



10 Diät-Mythen und die ganze Wahrheit

So finden Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie

Buch 10 Diät-Mythen und die ganze Wahrheit

So finden Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie

Karen Miller-Kovach
Gräfe & Unzer, 2007

Rezension

Vielleicht hätte man auf dem Buchdeckel nicht die Firma Weight Watchers, sondern die Autorin Karen Miller-Kovach beim Namen nennen sollen. Dass ein großes internationales Unternehmen hinter diesem Ratgeber steht, kann sicher leicht Zweifel an dessen Glaubwürdigkeit wecken. Da sind Vorurteile schnell dick und rund genährt, wo es vielleicht gar nicht nötig wäre. Denn in der Tat räumt die Autorin mit gängigen Diät-Mythen auf, die sicher jedem von uns schon einmal begegnet sind. Die wissenschaftliche Fundiertheit erhält nur einen leicht bitteren Beigeschmack, wenn im Schlusskapitel das Gute in Form von Weight Watchers siegt. Trotzdem: Wer über die PR-Absicht des Buches hinwegsehen kann, findet darin viele sinnvolle und umsetzbare Tipps. Alles in allem eine leichte und angenehme Lektüre, die auch noch ausgezeichnet strukturiert und mit zahlreichen Erfahrungsberichten angereichert ist. *BooksInShort* empfiehlt das Buch jedem, der gesund und nachhaltig abnehmen will.

Take-aways

- Abnehmen und schlank bleiben kann, wer weniger isst, sich mehr bewegt und dabei von seinem Umfeld unterstützt wird.
- Übergewicht fördert Krankheiten und mindert das Wohlbefinden. Hier ist schnelles Gegensteuern nötig.
- Flexible Kontrolle statt eiserner Wille ist ein gutes Rezept zum Abnehmen. Strikte Verbote führen nur zum Misserfolg, und der entmutigt.
- Sport kann den Kalorienverbrauch ankurbeln, mehr aber auch nicht. Am besten ist Kraft- in Verbindung mit Ausdauertraining.
- Durch das Weglassen bestimmter Lebensmittelgruppen beraubt man sich wichtiger Nährstoffe. Darum: Keine Extremdiäten!
- Das Gewicht hat nichts mit den Genen zu tun.
- Das Einzige, was Wunderdiäten schlanker machen, ist Ihr Konto.
- 500 Gramm Gewichtsabnahme pro Woche liegen im gesunden Bereich.
- Ballaststoffreiche Kohlenhydrate und Lebensmittel mit geringer Energiedichte fördern das Abnehmen.
- Weil Sie leichter abnehmen, wenn Sie dabei Unterstützung haben, geht das Thema unbedingt auch Ihr Umfeld etwas an.

Zusammenfassung

Mythos 1: Abnehmen und schlank bleiben ist unmöglich. Um kaum ein Thema ranken sich so viele Mythen wie ums Abnehmen. Wer wirklich schlank werden will, sollte wissen, wie viele Lügen und Wahrheiten in jedem Mythos stecken. Einer besagt z. B., dass es unmöglich sei, abzunehmen und für immer schlank zu bleiben. Das stimmt nicht. Man kann dauerhaft schlank bleiben, auch wenn man zuvor eher übergewichtig war. Der Mythos wurde von veralteten Studien genährt. Neuere Untersuchungen zeigen etwas anderes: Eine Diät führt dann zu einem nachhaltigen Gewichtsverlust, wenn die Nahrung sinnvoll ausgewählt wird. Widerstehen Sie den Verführungen fetter und süßer Speisen und Getränke. Obst und Gemüse sollten dafür immer griffbereit sein. Absolute Verbote gibt es trotzdem nicht. Wer Süßes oder Chips mag, muss diesen nicht vollkommen entsagen, sollte sie aber in Maßen konsumieren. Es muss ja nicht immer eine ganze Tüte auf einmal sein.

„Wer seinen Lebensstil nicht ändert, kann nicht dauerhaft abnehmen.“

Auch Bewegung gehört zum nachhaltigen Abnehmprogramm. Neben Regelmäßigkeit ist es wichtig, dass Sie Ihre Vorlieben berücksichtigen. Wer sich zu etwas zwingen muss, wird nicht lange durchhalten. Schließlich fördert eine positive Einstellung den Diäterfolg. Setzen Sie sich realistische und vor allem langfristige Ziele, an die Sie glauben können. Zehn Kilo in zehn Tagen sind Unsinn, und der Misserfolg wird Sie nur frustrieren. 10 % Ihres Körpergewichts in sechs Monaten sind hingegen machbar. Erwiesenermaßen nimmt man außerdem leichter und anhaltender ab, wenn man von Gleichgesinnten unterstützt wird.

„Es ist nicht selbstverständlich, dass man sein Wunschgewicht dauerhaft hält. Sie müssen sich auf Ihr Ziel konzentrieren und sich im Kampf gegen die Kilos mit den richtigen Waffen wappnen.“

Mythos 2: Ein bisschen Übergewicht ist nicht schlimm. Der zweite Mythos spricht den so genannten Body-Mass-Index (BMI) an. Dieser Standardwert zur Beurteilung des Körpergewichts berechnet sich aus dem Gewicht, geteilt durch die Körpergröße zum Quadrat. Liegt er zwischen 20 und 25, ist alles bestens. Mit einem BMI darüber oder darunter gelangen wir hingegen in einen gesundheitsgefährdenden Bereich; bei über 25 spricht man von Übergewicht, bei über 30 sogar von Fettleibigkeit. Bereits beim Übergewicht riskieren wir Krankheiten wie Diabetes, Magen-Darm-Probleme oder verminderte Fruchtbarkeit. Abgesehen von Krankheiten senkt Übergewicht auch das Wohlbefinden. Ein Erwachsener nimmt in der Regel schleichend an Körperfett und leider nicht an Muskelmasse zu. Je eher Sie die Bremse ziehen, desto besser. Wenn Sie konstant zwei Kilogramm mehr als früher wiegen, ist der Zeitpunkt für gewichtsreduzierende Maßnahmen gekommen.

„Bereits durch einen relativ geringen Gewichtsverlust können Sie Ihre Gesundheit in hohem Maße fördern.“

Mythos 3: Abnehmen hängt allein vom Willen ab. Zwar spielt die Psyche eine gewisse Rolle bei der Gewichtsreduktion, aber gewiss nicht die alleinige. Eine so komplexe Herausforderung kann man nur mit umfangreichem Wissen über Ernährung, Bewegung und Lebensweise meistern. Ist Ihr Wille zu eisern, und Sie geißeln sich mit einem Verbot nach dem anderen, ist Ihr Misserfolg schon vorprogrammiert. Verzicht hat meist nur Heißhungerattacken zur Folge, und wohin die führen, kann man sich denken. Mit flexibler Kontrolle hingegen lässt sich eine Diät ins Leben integrieren. Niemand muss beim Grillfest Möhren knabbern oder vollständig auf die geliebte Schokolade verzichten. Waren es an einem Tag ein paar Kalorien zu viel, werden die an einem anderen Tag eben weggelassen. Auch mit Sport kann man überschüssige Kalorien vernichten. Damit Sie durchhalten, brauchen Sie eine gute Mischung aus kurz- und langfristiger Motivation. Kurzfristig für die schnell sichtbaren Erfolge und langfristig, damit Sie auch dauerhaft schlank bleiben. Körper und Seele müssen dabei ein Team bilden. Mit einem Wochenplan geben Sie Ihrem Alltag eine Struktur und sich selbst einen Kontrollmechanismus fürs Abnehmen.

„Mit flexibler Kontrolle können Sie alle Situationen des täglichen Lebens in Ihren Ernährungsplan integrieren – statt sich eine Ausnahme nach der anderen zu erlauben.“

Mythos 4: Allein durch Bewegung kann man abnehmen. Das wäre schön, ist aber nicht so. Ohne weniger zu essen, nimmt niemand ab. Dennoch sollte regelmäßige Bewegung, am besten Sport, Teil des Abnehmprogramms sein. Nur die Kombination aus Kalorien verbrennen und weniger Kalorien aufnehmen verspricht Erfolg. Die folgenden Zahlen machen das Problem anschaulich: Ein Mensch, der 80 Kilo wiegt, kann durch Verbrennung von 7000 Kalorien ein Kilo abnehmen. Dieser Kalorienverbrauch lässt sich durch Sport ankurbeln, aber mehr auch nicht: Für 7000 Kalorien weniger sind 18 Stunden Spazieren gehen oder 13 Stunden Tennis pro Woche vonnöten. Und das, um nur ein Kilo abzunehmen! Walking ist nach Expertenmeinung gut dazu geeignet, körperlich aktiver zu werden und das Gewicht zu kontrollieren. Ganz nebenbei soll die beliebte Sportart auch noch das Muskelgewebe erhalten und gute Laune verbreiten. Je länger Sie trainieren, desto mehr Muskeln bauen Sie auf. Und mehr Muskeln verbrauchen auch mehr Kalorien.

„Um bei einer Diät die richtigen Entscheidungen zu treffen, ist Wissen unverzichtbar.“

Das Problem: Je besser Sie trainiert sind, desto weniger Kalorien verbrauchen Sie. Ihre Muskeln gewöhnen sich nämlich an die Anstrengung, Ihre Bewegungen werden ruhiger. Dagegen hilft, die Trainingszeit auszuweiten und verschiedene Sportarten auszuprobieren. Verbinden Sie Kraft- mit Ausdauersport. Während Kraftsport den Stoffwechsel ankurbelt und Ihre Körperspannung und -form verbessert, verbrennt Ausdauersport mehr Kalorien.

„Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiges Prinzip jedes sinnvollen Abnehmkonzepts, das zudem eine clevere Lebensmittelauswahl, Strategien für eine Änderung des Verhaltens und Unterstützung durch Gleichgesinnte beinhaltet.“

Mythos 5: Weniger Fett und Kohlenhydrate machen schlank. Übergewicht lässt sich keinesfalls einfach durch weniger Fette oder Kohlenhydrate abbauen. Schlimmer noch: Wer sich mit diesen Nahrungskomponenten unterversorgt, riskiert Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen oder sogar Krebs. Man kann es nicht oft genug erwähnen: Wer abnehmen will, muss sich ausgewogen ernähren und sich zudem viel bewegen. Ausgewogen heißt, dass 30 % des täglichen Kalorienbedarfs durch Fett gedeckt werden. Außerdem sollte die 140-Gramm-Marke für Kohlenhydrate nicht unterschritten werden. Auch 30 Gramm Ballaststoffe gehören dazu. Hände weg von Extremdiäten! Durch das Weglassen einer bestimmten Lebensmittelgruppe, z. B. um Kohlenhydrate zu eliminieren, berauben Sie sich lebensnotwendiger Nährstoffe. Ihr Speiseplan sollte auf jeden Fall frisches Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, mageres Fleisch, fettarme Milch und Milchprodukte enthalten. Greifen Sie lieber zu einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie Rapsöl, sowie zu den vor allem in Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren, anstatt zu gesättigten Fettsäuren.

„Eine effektive Gewichtsreduktion durch Bewegung ist nur mit einem extrem hohen Aufwand möglich.“

Mythos 6: Meine Gene verhindern, dass ich abnehme. Ein bisschen spielt die Genetik in unsere Körperbeschaffenheit und unseren Stoffwechsel mit hinein, aber trotzdem hat jeder die Chance auf sein Wunschgewicht. Letztlich resultiert Übergewicht nur aus einer Ursache, nämlich aus einer übermäßigen Energie- oder Kalorienzufuhr. So spielt es eher eine untergeordnete Rolle, ob jemand aus einer übergewichtigen Familie stammt oder einen starken Knochenbau hat. Letztlich sind das alles nur bequeme Ausreden. Genauso verhält es sich übrigens mit all den anderen beliebten Begründungen für die stattlicher gewordene Körperform, wie Schwangerschaft, Alter oder Rauchentwöhnung. Ohne Frage kann man in all diesen Situationen zunehmen – mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung muss es allerdings nicht so weit kommen.

„Beim Abnehmen geht es in erster Linie darum, ein Kaloriendefizit zu erreichen. Kohlenhydrate und Fett spielen da nur eine untergeordnete Rolle.“

Mythos 7: Eine spezielle Diät beschleunigt den Stoffwechsel. Mit bestimmten Nahrungsmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln, Pillen oder Essgewohnheiten soll man angeblich den Stoffwechsel ankurbeln können, sodass Fett schneller verbrannt wird. Die Rede ist z. B. von einem Essensverbot nach 19 Uhr oder von einer Beschränkung auf Obst oder Apfelessig am Morgen. Die Anzahl solcher und ähnlicher Tipps ist unendlich. Leider vollbringen all diese vermeintlichen Wundermittel aber kein einziges Wunder. Was allein hilft, ist weniger essen und mehr Bewegung. Da kommt niemand drum herum, dem es mit der Gewichtsabnahme ernst ist. Bei einer Schweizer Studie durften 54 übergewichtige Menschen täglich exakt 1100 Kalorien zu sich nehmen, dies allerdings bei variierenden Esszeiten, verschiedenen Speisekombinationen oder Nahrungsergänzungsmitteln. Das Ergebnis: Egal was sie taten – sie nahmen alle gleich viel ab. Entscheidend war also allein die Anzahl der eingesparten Kalorien, nicht die Methode. Sie können darum gern mit einem großen Frühstück in den Tag starten und ebenso auch nach 19 Uhr Abendbrot essen,

sofern Sie nur insgesamt weniger Kalorien zu sich nehmen und die Bewegung nicht verlässigen.

„Wunderdiäten sind wohl deshalb so beliebt, weil in fast jedem Konzept ein kleines Fünkchen Wahrheit steckt. Allerdings basieren diese Programme nur zu einem verschwindend geringen Anteil tatsächlich auf Forschungsergebnissen.“

Mythos 8: Wie ich abnehme, ist egal. Es ist nun allerdings keineswegs egal, wie Sie abnehmen, denn mit der falschen Diät riskieren Sie Krankheiten und den Verlust von Muskel- statt nur von Fettgewebe; gerade Extremdiäten machen den Muskeln zu schaffen. Denn je schneller man abnimmt, desto eher greift der Körper die Muskelzellen an. Was soll er auch sonst tun? Die Energie, die ihm vorenthalten wird, holt er sich aus seinen eigenen Reserven. Für die Waage ist das zunächst toll, denn der damit verbundene Wasserverlust lässt auch die Pfunde purzeln. Die Freude ist aber nur von kurzer Dauer, da weniger Muskeln auch weniger Kalorienverbrennung bedeuten. Folglich muss die Kalorienzufuhr noch mehr eingeschränkt werden, um das neue Gewicht zu halten. Ansonsten droht der gefürchtete Jo-Jo-Effekt. Nehmen Sie darum so ab, dass Sie Ihr Muskelgewebe schützen. Ernähren Sie sich ausgewogen. Vermeiden Sie eine Diät mit ausschließlich einzelnen Lebensmittelgruppen. 500 Gramm Gewichtsabnahme pro Woche sind empfehlenswert. In dieses Programm der kleinen Schritte integrieren Sie dann auch ausreichend Bewegung. Wichtig: Ändern Sie Ihr Leben nicht auf einmal. Beginnen Sie damit, weniger zu essen, und treiben Sie in einem zweiten Schritt genügend Sport. Sie können auch zuerst mit dem Sport anfangen – entscheiden Sie nach Ihren Vorlieben.

„Ob aus Kohlenhydraten, Eiweiß oder Fett – woher die Kalorien stammen, spielt absolut keine Rolle. Auch wenn es unzählige Diäten gibt, die auf extreme Reduzierung von einem der drei Stoffe oder die exakt gleiche Menge von allen setzen.“

Mythos 9: Es gibt eine Wunderdiät, die bei jedem funktioniert. Ganz klares Nein! Es gibt keine Wunderdiät für alle. Was nicht bedeutet, dass nicht jeder Mensch die für sich persönlich geeignete Diät finden kann. Allerdings kann eine Diät, die den einen schlank macht, bei dem anderen gar nichts bewirken. Das ist eine Tatsache, gegen die auch die zumeist leeren Werbeversprechen wie „schnell und mühelos abnehmen“ oder „zehn Kilo in zwei Wochen“ nichts ausrichten können. Eine gute Diät ist immer eine Verbindung aus sinnvoller Nahrungsmittelauswahl, Bewegung, Verhaltensänderung und Unterstützung durch das Umfeld. Kombinieren Sie diese Faktoren so, dass sie mit Ihren Vorlieben übereinstimmen. Studien haben ergeben, dass ballaststoffreiche Kohlenhydrate, z. B. Vollkornprodukte, schneller satt machen als andere Nahrungsmittel. Das wäre mal ein kleiner Wundertipp am Rande. Und da erwiesenermaßen meist das Volumen einer Mahlzeit darüber entscheidet, ob Sie satt werden oder nicht, sollten Sie auch Lebensmittel mit geringer Energiedichte bevorzugen, beispielsweise Weintrauben oder Brühe. Beobachten Sie Ihr Essverhalten. Bewerten Sie das, was Sie essen, indem Sie über die Kalorienzahl Buch führen. Ist Ihnen das zu aufwändig, lernen Sie, auf Ihr Sättigungsgefühl zu hören. Beenden Sie das Essen, wenn Sie satt sind, und nicht erst, wenn der Teller leer ist.

„Mit extremen Methoden und Radikalkuren nehmen Sie zwar schnell ab, aber vermutlich auch genauso schnell wieder zu.“

Mythos 10: Mein Gewicht geht nur mich was an. Die Entscheidung abzunehmen ist natürlich eine rein private. Da sich aber jeder Mensch in einem sozialen Kontext bewegt und die körperliche Figur einen wichtigen Teil der Persönlichkeit darstellt, geht das Thema Abnehmen auch die anderen etwas an. Nicht zuletzt weil wir nachweisbar besser abnehmen, wenn wir Unterstützung von unserem Umfeld, seien es Partner, Kinder oder Kollegen, erfahren. Gerade Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder. Was sie essen, wie oft und in welchen Mengen, färbt auf den Nachwuchs ab. Ungesunde Lebensmittel einfach zu verbieten, wäre aber der falsche Weg, denn gerade das Verbotene reizt die Kleinen besonders. Sobald Sie Ihren Kindern dann den Rücken kehren, werden diese erst recht Fast Food und Ähnliches in sich hineinstopfen.

„Ob es einem gefällt oder nicht – das Gewicht und die Figur sind Teil unserer Persönlichkeit und berühren daher auch unser soziales Umfeld.“

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die abgenommen haben, sich nicht nur in ihrer Haut, sondern auch in ihrem Umfeld wohler fühlen, was zwangsläufig das Zwischenmenschliche verbessert. Vorsicht übrigens, wenn es an den Traualtar geht! Laut Statistischem Bundesamt sind 67 % der verheirateten Männer und 45 % der verheirateten Frauen übergewichtig.

Über den Autor

Karen Miller-Kovach ist wissenschaftlicher Vorstand von Weight Watchers International und stellvertretende Vorsitzende des Bereichs Programmentwicklung. Sie koordiniert alle klinischen Forschungsprojekte, die vom Unternehmen unterstützt werden. Darüber hinaus führt sie das Global Development Team, ein Expertengremium für Gewichtsmanagement, das die vier Entwicklungszentren des Unternehmens repräsentiert.
