

MACHT der Diäten WAHNSINN?

Kennen Sie das nicht auch?

Da haben Sie sich genau an die Regeln der aktuellsten Promidiät gehalten – was in den ersten Tagen noch mit einem Lächeln möglich war, Ihnen dann aber eisernen Willen abverlangte – und die Waage zeigt nach den ersten zwei Wochen keine Veränderung?

Dann kommt die Einladung zu einem Geburtstagsfest auf dem es unhöflich wäre, nicht ein Stück der Geburtstagstorte zu „kosten“. Auf diesen ersten Ausrutscher folgen Weitere, Frustration setzt ein, der genaue Diätplan wird plötzlich nicht mehr so eisern verfolgt und es gibt zahlreiche Ausreden, keine Bewegung mehr zu machen. Diese Diät ist gescheitert! Aber keine Sorge, es werden noch viele weitere folgen.

Gerade in der Badevorsaison schlägt man kein Journal auf ohne auf eine neue, vielversprechende Diät zu stoßen. Mittlerweile gibt es eine nahezu unüberschaubare Anzahl davon: Hollywood-Star-Diät, Dukan-Diät, Bernhard Ludwig-Diät und viele mehr. Alle haben dasselbe Ziel, nämlich in der schnellstmöglichen Zeit zur Traumfigur zu verhelfen. Die Gesellschaft ist geblendet von den perfekten Körpern der Supermodels und Hollywood-Stars. Die Kilos müssen purzeln, so schnell wie nur möglich und mit möglichst wenig Verzicht. Nichts leichter als das! Oder doch?

Der Körper scheint sich nämlich gegen das Abspecken zu wehren. Unsere Zellen erinnern sich an die mageren Zeiten, mit denen

unsere Vorfahren aus längst vergangenen Epochen zu kämpfen hatten und mit der die Bevölkerung der dritten Welt heute noch zu kämpfen hat, und stellt sich auf diese „Hungerperiode“ ein. Er schraubt den Energiebedarf nach unten und verbraucht damit weniger Kalorien als bei „normaler“ Ernährung. Ist die „Hungerperiode“ dann beendet, so wird der Körper sofort versuchen ein Nahrungsdepot, als Vorbereitung für die nächste „Hungerperiode“, anzulegen. So nimmt man gleich wieder ein paar Kilos zu, nicht selten mehr als davor gepurzelt sind. Im Fachjargon nennt man dieses Phänomen „Jojo-Effekt“.

So genannte Radikal-, Null- oder Blitzdiäten sind am wenigsten zu empfehlen. Hier werden weniger die Fettdepots angegriffen, sondern viel mehr die Wasserreserven sowie Kohlenhydrat- und Eiweißspeicher. Der Körper baut dadurch Muskelmasse ab. Zudem führt die einseitige Kost zu einem Mangel an Nährstoffen, der gesundheitliche Schäden wie Haarausfall, Hautprobleme, geschwächtes Immunsystem, allgemeine Erschöpfung und mehr zur Folge haben kann.

Aber auch das seelische Wohlbefinden leidet unter dem dauernden Kalorienzählen, dem sich Verbieten bestimmter Lebensmittel, dem Essen nach Plänen und dem wiederholten Versagen. Dabei kann das Verlangen nach Verbotenem ins Unermessliche steigen. Diäterfahrene berichten von Heißhungerattacken und dem Gieren nach Süßigkeiten und anderen „verbotenen“ Speisen. Das Gefühl für Hunger und Sättigung geht verloren, vor allem aber der Genuss am Essen.

Dauerhaft gezügeltes Essen zählt ebenso zu den Essstörungen wie Magersucht und Ess-Brech-Sucht und kann auch zu letztgenannten führen, vor allem aber kann es erst recht Übergewicht verursachen.

Eine gute Nachricht an dieser Stelle: Um dauerhaft gesund abzunehmen und das Gewicht auch halten zu können, muss man eines tun: nämlich ESSEN!

Die Umstellung auf ein gesundes Essverhalten ist zwar ungefähr so leicht wie von heute auf morgen mit dem Rauchen auf zu hören, doch es ist machbar und der Erfolg ist am eigenen Körper zu spüren!



© fotolia.com

Hier einige Tipps zur Umstellung Ihres Essverhaltens:

- Nehmen Sie sich Zeit Ihr Essen zu genießen. Und achten Sie bewusst auf Ihr Sättigungsgefühl.
- Nehmen Sie täglich fünf kleinere Mahlzeiten ein, an Stelle von drei großen.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und vielseitig.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Leitungswasser, Mineralwasser, gut gespritzte Fruchtsäfte, ungesüßten Tee.
- Verzichtern Sie weitgehend auf Limonade und Alkohol.
- Nehmen Sie täglich viel Obst und Gemüse zu sich.
- Ersetzen Sie Weißbrot durch Vollkornbrot.
- Essen Sie viele Getreideprodukte und Kartoffeln.
- Essen Sie mehrmals die Woche Fisch und höchstens zwei bis drei Portionen Fleisch pro Woche.
- Wählen Sie fettreduzierte Produkte, aber essen Sie deswegen nicht die doppelte Menge.
- Vergessen Sie nicht auf die Bewegung und Momente der Entspannung.
- Gönnen Sie sich in jedem Fall ab und zu auch einmal etwas Süßes oder ein Glas Wein und genießen Sie es richtig.
- Finden Sie heraus, welche Situationen Sie zu ungezügelterm Essen verleiten – ist es Langeweile, Frust, Stress, Gewohnheit? Versuchen Sie diese anders zu lösen.
- „Geduld“ ist der Erfolgsfaktor, denn es geht um Verhaltensänderung, so wie beim Entwöhnen von Zigaretten.

Kontakt

Mag^a. Drⁱⁿ. Nicole Hamberger
Ernährungswissenschaften und Energetik

www.ernaehrung-energetik.at
office@ernaehrung-energetik.at
0043-699-81 50 56 44

