

Abnehmen? Bloss keine Diät!

Die Schlemmertage sind vorbei, der Blick richtet sich auf die Polster, die davon übriggeblieben sind. Wie wird man diese am besten los? Die Ärztin und **Stoffwechselspezialistin** Dr. Natascha Potoczna weiss Rat.

Von Verena Ingold

Abendessen streichen, Kohlenhydrate meiden, Kalorien zählen – Ideen gibt es viele. Abnehmen ist für viele Menschen ein Dauerthema. Aber «einmal abnehmen und dann wieder leben wie vorher» funktioniert leider nicht. «Das Thema Gewicht ist nie abgeschlossen», sagt die Adipositas-Spezialistin Dr. med. Natascha Potoczna (Bild) aus Luzern. Wie man es positiv angeht, erklärt sie hier.

GücksPost: Frau Dr. Potoczna, gibt es ein Geheimnis, wie man zuverlässig Gewicht verliert?

Dr. med. Potoczna: «Aufhören mit Diäten! Das ist das Wichtigste. Diät ist etwas Kurzfristiges, Intensives, mit schnellem Erfolg, aber nicht etwas, was lange anhält – und insofern auch gefährlich. Wenn man immer wieder Diäten macht, verliert man irgendwann das richtige Verhältnis zum Essen. Schwergewichtige haben sich quasi zu ihrem Übergewicht hingehungert – so absurd das klingen mag. Die meisten von ihnen haben immer wieder erfolgreich abgenommen. Doch die fortlaufenden Diäten mit anschliessendem Jo-Jo-Effekt verursachten am Ende ein starkes Übergewicht.

Wieso denn das?

Für den Körper ist Abnehmen unnatürlich, er beginnt um seine Existenz zu kämpfen und Energie zu sparen. Isst man nachher wieder wie vor der Diät, nimmt man zu, weil der Körper inzwischen weniger Energie braucht – der

berühmte Jo-Jo-Effekt. Es braucht also nicht eine Diät, sondern eine dauerhafte Ernährungsumstellung, also eine Verhaltensänderung. Aber das braucht viel Kraft und Ausdauer.

Bringt es etwas, das Abendessen zu streichen?

Wenn das jemand kann, ist es eine gute Möglichkeit. Es geht ja darum, insgesamt weniger Energie aufzunehmen pro Tag. Der Körper kann abends schlechter mit Kohlenhydraten umgehen, der Zuckerkstoffwechsel ist weniger effizient als am Morgen. Für die Gesundheit ist die Methode gut – um eine grössere Zahl Kilo abzunehmen, reicht sie aber meistens nicht.

Viele Programme empfehlen den Verzicht auf Kohlenhydrate. Ist das gesund?

Eine Reduktion der Kohlenhydrate bewirkt einen vermehrten Abbau der Muskelmasse. Fette reduzieren bringt weniger Gewichtsabnahme, ist aber besser. Das Fett am Bauch ist ja das, was krank macht – durch erhöhte Blut-

fettwerte, erhöhtes Cholesterin, erhöhten Blutdruck, das sogenannte metabolische Syndrom. Eine totale Kohlenhydratreduktion würde ich nicht empfehlen.

Weg mit den Pölsterchen?
Eine radikale Diät ist aber der falsche Weg!

Wir essen aber grundsätzlich zu viele Kohlenhydrate, zu viel Brot, Pasta, Kartoffeln und Reis. Besser wäre, den Gemüseanteil zu erhöhen. Auf dem Teller sollten 50 Prozent «Füllmaterial» liegen: Gemüse, Salat, Früchte. Dazu ein Viertel Eiweiss und ein Viertel Kohlenhydrate – das ist eine ausgewogene Ernährung. Und bei den Fetten auf gesunde Fette achten: Fisch, pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, zum Beispiel Nüsse.

Wie oft am Tag soll man essen?

Es gibt Studien, die zeigen, dass man dazu neigt, insgesamt mehr aufzunehmen, wenn man mehr Mahlzeiten zu sich nimmt. Wer mehr als drei Mahlzeiten isst, muss darauf achten, dass die Portionen wirklich kleiner sind und die Gesamtmenge stimmt.

Welche Rolle spielt das Trinken?

Es ist ganz wichtig für den Körper, dass man genügend trinkt. Und zwar am besten pures Wasser. Und dann gibt es noch einen Trick: Wenn man das Bedürfnis nach Essen hat, zuerst etwas trinken. Natürlich etwas ohne Kalorien, wie Wasser oder ungesüssten Tee. Auch ein Glas Wasser vor dem Essen hilft, eine erste Sättigung zu erreichen. Grundsätzlich

sollte man aufhören, wenn der Hunger gestillt ist, auch wenn der Teller nicht leer ist! Ein Anstandsrest darf bleiben.

Muss man den Körper überlisten, um abzunehmen?

Überlisten kann man ihn nicht. Man kann höchstens sich selber überlisten, indem man gewisse Gewohnheiten ablegt und sich auf eine ausgewogene Ernährung besinnt. Auch kleinere Teller können helfen. Und man muss sich realistische Ziele setzen! Erst mal zwei Kilo abnehmen und dann weiterschauen. Das Falscheste, was man tun kann, ist möglichst schnell möglichst viel abnehmen zu wollen.

Essen ist eigentlich da, um den Hunger zu stillen – wir essen aber oft aus anderen Gründen: zur Beruhigung, zum Stressabbau, aus Langeweile, weil es glücklich macht. Süssigkeiten fördern die Ausschüttung von Glückshormonen. Wer aus solchen Gründen isst, muss nach Alternativen zum Essen Ausschau halten: nach einem Hobby, einer beruhigenden Technik wie autogenes Training, NLP (Neurolinguistisches Programmieren) oder bestimmte Atemtechniken.

Ist Abnehmen überhaupt gesund?

Es kann viel bringen, vor allem wenn schon Erkrankungen da sind, es kann auch langfristig vor Erkrankungen schützen – aber dazu braucht es meistens gar nicht so viel Gewichtsreduktion, wie wir denken. Um das Diabetes-Risiko um die Hälfte zu senken, reichen oft schon fünf Kilo Gewichtsverlust.

Haben Sie selber schon Schlankheitsrezepte ausprobiert?

Selbstverständlich, ich kenne alle Höhen und Tiefen. Aber ich weiss auch, dass man Ausrutscher kompensieren kann. Der Gegenspieler zum Essen ist ja die Bewegung. Durch sie kann man viel ausgleichen. Es müssen nicht Höchstleistungen sein, schon zehn Minuten zu Fuss gehen pro Tag hat einen leichten Effekt auf den Stoffwechsel, 30 Minuten sind natürlich besser. Und immer Treppensteigen, statt den Lift benützen! ❀

7000 Kalorien für ein Kilo

Um ein Kilo Gewicht zu verlieren, muss man 7000 Kalorien einsparen – das entspricht zehn reichhaltigen Mahlzeiten oder 30 Stunden Jogging. «Ein Kilo abnehmen ist deshalb eine fantastische Leistung!», findet Dr. med. Natascha Potoczna.

Mehr Infos:

Stoffwechselpraxis Zentralschweiz, Tel. 041 210 22 22, www.dr-p.ch