



**Merklblatt 2.1 Inhalt:**

# **Schlankheitsdiäten**

- S. 2** Einleitung
- S. 3** Woran erkenne ich ein seriöses Angebot?
- S. 4** Gesund abnehmen – aber wie?
- S. 6** Quellen
- S. 6** Impressum



## Einleitung

In der Schweiz kämpfen 37% mit Übergewicht. Während sich das männliche Geschlecht (obschon häufiger betroffen) mit Gewichtsproblemen weniger schwer tut, will schon die Hälfte aller 14- bis 19-jährigen Mädchen abnehmen. Und nur jede fünfte erwachsene Frau bezeichnet ihr Gewicht als «Wunschgewicht»; viele fühlen sich zu dick, obwohl sie es gar nicht sind. So blüht der Schlankheitsmarkt ungebremst. Und es wird immer schwieriger, unter den unzähligen Programmen die guten zu erkennen. Der Schlankheitsmarkt ist ein lukratives Geschäft mit der Hoffnung, von dem sich viele ein Stück abschneiden möchten und oft mit unseriösen Angeboten locken.

Der Erfolg einer Gewichtsabnahme bzw. der Beibehaltung des einmal erreichten Wunschgewichts hängt nur zu einem geringen Anteil von den eingesetzten Hilfsmitteln (Diäten, Medikamente, Schlankheitsprodukte, usw.) ab. Viel wichtiger ist die Bereitschaft bzw. die Möglichkeit zur nachhaltigen Veränderung des individuellen Lebensstils. Gerade dies macht das Abnehmen und Gewicht halten so schwierig! Eine erfolgreiche Gewichtskontrolle erfordert immer eine Umstellung ungünstiger Ess- und Trinkgewohnheiten, vermehrte Bewegung und das Aneignen neuer Verhaltensweisen. Ziel dieser Veränderungen ist, dass der Körper aufgrund bewusster Menügestaltung und vermehrter Bewegung mehr Kalorien verbraucht, als ihm zugeführt werden – man spricht dann von einer «negativen Energiebilanz». Und noch etwas: Längerfristig ist eine Gewichtsabnahme von mehr als einem Kilo pro Woche ohne gesundheitliche Gefährdung gar nicht möglich! Wunder dauern also auch hier etwas länger.

### Warum halten viele Diäten nicht, was sie versprechen?

„7 Kilo in nur 7 Tagen!“ Mit solch grossen Versprechungen locken viele unseriöse Schlankheitsdiäten. Doch solche Diäten sind zum Scheitern verurteilt, da sie nicht alltagstauglich sind. Dies ist besonders der Fall, je restriktiver und unflexibler eine Diät ist. Eine extreme Einschränkung der Energiezufuhr, starre Diätpläne, Verbote, starke Fremdkontrolle an Stelle flexibler Selbstkontrolle führen oft zum Abbruch der Diät. Diäten mit einer eingeschränkten Lebensmittelauswahl (z.B. Ananasdiät) vernachlässigen nicht nur den Geschmack und den Genuss – die für das Durchhalten enorm wichtig sind –, sondern können auch zu einem Mangel an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern oder anderen Nährstoffen führen.

### Jojo-Effekt

Auch bei jenen, die eine unseriöse Diät durchgehalten haben, ist das Glück meist nur von kurzer Dauer. Mühsam abgehungerte Pfunde sind nach wenigen Wochen grösstenteils wieder da, oder es sind



sogar neue dazu gekommen. Der Teufelskreis beginnt; die nächste Diät wird begonnen, es wird ab- und wieder aufgenommen und so weiter. Das ständige Diäthalten wird ein Mitverursacher des Übergewichts und bedeutet eine grosse Belastung für den Körper.

Warum nimmt man nach einer Diät so leicht wieder zu? Der Grund dafür sind „unechte Gewichtsverluste“. Sie sind nämlich nicht auf den Abbau von Körperfett – wie eigentlich gewünscht – zurückzuführen, sondern auf den Verlust von Körperwasser und auf den Abbau von Muskelmasse.

## Woran erkenne ich ein seriöses Angebot?

Im Mittelpunkt eines seriösen Programms zur Gewichtsreduktion steht eine Verhaltensänderung, die eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung mit einschliesst. Starre Diätpläne oder Verbote gibt es dabei nicht. Stattdessen wird eine flexible Selbstkontrolle ermöglicht. Die Ernährung ist auch als Dauerernährung geeignet und unter Alltagsbedingungen durchführbar.

Der Genuss am Essen darf nicht verloren gehen und die Ernährung darf keinen Stress verursachen. Eine Verhaltensänderung erfolgt in kleinen Schritten und muss eingeübt werden. Das Abnehmen erfolgt bewusst langsam, aber mit anhaltendem Erfolg. Wer sein Ernährungsverhalten langfristig umstellt und mit ausreichend Bewegung den Muskelabbau gering hält, kann den Jojo-Effekt vermeiden.

## Abnehm-Scharlatane: Woran kann ich sie erkennen?

Diäten und Schlankheitsmittel gibt es wie Sand am Meer, und laufend kommen neue Produkte auf den Markt. Wer hat da noch den Überblick? Mit Hilfe unserer Checkliste können Sie selbst als Laie ohne vertiefte Fachkenntnisse in Ernährungswissenschaft, Medizin oder Psychologie dubiose Angebote erkennen.

Es ist ganz einfach: Trifft einer der unten aufgeführten Punkte auf eine Diät, ein Programm oder ein Schlankheitsmittel zu, raten wir Ihnen zu Vorsicht. Treffen gleich mehrere Punkte zu, dann gilt: „Hände weg“.

- Die tägliche Energiezufuhr liegt unter 1200 bis 1500 Kilokalorien.
- Die Lebensmittelauswahl ist unausgewogen, einseitig, oder bestimmte Kombinationen sind verboten.
- Es wird von negativen Kalorien und Fatburnern gesprochen.
- Es wird eine Gewichtsreduktion von mehr als einem Kilogramm pro Woche versprochen.
- Es wird mit Dankeschreiben und Erfahrungsberichten von ehemals Übergewichtigen geworben (z.B. mit Vorher-/Nachher-Bildern).
- Es wird eine Erfolgsgarantie gegeben, oft in Kombination mit Aussagen wie „nie wieder zunehmen“ oder „nie wieder dick“.



- Es werden klingende Namen von Berühmtheiten aus dem Showbusiness, Wissenschaftlern, Instituten oder Fantasiebezeichnungen wie „Mayo-Diät“ oder „Max-Planck-Diät“ verwendet.
- Die Diät oder das Programm basiert ausschliesslich auf dem Verkauf von Produkten.
- Das Mitmachen ist an eine (kleingedruckte) vertragliche Verpflichtung gebunden, die während der Laufzeit mit grossem Aufwand aufzulösen ist.

Wenn Sie weiterhin unsicher sind, wenden Sie sich an eine Fachperson:

[www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch) / [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) oder [www.svde.ch](http://www.svde.ch) / [service@svde-asdd.ch](mailto:service@svde-asdd.ch)

## Gesund abnehmen – aber wie?

Abnehmen und ein gesundes Körpergewicht erreichen erfordert viel Kraft und Durchhaltevermögen. Doch lassen Sie sich nicht entmutigen! Schliesslich müssen Sie nicht von heute auf morgen alle Vorhaben umsetzen. Nehmen Sie sich kleine Schritte vor. Schritt für Schritt werden Sie dann Ihr Ziel erreichen.

Eine gesunde Gewichtsabnahme und die langfristige Stabilisierung des Gewichts bedeutet, seinen Lebensstil zu überdenken und zu verändern. Dabei kommt es vor allem auf Folgendes an:

- **Änderung des Ess- und Trinkverhaltens:** Dazu müssen verschiedene Aspekte berücksichtigt werden, z.B. Mahlzeitenrhythmus, Essen zwischendurch, Menüplanung und Einkaufen, Essen mit Genuss, Ess- und Trinkverhalten bei Stress, Langeweile oder Frust.
- **Ausgewogene und kalorienreduzierte Ernährung:** Hier geht es um Themen wie z.B. eine bewusste Lebensmittelauswahl, die Zusammenstellung einer ausgewogenen Mahlzeit und die fettarme Zubereitung, aber auch darum, Mangelerscheinungen vorzubeugen und eine tägliche Kalorienzufuhr von 1200 bis 1500 Kalorien pro Tag nicht zu unterschreiten.
- **Bewegung und Entspannung:** Regelmässige Bewegung und ausreichend Zeit für Entspannung sind für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme genauso wichtig wie die Ernährung. Durch körperliche Aktivität steigt der Energieverbrauch. Eine gezielte Entspannung soll verhindern, dass bei Stress Nahrungsmittel zur Entspannung gegessen werden.

Eine Bewertung der häufigsten in der Schweiz angebotenen Diäten und Programme zur Gewichtsreduktion und weiterführende Informationen zur Thematik finden Sie im Buch „Gesund abnehmen“ von Esther Infanger, Angelika Welter und Paul Walter.



**SGE** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**SSN** Société Suisse de Nutrition  
**SSN** Società Svizzera di Nutrizione

Herbst 2007 – Seite 5 / 6



*Titel: Gesund abnehmen - Ein praktischer Ratgeber mit kritischem Diätvergleich*

*175 Seiten, 16,8 x 23,4 Seiten*

*Vierfarbige Abbildungen*

*Pappband*

Bestellung unter:

SGE

Postfach 361

3052 Zollikofen

Tel. 031 919 13 06

Fax 031 919 13 14

E-Mail: [shop@sge-ssn.ch](mailto:shop@sge-ssn.ch)

Internet: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



## Quellen

Originalpublikation: Gesund abnehmen, E. Infanger, A. Welter, Prof. P. Walter, SGE

## Impressum

© 2007 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

### Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Effingerstrasse 2

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Autorinnen

Nadia Schwestermann, dipl. Ernährungsberaterin HF

Susanne Polster-Hug, dipl. Ernährungsberaterin HF

### Fachliche Beratung und Mitarbeit

Priska Gnägi-Schwarz, Expertin SGE

Sandra Stadler, Expertin SGE

Prof. Paul Walter, Experte SGE