



Schlankheitsdiäten

Inhalt

► Merkblatt Schlankheitsdiäten / November 2011, aktualisiert September 2018

- 2 Einleitung
- 2 Warum halten viele Diäten nicht, was sie versprechen?
- 3 Woran kann man erkennen, ob eine Diät sinnvoll oder gefährlich ist?
- 4 Quellen
- 4 Impressum



Schlankheitsdiäten

Einleitung

In der Schweiz kämpfen 41 % 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. Doch trotz der vielen Diäten und Abnehmprogrammen, die es gibt, ist Übergewicht in der Schweiz weiterhin ein Problem.

Warum halten viele Diäten nicht, was sie versprechen?

In der Theorie scheint es ganz einfach, abzunehmen und sein Gewicht zu halten. In der ersten Phase geht es darum, dass über das Essen weniger Energie (Kalorien) zugeführt wird als der Körper verbraucht. Man spricht dann von einer negativen Energiebilanz. Jede x-beliebige Diät, die eine Verringerung der Energie-(Kalorien)-Zufuhr bewirkt, wird Erfolg haben. Nachdem das Gewicht reduziert wurde, muss die tägliche Kalorienzufuhr dem Energieverbrauch entsprechen, damit das Gewicht sich stabilisiert (ausgeglichene Energiebilanz). In der Praxis ist das Abnehmen und Gewicht halten aber nicht so einfach wie es sich in der Theorie anhört. Nicht selten werden Diäten vorzeitig abgebrochen oder die verlorenen Pfunde werden nach der Diät wieder zugenommen. Dieser Misserfolg darf jedoch nicht einfach dem fehlenden Willen der Betroffenen zugeschrieben werden. Er lässt sich zum Teil durch die Folgen erklären, die eine Diät und die Gewichtsabnahme mit sich bringen:

Die Zusammensetzung des Körpers

Bei einer Diät besteht das verlorene Gewicht nicht nur aus Fett, sondern auch aus einem Teil fettfreier Körpermasse (unter anderem Muskelmasse). Eine Verminderung der fettfreien Körpermasse zieht aber auch eine Verringerung des Energiebedarfs nach sich. Um das Gewicht nach einer Gewichtsabnahme stabil zu halten, braucht der Körper folglich weniger Kalorien als vor der Diät. Die Rückkehr zu den Ernährungsgewohnheiten von vor der Diät wird im besten Fall eine Rückkehr zum Ausgangsgewicht bewirken. Im schlimmsten Fall kann die Gewichtszunahme grösser sein als vorher die Gewichtsabnahme (Jojo-Effekt). Nur durch ausreichende körperliche Aktivität während und nach der Gewichtsreduktion kann der Verlust an fettfreier Körpermasse vermindert und der Energieverbrauch auf einem guten Niveau gehalten werden. Wenn man abnehmen und anschliessend sein Gewicht halten möchte, müssen die Veränderungen der Lebensweise sowohl die Ernährung als auch die körperliche Aktivität betreffen und nicht nur vorübergehend, sondern langfristig eingehalten werden.

Die physiologische Regulierung der Nahrungszufuhr

Die körperlichen Empfindungen wie Hunger und Sättigung, welche die Nahrungszufuhr regulieren, werden unter anderem durch zahlreiche Hormone beeinflusst. Eine Gewichtsabnahme verursacht eine veränderte Sekretion dieser Hormone, die zu einer Steigerung des Hungergefühls führt. Hierdurch wird es viel schwieriger, sich an Nahrungseinschränkungen zu halten.

Das Ernährungsverhalten

Die Einhaltung einer vorgegebenen Diät mit Regeln, Verboten und einer beschränkten Auswahl an Nahrungsmitteln kann Gefühle wie Frustration und Schuld (z.B. wenn von den Regeln abgewichen wird), eine Verminderung der Lebensfreude und Störungen des Essverhaltens verursachen. Snacking und Heisshunger oder noch schwerwiegendere Störungen des Essverhaltens können auftreten und die Gewichtsabnahme bzw. die Stabilisierung des Gewichts noch schwieriger machen.



Woran kann man erkennen, ob eine Diät sinnvoll oder gefährlich ist?

Um abzunehmen und sein Körpergewicht langfristig zu halten, ist es nötig, seinen Lebensstil zu überdenken und sich nicht zu viele Vorhaben auf einmal aufzulasen. Ein seriöses Programm zur Gewichtsabnahme basiert auf einer schrittweisen und langfristigen Veränderung des Lebensstils. Dazu gehören:

- **das Ess- und Trinkverhalten:** Dazu müssen verschiedene Aspekte berücksichtigt werden und bei Bedarf geändert werden wie z.B. Mahlzeitenrhythmus, Essen zwischendurch, Menü- und Einkaufsplanung, die Geschwindigkeit beim Essen, Berücksichtigung von Hunger und Sättigungsgefühlen, Einfluss von Gefühlen und Stress auf das Ess- und Trinkverhalten.
- **eine ausgewogene Ernährung:** Hier geht es um Themen wie z.B. eine bewusste Lebensmittelauswahl, die Zusammenstellung einer ausgewogenen Mahlzeit und die fettarme Zubereitung.
- **Bewegung und Entspannung:** Regelmässige Bewegung und ausreichend Zeit für Entspannung sind für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme genauso wichtig wie die Ernährung. Körperliche Aktivität steigert den Energieverbrauch und verhindert den Verlust an Muskelmasse beim Abnehmen. Eine gezielte Entspannung verhindert, dass bei Stress Nahrungsmittel zur Entspannung gegessen werden.

Ein seriöses Programm zur Gewichtsabnahme beinhaltet keine Verbote, keine strengen Vorgaben bezüglich Mahlzeitenrhythmus, Menüs oder Lebensmittelmengen. Es ermöglicht, im Einklang mit den Gefühlen von Hunger und Sättigung zu essen, und lässt sich an die persönlichen sozialen, beruflichen, familiären, kulturellen oder wirtschaftlichen Bedürfnissen anpassen. Es erfordert auch nicht den Kauf von bestimmten Produkten.

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 1500 Kilokalorien.
- Bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen sind verboten.
- Die Mengen und/oder der Mahlzeitenrhythmus sind strikt vorgeschrieben.
- Es wird untersagt, bestimmte Lebensmittel miteinander zu kombinieren.
- Es wird von negativen Kalorien und Fatburnern gesprochen.
- Es wird eine Gewichtsreduktion von mehr als einem Kilogramm pro Woche versprochen.
- Es wird eine Gewichtsänderung ohne Änderung der bisherigen Gewohnheiten 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.



Viele Informationen und Tipps zum persönlichen Gleichgewicht und rund ums Essen finden Sie im Buch: „Im Gleichgewicht – Ratgeber zum gesunden Abnehmen“ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.



Im Gleichgewicht – Ratgeber zum gesunden Abnehmen. 136 Seiten, farbig. Wäfler M, Jaquet M, Hochstrasser S, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2014.

Bestellung unter:
www.sge-ssn.ch/shop
T +41 31 385 00 00
F +41 31 385 00 05
info@sge-ssn.ch

Quellen


- Wäfler M, Jaquet M, Hochstrasser S, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Im Gleichgewicht – Ratgeber zum gesunden Abnehmen, 2014.
- E. Infanger, P. Walter, A. Welter, Gesund abnehmen – Ein praktischer Ratgeber mit kritischem Diätvergleich. Baden und München: AT-Verlag, 2007.
- Eichholzer M. et al. Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2005.
- ANSES Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement – rapport d'expertise collective, novembre 2010.

Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung September 2018**

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

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf

