

# „Außenseiter“ im Trend

Die Flut neuer Diäten ist nach wie vor riesig. Laien schaffen es dabei kaum, den **Überblick** zu behalten und ihre Ernährung langfristig umzustellen. Klären Sie Ihre Kunden auf, worauf sie zu achten haben.

**A**ußenseiter sind doch immer ein bisschen komisch, oder? So auch die Außenseiterdiäten, unter die Kostformen mit unterschiedlichem Nährstoffgehalt zusammengefasst werden. Sowohl ethische, kosmetische oder medizinische Beweggründe führen von ernährungswissenschaftlich soliden bis hin zu unsinnig und gefährlichen „innovativen“ Empfehlungen – Verunsicherung der Laien inklusive. Manche Pseudoexperten behaupten sogar, mit ihren Diäten bestimmte Krankheiten heilen zu können – ganz ohne die manchmal lebensrettende medikamentöse Therapie. Die meisten dieser Diäten sind jedoch weniger gefährlich, bergen aber meist das Risiko eines Nährstoffmangels und einer geringen Compliance hinsichtlich der praktischen Umsetzung.

**Monodiäten: Einzelne Lebensmittel machen Karriere** Monodiäten pfeifen auf Ausgewogenheit. Je einfacher das Konzept, desto beliebter. Ob tagelang nur Reis, Kartoffeln, Ananas oder die berühmte Kohlsuppe: für ein paar Tage sind die Diäten, die neben dem Hauptdarsteller nur wenige Nebendarsteller akzeptieren, für Gesunde unbedenklich. Für eine dauerhafte Gewichtsabnahme

sind sie jedoch ungeeignet, denn es fehlt schon nach einigen Tagen an wichtigen Nährstoffen. Darüber hinaus lösen sie häufig schon nach wenigen Tagen einen starken Widerwillen aus (z. B. Kohlsuppendiät), der zu einer hohen Abbruchquote führt. Bei der 7-Tage-Körner-Diät mit Getreidesorten wie Hafer, Hirse, Dinkel & Co. kann es zudem zu Darmbeschwerden kommen, wenn der An-

wender nicht an die hohen Ballaststoffmengen gewöhnt ist. Die Eierdiät (Mayo-Diät), die zu einem exzessiven Konsum von etwa 25 Eiern pro Woche aufruft, birgt mit ihrem hohen Eiweißanteil vor allem für Patienten mit Gicht oder Nierenproblemen gesundheitliche Gefahren.

## **Kohlenhydrat-reduzierte Diäten**

Diese „Low Carb“-Diäten stellen die Kohlenhydrate aus Müsli, Brot, Pasta etc. an den Pranger. Ziel ist es, dass der Insulinspiegel nicht so stark ansteigt, damit der Körper an seine Fettreserven geht. Viel Aufmerksamkeit hat hier die Atkins-Diät auf sich gezogen, denn der Abnehmende darf nach Herzenslust fett- und eiweißreiche Gerichte verzehren. Sicherlich funktioniert das System zuerst einmal, denn der Organismus stellt zur Energiegewinnung auf Ketosestoffwechsel um, den man sonst nur bei „Hungernden“ kennt. Viel Fett erzeugt jedoch nicht selten Widerwillen, ist schwer durchzuhalten und zudem sehr einseitig. Nicht ohne Grund raten die Anbieter zu Nahrungsergänzungsmitteln. Darüber hinaus ruft sie wohl eher zu einem ungesunden Lebensstil auf, der – langfristig angewendet – das Risiko für das berühmte „Wohlstandssyndrom“ steigert. Für Fleischliebhaber

## **DAS GEHEIMNIS**

Es liegt darin, dass kein selbstständiges Handeln gefragt ist. Die eigene Ernährung muss nicht reflektiert und komplett umgestellt, sondern lediglich Vorgaben nachgeahmt werden. Das geht einfach mit einem schnell spürbaren, aber meist kurzfristigen Erfolg. Immer wieder blicken Übergewichtige auf eine wahre Diät Karriere zurück, denn: Nach Absetzen der Crash-Diäten steht auch schon der berühmte Jo-Jo-Effekt in den Startlöchern. Dann heißt es: Ein neues Konzept muss her!

und solche, die gerne „Jäger und Sammler“ spielen, ist die Steinzeitdiät sehr ansprechend: Es gibt sowohl viel „Gejagtes“ wie Fleisch oder Fisch als auch „Gesammeltes“ wie Obst und Gemüse. Getreideprodukte als wichtiger Lieferant der Ballaststoffe und Milchprodukte mit knochenaktivem Calcium fehlen fast komplett. Außerdem hat sich unser Stoffwechsel evolutionsbedingt vom Steinzeitalter weg bewegt! Die South-Beach-Diät hingegen klingt nicht nur verlockend, sie ist auch etwas vielseitiger als die meisten anderen ihrer Gruppe. Nach einer ersten zweiwöchigen stark Kohlenhydrat-reduzierten Phase, die an die Mittelmeerdät angelehnt ist, lässt das Programm auch wieder ein paar Kohlenhydrate zu. Der Kochaufwand ist aber mitunter enorm hoch und bietet wenig individuellen Spielraum. Der Begriff LOGI-Methode (Low Glycemic and Insulemic) weist schon darauf hin, dass es sich nicht um eine Diät im klassischen Sinne handelt,

pliziert. Ob die längere Phase ohne Kohlenhydrate den eigentlichen Effekt ergibt und nicht doch die reduzierte Kalorienanzahl und ob dies wirklich nur „im Schlaf“ passieren kann, ist fraglich. Eine Variante strotzt zudem vor reißerischen Sprüchen, Halb- und Unwahrheiten: die Fit for Life Diät. Warum soll destilliertes Wasser als „Reinigungsmittel“ getrunken werden, um den Körper von „Schlacken“ zu befreien? Milch sei vor allem für Kälber geeignet? Sie würde die Verdauung behindern! Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) entbehre diese Diät jeglicher wissenschaftlicher Grundlage und könne zu einem Nährstoffmangel führen.

**Hier dürfen Ihre Kunden zugreifen** Raten Sie dem Kunden von der selbstständigen, unkontrollierten Anwendung der einseitigen Crash-Diäten ab. Geben Sie ihm grundlegende Ratschläge (siehe Heft 04/2012: „Aus-

## »Das Geheimnis der Außenseiterdiäten liegt darin, dass kein selbstständiges Handeln gefragt ist.«

sondern um eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Sie ist alltagstauglich, abwechslungsreich und als Dauerkost gut geeignet. Der wissenschaftliche Ansatzpunkt ist sinnvoll in ein ganzheitliches Konzept verpackt worden.

**Trennkost: Entweder – Oder!** Die Hay'sche Trennkosttheorie ist längst wissenschaftlich widerlegt, hat sich aber zur Modediät entwickelt. Die strikte Aufteilung – meist von Kohlenhydraten und Eiweiß – ist das oberste Prinzip. Diäten wie Schlank im Schlaf bergen zwar keine Gefahren, aber die praktische Umsetzung erscheint durch die geringe individuelle Gestaltungsmöglichkeit kom-

gewogen abnehmen“) und empfehlen Sie ihm eher Programme wie Ich nehme ab von der DGE, Weight Watchers, LOGI, Brigitte- oder die Fit-For-Fun-Diät. Diese Mischkostprogramme vermitteln dem Übergewichtigen einen entspannten und gesunden Umgang mit dem Essen – inklusive Bewegung. Eines steht fest: Eine Diäten kann nur funktionieren, wenn die Energiebilanz über den Tag hinweg stimmt, das heißt, wer dem „Hüftgold“ den Kampf ansagen möchte, muss weniger zuführen als er verbraucht! ■

*Andrea Pütz,  
PTA und Dipl. Oec. Troph.*

