

Diäten: Fehler, die Sie vermeiden können

(von Laura Hennies, Profi-Chefköchin u. Ökotrophologin)

Diäten sind seit den 70ern voll im Trend. Denn seit den 70ern sind dünne Frauen Vorbild und jeder möchte diesem Ideal entsprechen. Aber die wenigstens schaffen es. Denn schon von Natur aus nimmt man relativ leicht zu, aber nur schwer ab.

Gewicht zuzulegen ist also per se schon mal leichter als es wieder runterzuhungern. Denn Gewichtsverlust war lebensbedrohlich, als man noch auf die Jagd und saisonales Obst und Gemüse angewiesen war. Zeiten des natürlichen Fastens durch schlechte Ernten oder erfolglose Jagd mussten überbrückt werden durch fein angelegte Fettpölsterchen, da hat die Evolution die Rechnung leider ohne Tiefkühlschrank, Gewächshäuser und Überangebot gemacht. Was also tun, wenn natürliche Mechanismen nicht mehr vorhanden sind? Nahrungsüberangebot und Bewegungsmangel? Da helfen nur Diäten und die gibt es wie Sand am Meer. Doch ist das die Lösung? Wann funktionieren Diäten und wann nicht? Hier finden Sie Antworten.

Die fatalen Verbote

Eine Diät enthält an sich schon viel zu viele Verbote. Und wie man ja weiß, macht ein Verbot etwas erst interessant. Wir verbieten uns Süßigkeiten und denken den ganzen Tag an nichts anderes mehr. Wir verbieten uns Fett und haben unvorstellbare Lust auf Frittiertes. Ein Verbot bewirkt, dass die Gedanken nur noch um das Verbotene kreisen und die Disziplin, es durchzuhalten sehr strapaziert wird. Schließlich geben wir doch nach und belohnen uns mit Cupcake und Co., was ein schlechtes Gewissen zur Folge hat. Jetzt sind wir unzufrieden und müssen uns irgendwie wieder aufheitern. Dies geschieht häufig unbewusst über Essen und Trinken.

Durchbrechen kann man diesen Teufelskreis nur, indem man den Fokus auf Erlaubtes legt. Keine Verbote, sondern verlockende Alternativen sind das Geheimnis. Frisches süßes Obst, hochwertige und aromatische Öle, die so kostbar sind, dass wir automatisch mit dem Fett geizen. Gehen Sie eine Diät also immer mit positiven Vorsätzen an. Nehmen Sie sich vor, so oft wie möglich frische Lebensmittel zu essen. Belohnen Sie sich mit süßem Obst, das enthält neben dem Zucker Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe.

Die unermesslichen Erwartungen

Ein ganzes Leben lang nimmt man stetig zu und plötzlich steht man auf der Waage und merkt, dass man 10 Kilo mehr wiegt, als noch vor 10 Jahren. Jetzt muss schnell abgenommen werden und die Traumfigur her! Blitzdiäten versprechen schnellen Erfolg und wir glauben daran. Was man nicht berücksichtigt ist, dass die Fettpölsterchen nicht über Nacht entstanden sind. Trotzdem erwarten wir, sie eben schnellstmöglich wieder loszuwerden. Das lässt sich unser Körper aber nicht gefallen. Denn wenn wir ihm blitzartig die Nährstoffzufuhr verknappt, schaltet der auf Alarmstufe und vermutet eine Hungerperiode. Deshalb nimmt man in den ersten Tagen einer Diät ab und stagniert dann auf einem Gewicht, das noch weit vom Zielgewicht entfernt ist. Schlechte Laune und große Enttäuschung sind die Folge, dass unsere unermesslichen Erwartungen nicht erfüllt werden.

Lassen Sie sich und Ihrem Körper also Zeit. Anstatt die Lebensmittel bis zur Nulldiät zu verknappten, verzichten sie lieber nur auf Kleinigkeiten. Zwar werden Sie Ihren Erfolg nicht wirklich wahrnehmen, aber das tun Sie beim Zunehmen schließlich auch nicht.

Einseitige Ernährung

Ananasdiät, Kohlsuppendiät oder Diätshakes. Eines haben sie gemeinsam: Sie sind alle schrecklich einseitig. Das großartige an dem ständigen Überfluss an Nahrungsmitteln ist die große Abwechslung, die wir ständig erleben. Zu keiner Jahreszeit muss man auf irgendetwas verzichten und kann seinem Genuss immer nachgeben. Richtig ist, dass man sich einmal bewusst werden sollte, dass Essen nicht nur Genuss, sondern auch Nährstoffzufuhr bedeutet. Das heißt unser Körper braucht bestimmte Nährstoffe, um einwandfrei zu funktionieren. Über den Geschmack kann der Körper wahrnehmen, was er zugeführt bekommt und uns durch natürlichen Appetit mitteilen, dass ihm etwas fehlt. Jetzt kommen wir mit unserer Kohlsuppe daher und essen den ganzen Tag von morgens bis abends nichts anderes, das das keinen Spaß macht, ist wohl nicht verwunderlich. Ebenso Diätshakes, die in der Zusammensetzung sicherlich über eine gewisse Zeit die Versorgung sichern, aber trotzdem immer gleich nach Vanille, Erdbeer oder Schokolade schmecken. Wer da schnell die Lust verliert, ist völlig gesund, denn es ist nicht im Sinne der Natur, dass man sich so einseitig ernährt und der Geschmackssinn verkümmert.

Essen Sie lieber so abwechslungsreich es geht. Durch eine abwechslungsreiche Kost wird die Nährstoffversorgung gesichert, man bekommt keinen Heißhunger und darf auf seinen Körper hören, wenn der Appetit auf etwas hat. Außerdem sind Stoffe vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, die eine positive Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden haben. Diese pflanzlichen Stoffe, die unser Immunsystem unterstützen und viele wichtige Funktionen im Körper zu haben scheinen, sind längst alle noch nicht erforscht, deshalb aber nicht weniger wichtig als beispielsweise die Vitamine, die mittlerweile schon insoweit gut erforscht sind, dass man weiß, wieviel man braucht. Und ein Geheimtipp: Manche dieser Stoffe haben scheinbar Einfluss, auf die Körperzusammensetzung und Muskelmasse. Es lohnt sich also!