



Sinnlos und gefährlich: Crashdiäten



SA, 24. 3.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund –
das Magazin

Schnell einmal drei Kilo am Wochenende abnehmen oder zwei Kilo in nur 48 Stunden? Diese Versprechungen klingen für manche äußerst verlockend und werden auch immer wieder ausprobiert. Doch wer hofft, dabei wirklich Gewicht zu verlieren, ist schlecht beraten.

Crashdiäten machen krank. Bei diesen Crashdiäten, die meist länger dauern als ein Wochenende, wird kaum Flüssigkeit zugeführt, nichts gegessen und das kann für Menschen, die eine Neigung zur Bildung von Gallen- oder Nierensteinen haben, herzkrank sind, unter niedrigem Blutdruck oder Kreislaufproblemen leiden, schwerwiegende Konsequenzen haben.

Auch für gesunde Menschen sind Crashdiäten folgeschwer. Denn der Körper reagiert auf jede Radikaldiät, wie er es bei jeder Hungerperiode tut. Der Organismus schaltet auf Notbetrieb um.

Bedauerlicherweise greift er dabei nicht einmal gleich auf die unschönen Fettpölscherchen zurück, sondern bedient sich zunächst aus den kleineren Speichern mit schnell verfügbarer Energie. Neben dem Speckgürtel hat der Körper in der Leber und in den Muskeln auch einen kleinen Vorrat an Kohlehydraten angelegt.

Am Beginn der Hungerkur nascht der Körper also nur an seinen eigenen – und nimmt gleich auch etliche Proteine daraus mit. Bei Radikaldiäten ist dann auch ein Großteil des schnell erzielten Gewichtsverlustes auf diesen Abbau von Muskelmasse zurückzuführen.

Obsttag & Dinner Cancelling. Es spricht nichts dagegen, ein Mal am Wochenende den berühm-

ten Obst-Schalttag einzulegen: nur Obst zu essen, dazu aber viel Flüssigkeit zu trinken.

Es ist auch überhaupt nichts dagegen einzuwenden, ein Mal am Wochenende oder unter der Woche das Abendessen auszulassen. Der gelegentliche Verzicht ist ein gangbarer Weg.

Allerdings warnen Ernährungsfachleute immer wieder auch davor, dass die ungewöhnlich lange Phase der Enthaltensamkeit am nächsten Morgen zu unkontrollierten Heißhungerattacken führen kann.

Also: Erwarten Sie bitte nicht zu viel Abnehmeffekte von Dinner Cancelling und Co.!



„Crashdiäten können
folgeschwer sein“

Umstellung statt Schmalspur.

Noch einmal: Mit dem einen oder anderen Tag des Essensverzichts erreicht man eher einen Flüssigkeitsverlust. Dann geht vielleicht der Gürtel wieder zu und die Hose passt kurzfristig wieder. Aber von einer dauerhaft schlankeren Figur ist man immer noch weit entfernt.

Es lässt sich also kurz zusammenfassen: Es gibt keine Diät, die nachhaltigen Erfolg garantiert. Der einzige Weg zu einer dauerhaft zufriedenstellenden Figur führt über konsequente

Umstellung der Ernährungsgewohnheiten – immer in Kombination mit Bewegung. Das ist unumgänglich. Genauere Untersuchungen haben gezeigt, dass das sogar mehr als die Summe beider Teile ergeben kann. Körperliche Aktivität führt im Organismus zu einer ganzen Reihe von positiven Veränderungen. Der Stoffwechsel, nicht zuletzt der für den Blutzucker, verändert sich dabei ebenso wie die Hormonproduktion.

Alle anderen Diätansätze führen immer dazu, dass dem Körper bestimmte Nahrungsbestandteile vorenthalten bleiben. Der fordert sein Recht dann aber trotzig und mitunter radikal ein. ■