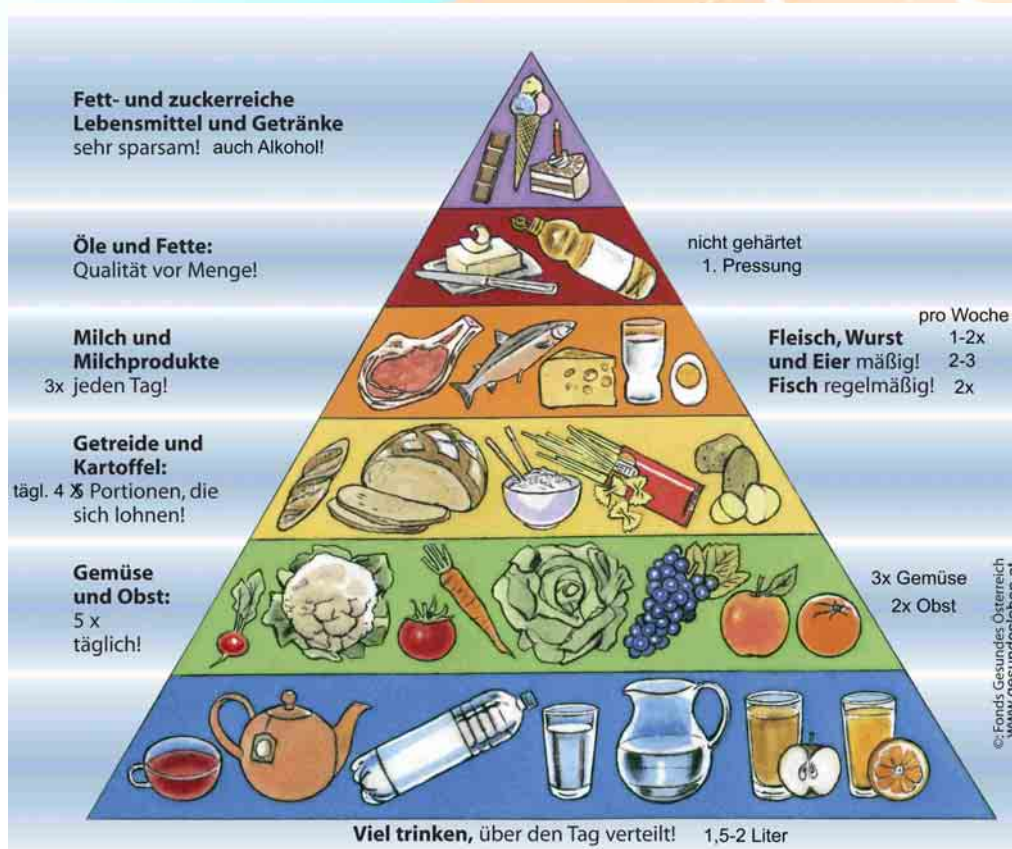


Mit welcher Diät wirklich dauerhaft abnehmen?

Die streng wissenschaftliche Antwort ist: mit keiner! Diäten verlangen nämlich immer ein Weglassen bestimmter Nährstoffe, oft gleichzeitig mit allgemeiner Mengenreduzierung. Dadurch wirken diese Diäten auf den Körper, vor allem auf den Stoffwechsel, wie Medikamente. Das bedeutet, dass sie nur unter ärztlicher Aufsicht in ganz bestimmten Krankheitsfällen oder bei bestimmten Konstitutionen eingesetzt werden sollten. Durch die Nebenwirkungen kann sich keine gesunde Verdauung für die Zeit danach entwickeln und es kommt zum Jojo-Effekt (wieder Zunehmen).

Auch Nahrungs-Ergänzungsmittel sind nur in wenigen Ausnahmefällen sinnvoll, da diese hoch dosiert und trotzdem nur gering vom Körper aufgenommen werden. Die Ausscheidung der Reste belastet dann wieder den Stoffwechsel. Bei vernünftiger frischer Nahrung kann sich der Körper alles notwendige holen und eine gesunde Verdauung aufrecht erhalten.

Die richtige Frage müsste also lauten: **Mit welcher Ernährung und mit welchem Bewegungsprogramm dauerhaft abnehmen?** Zum Glück ist nicht alles Diät, was sich so nennt! Als Ernährungstrainer (Gudrun) und Kursleiter Gewichtsreduktion (Peter) sind uns folgende Ernährungsvorschläge als zumindest brauchbar bekannt: GU-Low-Fat, Low-Fat-30, Pfundskur, Weight-Watchers, Brigitte-Diät, Mittelmeerdiät, 5 am Tag, Fit for Fun, www.glyx.de, I feel good, www.abnehmen-mit-genuss.de (AOK), www.gesundheitpro.de (Apothekenumschau, finden wir am praktischsten), www.logi-methode.de. Diese Vorschläge bieten meistens vollwertige Kost mit annehmbarer Kohlehydrat- oder Fettreduzierung, allerdings meist keine brauchbare Bewegungsplanung. Zur genaueren Kontrolle der Nahrungsmengen sind noch folgende Internetseiten hilfreich: www.fettrechner.de, www.naehrwertrechner.de, wobei die zweite auch Mineralstoffangaben liefert.



Jede Ernährung sollte nach der Pyramide erfolgen! Die Farbflächen entsprechen den Mengenanteilen, die eingehalten werden sollten. Grün ist besonders wichtig, wegen der Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe! Unsere Rezeptvorschläge haben die ideale Zusammensetzung von 60% Kohlehydraten, 24% Eiweiß und 16% Fett.

Nun bleibt die Frage: **Wie viele Kilokalorien (kcal)** soll ich pro Tag zu mir nehmen? Dazu verweisen wir auf unseren Artikel „Abnehmen – Prinzip bekannt – Durchführung schwierig?“ mit dem Beispiel der typischen Kursteilnehmerin. Wenn man die Nahrungszufuhr langfristig zu weit reduziert, passiert ähnliches wie mit einem Automotor in dauerndem Leerlauf: irgendwann sind die Kanäle und Düsen verstopft, übertragen auf den Menschen: Darm, Nieren, Leber, Drüsen und Blutgefäße sind gefährdet. Also lieber **genügend und gesund essen, aber dazu ausreichend Bewegen!**

Für das Gewicht ist es übrigens egal, ob man die Kalorien in Form von Fett oder Kohlehydraten aufnimmt bzw. verbrennt. Beispiel: eine Scheibe Mischbrot mit reichlich 10 g Butter enthält 100 kcal aus Kohlehydraten und nur 75 kcal aus Fett. Nur Fett in der Nahrung zu reduzieren bringt nichts, wie die Amerikaner zeigen, die nach 20 Jahren Low-Fat eher zugenommen haben und mehr Herz- und Kreislauferkrankungen haben. Für die Gesundheit ist das Verhältnis der Nährstoffe entscheidend, entsprechend der oben gezeigten Pyramide!

Durch unser spezielles Aufbautraining mit Nordic-Walking wird die Fettverbrennung in ungefähr 10 Wochen so gesteigert, dass der Körper danach eine geringere Nahrungszufuhr ohne Hungerattacken verkraftet. Unsere Rezepte beruhen auf bewährten Wochenplänen, die so angepasst sind, dass sich eine Mischung zwischen Low-Fat und GLYX ergibt. In den 4 Wochen der kontrollierten Ernährung baut sich ein neues Ernährungsbewusstsein auf, sodass die meisten Rezepte auf Dauer übernommen werden. So kommt man der "somatischen Intelligenz" etwas näher, d.h. der Körper verlangt nur noch das, was er wirklich braucht und gesund verdauen kann.

Copyright © 2008 Peter Daucher, Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung!