Watchers Programm auch online nutzen. Wöchentliche Newsletter ersetzen hier die Informationen der Gruppentreffen. Das Ernährungsprogramm von Weight Watchers ist durchaus alltagstauglich. Einzige Anforderung ist die Bewertung des Essens an Hand der Points-Tabelle. Da die Punkte aber frei über den Tag verteilt werden dürfen, können kleine Sünden, wie etwa ein spontaner Eisbecher oder eine Bratwurst vom Kiosk nachträglich berücksichtigt werden. Bei den wöchentlichen Treffen findet eine Gewichtskontrolle statt. Das Ergebnis wird von der Gruppe bewertet. Das kann für den einen Ansporn sein beim anderen einen hohen Erfolgsdruck aufbauen. Die Teilnahme am Programm von Weight Watchers ist kostenpflichtig. Eine Weight Watchers Diät ist aus Sicht von Ernährungsexperten ein durchaus geeignetes Mittel zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Der Gewichtsverlust ist moderat, belastet also den Organismus nicht und gibt ihm Zeit, sich an die neue Energieversorgungssituation langsam anzupassen. Teilnehmern wird umfassendes Wissen zur Auswahl und Zubereitung ihrer Lebensmittel im Rahmen der Grundsätze einer gesunden Ernährung vermittelt. Damit kann eine dauerhafte Ernährungsumstellung gelingen. Der wöchentliche Austausch mit Leidensgenossen hilft beim Durchhalten und ist Motivation in den Bemühungen nicht nachzulassen. Für Menschen, deren Zeiteinteilung die Teilnahme an den wöchentlichen Gruppentreffen nicht ermöglicht und / oder auf die die Gruppendynamik eher abschreckend wirkt, ist das Online Angebot von Weight Watchers eine Alternative. Als nachteilig müssen der Kostenfaktor und der Zeitaufwand angesehen werden, da eine nachhaltige Ernährungsumstellung einige Zeit in Anspruch nimmt. Dies mag auch einer der Gründe sein, dass Teilnehmer den Kurs früh abbrechen und deshalb, wenn auch verzögert, wieder in ihre alten Gewohnheiten zurückfallen.

## 26 Pfundskur

Die Pfundskur ist eine von Prof. Dr. Volker Pudiel entwickelte Anleitung zur Ernährungsumstellung in der auch vermehrte körperliche Bewegung ihren Platz findet. In Sachsen wurde die Pfundskur über mehrere Jahre einmal jährlich ihren Mitgliedern als Bonusprogramm angeboten. Prof. Dr. Pudiel vertritt die Ansicht, dass eine zu fette und zu kohlehydratarme Nahrung Ursachen für Übergewicht sind. Sein Programm zielt daher auf eine Ernährungsumstellung ab, hin zu einer kohlenhydratreicheren aber fettreduzierten Mischkost. Alle Lebensmittel sind erlaubt. Sie sind in einer Tabelle nach ihrem Fettgehalt aufgelistet, in dem jedem Nahrungsmittel eine bestimmte Anzahl von Fettpunkten, den sogenannten Fettagungen, zugeteilt wird. Erreicht werden soll eine Nahrungsmittelzusammenstellung, die 20 Fettagungen pro Tag beziehungsweise 140 Fettagungen in der Woche nicht überschreitet. Daneben gibt es für sportliche Betätigung Bonuspunkte, sogenannte Fittis. Die erarbeiteten Fittis können bei Bedarf in Fettagungen umgetauscht werden. Ein Fitti entspricht dabei einem Fetttage. Das Begleit- und Anleitungsbuch zur Pfundskur ist im Buchhandel erhältlich. Es enthält neben bebilderten Anleitungen für sportliche Übungen verständliche Erklärungen und viele psychologische Tipps und Tricks, die die Umgewöhnung leichter machen. Mit dem Programm der Pfundskur lässt sich eine Ernährungsumstellung ohne großen Kostenaufwand, ohne umständliche Berechnungen erreichen. Die ganze Familie kann nach sich nach den Regeln der Pfundskur ernähren, auch wenn bei einzelnen Mitgliedern kein Übergewicht vorliegt. Schlemmereien zu außergewöhnlichen Anlässen können ohne schlechtes Gewissen genossen werden, da kleine Sünden problemlos über die 140 Fettagungen pro Woche oder mit zusätzlich erworbenen Fittis ausgeglichen werden können. Da die Pfundskur keinen schnellen Gewichtsverlust anstrebt, sondern durch eine ausgewogene Mischkost Übergewicht allmählich abbauen hilft, besteht keine Gefahr eines Jo-Jo-Effekts, dies auch deshalb da ja eine lebenslange Anwendung das Ziel ist. Eine ausreichende Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen ist gewährleistet.

## 27 Apfelessig Diät

Die Apfelessig Diät basiert auf einer leicht energiereduzierten Mischkost. Der Energiegehalt sollte pro Tag 1.200 kcal nicht übersteigen. Erlaubt sind alle Lebensmittel. Fettarme Produkte sollen fettreichen vorgezogen werden. Gemüse, Salate und Rohkosten sollen im Speiseplan häufig zu finden sein. Auch Obst soll nicht fehlen. Vor jeder Hauptmahlzeit wird ein Glas Wasser mit zwei Esslöffeln Apfelessig verrührt und falls nötig mit etwas Honig gesüßt, getrunken. Das soll die Verdauung fördern und das Hungergefühl senken. Mit einer Apfelessig Diät nimmt man nur aufgrund der energiereduzierten Ernährung ab. Der



Apfelessig selbst hat keine gewichtsreduzierende Wirkung. Er schadet aber auch nicht. Deshalb steht einem Glas verdünntem Apfelessig vor jeder Hauptmahlzeit nichts entgegen, es sei denn, ein empfindlicher Magen verträgt die Säure nicht. Anleitungen und Angaben zu einer energiereduzierten Mischkost fehlen ganz. Auf sportliche Aktivitäten wird innerhalb der Apfelessig Diät nicht näher eingegangen.

## 28 FdH

Bei Umfragen, welche Diät wohl die beste sei, ist die häufigste Antwort FdH. FdH ist die Abkürzung für die uncharmante Aufforderung: Friss die Hälfte. Der Name dieser Diät ist ihr Programm. Bei einer FdH-Diät sollen die bis dato verzehrten Portionen um die Hälfte reduziert werden. Durch die Halbierung der Portionsgrößen wird automatisch auch eine Energiereduzierung erreicht. Damit muss der Körper seine Fettdepots angreifen. Die Auswahl an Lebensmitteln sowie ihre Zubereitung ändern sich nicht. Es wird lediglich die Menge, die täglich gegessen wird reduziert, also statt zwei Brötchen zum Frühstück nur noch eines, statt zwei Bratwürsten und vier Kartoffeln nur noch eine und zwei Kartoffeln, statt drei belegten Schnitten am Abend nur noch eineinhalb. Natürlich muss auch die Menge an Naschwerk und kalorienhaltigen Getränken wie Obstsäfte, Limonaden, Milch, Bier oder Wein um die Hälfte reduziert werden. Das Prinzip ist also einfach und auch die Umsetzung erfordert keinen großen Aufwand. FdH kann man im Familienkreis oder bei Einladungen praktizieren, ohne dass es auffallen muss. Allerdings suggerieren die signifikant kleinen Portionen häufig das Gefühl: Davon werde ich nie satt. Damit wird ein Gefühl des Hungerleidens erzeugt. Unbestritten ist auch der gewichtsreduzierende Erfolg, da die Energiezufuhr halbiert wird. Dennoch geht der Daumen von Ernährungsexperten für diese Diät nach unten. Grund dafür ist, dass bei einer Halbierung der Essensmengen natürlich auch die Zufuhr lebensnotwendiger Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, Fettsäuren und Eiweißbestandteilen reduziert wird. Das kann langfristig zu gesundheitsschädigenden Defiziten führen. Weiterhin bemängeln die Experten, dass ein Umdenkprozess hin zu einer gesunden, ausgewogenen Mischkost nicht stattfinden kann, da Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln sich nicht ändern. Die Gefahr eines Jo-Jo-Effekts nach Beendigung der Diät ist sehr hoch. Die Vorteile körperlicher Aktivitäten werden nicht berücksichtigt.

## 29 Persönlichen Diätplan erstellen

Wer in keinem Test, bei keinem Vergleich eine Diät oder ein Programm findet, von dem er sich vorstellen kann, dass es bei seiner Gewichtsabnahme hilfreich ist, der kann sich seinen Fahrplan für eine Ernährungsumstellung auch selbst erstellen oder im Rahmen einer



Ernährungsberatung erstellen lassen. Es gilt individuell um- und einsetzbare Rahmenbedingungen zu finden, die langsam, aber langfristig zu einer Gewichtsreduktion führen und nach Erreichen des Wunschgewichts ein dauerhaftes Beibehalten des Gewichts ermöglichen. Dabei sollen alle Nahrungsmittel verwendet werden, um den Organismus mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen ausreichend zu versorgen. Eine Steigerung der körperlichen Aktivitäten soll ebenso berücksichtigt werden, wie die Möglichkeit, gelegentliche kleine Sünden und Feste unbeschwert genießen zu können. Die Zusammenstellung des Essens auf den Grundlagen der gesunden energieangepassten Mischkost verlangt einiges Fachwissen, zum Beispiel über den genauen Energiebedarf, die notwendige Menge der essentiellen Nährstoffe und welche Nährstoffe in welcher Menge in welchem Lebensmittel vorhanden sind. Der Umgang mit Nährwert- und Kalorientabelle kann recht zeitaufwendig sein. Einfacher, jedoch nicht weniger individuell, ist es, die Hilfe einer professionellen unabhängigen Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Im Gespräch sollten die bisherigen Essgewohnheiten genau analysiert werden. Zu berücksichtigen sind dabei insbesondere Vorlieben für, Abneigungen gegen oder Unverträglichkeiten von einzelnen Lebensmitteln. Wichtig sind auch die Anlässe, warum gegessen wird. Nicht immer ist Hunger die treibende Kraft. Gern wirkt man zum Beispiel Frust- oder Stress mit Essen entgegen. In die Analyse sollten auch die familiäre und berufliche Situation, die Art der Zubereitung von Speisen, die Auswahlkriterien bei Lebensmitteln sowie die Frage, wann und wie oft Gemeinschaftsverpflegung in Anspruch genommen wird, mit aufgenommen werden. Je genauer der Ernährungsberater nachfragt und je ehrlicher der Klient sein Verhalten offenlegt desto individueller und angepasster wird der Ernährungsplan. Der erstellte Plan sollte nicht zu rigide Vorgaben enthalten, sondern Auswahlmöglichkeiten anbieten, zum Beispiel für ein Mittagessen 150g mageres Fleisch, Fisch oder Geflügel. Neben der Erstellung eines Richtplans umfasst eine Ernährungsberatung auch Informationen über empfehlenswerte Auswahl und Zubereitung von verwendeten Nahrungsmitteln. Ein guter Ernährungsberater gibt auch Tipps und Anregungen für vermehrte sportliche Aktivität und für ein gesundes Essverhalten und bietet längerfristige Unterstützung an. Als nachteilig sind die Kosten für eine individuelle Ernährungsberatung zu bewerten. Ernährungsberatung wird von den Krankenversicherungen nur unter bestimmten Voraussetzungen und nur zum Teil übernommen. Es ist daher in jedem Fall empfehlenswert, sich vorab bei seiner Krankenkasse zu informieren. Einen gewissen Unsicherheitsfaktor stellt auch die Tatsache dar, dass Ernährungsberater keine geschützte Berufsbezeichnung ist. Erkundigen Sie sich, welche Ausbildung und Qualifikation der Ernährungsberater hat. Ein Wochenendseminar ist ebenso unzureichend wie ein Medizinstudium. Fachwissen in Sachen Ernährung muss sich auch ein Arzt zusätzlich aneignen.

## 30 Gesund abnehmen

Wer mit einer ernsthaften Diät beginnen möchte, der sollte einen Besuch bei seinem Hausarzt mit einplanen. Es ist wichtig, den aktuellen Gesundheitszustand zu kennen, um das Bewegungskonzept richtig zu dosieren. Bei starkem Übergewicht wirken sich die regelmäßigen Kontrollen beim Hausarzt meist positiv auf die Diätmoral aus, da die Patienten ihre Fortschritte in Zahlen und Fakten präsentiert bekommen. Doch wie funktioniert das mit der gesunden und ausgewogenen Ernährung nun genau? Wie kann man es richtig machen, auch ohne den Spezialisten zu Rate zu ziehen? Schließlich ist es nicht wirklich nötig einen Arzt oder Diätberater aufzusuchen, wenn man nur ein paar Kilos verlieren möchte.

Am Anfang einer Diät sollte immer eine ehrliche Bestandsaufnahme des eigenen Essverhaltens stehen. Hier kann es zum Beispiel sehr hilfreich sein, wenn man sich einmal über mehrere Tage hinweg notiert, was man wann konsumiert. Schnell kommen so die kleinen Sünden des Alltags ans Tageslicht. Ist man der Meinung, nur hier und da ein wenig Süßes zu naschen, so wird man schnell erstaunt sein, wie sich diese Kleinigkeiten im Laufe eines Tages summieren. Mit einem so geschärften Bewusstsein lässt sich ein Verzicht auf einen Teil davon vermutlich leichter bewerkstelligen.

Im Auge behalten sollte man auch seine Energiebilanz. Täglich verbraucht der Körper Energie in Form von Kalorien, um alle Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Dies ist der so genannte Grundumsatz, der von Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht eines Menschen abhängig ist. Hinzu kommt der so genannte Arbeitsumsatz. Das sind die Kalorien, die zum Beispiel zusätzlich beim Sport oder bei harter körperlicher Arbeit benötigt werden. Die Rechnung ist ganz einfach: Führt man dem Körper durch Nahrung weniger als diese Kalorien zu, so erfolgt ein Gewichtsverlust. Führt man jedoch mehr Kalorien zu als verbraucht werden können, so lagert der Körper diese als Fettreserven ein.

Fragt man die Menschen einmal nach dem Kaloriengehalt verschiedener Lebensmittel, so wird man erstaunt sein über die unterschiedlichen Angaben. Nur die wenigsten Menschen wissen, wie viele Kalorien die verzehrten Lebensmittel tatsächlich beinhalten. Wer selbst einmal die verzehrten Kalorien am Tag zählt, der wird schnell feststellen, dass er statt eines Schokoriegels oder einer Handvoll Chips zum Beispiel einen großen Teller Gemüse und ein Brot verzehren kann. Der Sättigungsfaktor unterschiedlicher Lebensmittel mit demselben Kaloriengehalt kann sehr stark unterschiedlich ausfallen. Wer also seine Kalorien zählt und in einem bestimmten Tageslimit bleiben möchte, der wird sich in den meisten Fällen für das kalorienärmere Lebensmittel entscheiden.

Bildquelle: NinaMalyna / shutterstock.com