

„Meine Diät beginnt immer morgen.“ [frei nach Garfield]
Warum der Weg zur Bikinifigur aber schon heute beginnen sollte

VEÖ, Wien, Februar 2007: Pünktlich zum Beginn der Fastenzeit tauchen sie auf wie das Amen im Gebet zum Aschermittwoch: Diäten. Einseitige Crash-Diäten bringen Abnehmwillige selten ans Ziel. Vielmehr führen sie geradewegs in eine erneute Gewichtszunahme. Auch der neu entdeckte Star am Diätenhimmel, die Hypothese vom allergischen Übergewicht, hat sich als Sternschnuppe entpuppt. Erfolgreiches Abnehmen ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung, die im günstigsten Fall ein Leben lang beibehalten wird. Abnehmen muss langsam erfolgen. Eine Gewichtsreduktion von einem halben Kilogramm pro Woche ist seriös und realistisch. Der VEÖ erläutert, warum der Weg zur Bikinifigur nicht erst eingeschlagen werden sollte, wenn das Thermometer zum ersten Mal 25 °C anzeigt.

Alle Jahre wieder oder: Wie man es nicht machen sollte

Weihnachten ist längst vergessen, und auch die guten Vorsätze zum Jahreswechsel wurden bereits über Board geworfen. Hartnäckig aber hält sich der Winterspeck, der die Freude auf die bevorstehende leichtere Bekleidung vergällt. Neue Diätwunder und Wunderdiäten versprechen aber Abhilfe in Form von schneller und drastischer Gewichtsreduktion: „Fünf Kilo in zehn Tagen“ sind da keine Seltenheit.

Tatsächlich ist es möglich, das Körpergewicht rasch deutlich zu reduzieren. Was dabei aber abgenommen wird, ist in erster Linie Muskelmasse und Wasser, aber nur wenig Körperfett. Die Folgen sind programmiert: Beginnt man wieder normal zu essen, steigt das Körpergewicht rasch an. Dieses Phänomen hat auch einen Namen: Jo-Jo-Effekt. Zugenommen wird aber meist nicht Muskelmasse (dafür wäre Bewegung nötig), sondern Fett (und zwar genau an den „Problemzonen“, wo man es eigentlich loswerden wollte).

„Allergisches“ Übergewicht?

Immer wieder taucht die Behauptung auf, Übergewicht könne auch Folge einer Nahrungsmittelallergie sein, die durch Antikörper der Klasse Immunglobulin G (IgG) diagnostiziert werden könne. Die typischen, rasch einsetzenden Allergiesymptome Juckreiz, Niesen, Schnupfen und Hautreaktionen blieben zwar aus, es käme aber zu einer Blockade des Fettstoffwechsels. Körperfett könne infolge der Allergie nicht zur Energiegewinnung herangezogen werden

Allergologenverbände aus Österreich, Deutschland und der Schweiz sind sich allerdings einig, dass weder diese Hypothese noch die entsprechenden Tests wissenschaftlich haltbar sind. Eine „echte“ Allergie wird durch Antikörper der Klasse IgE vermittelt, die gegen einen Eiweißstoff gebildet werden (z. B. Pollen, Milcheiweiß, Eiweiß aus Nüssen). Nahrungsmittelspezifische Antikörper der Klasse IgG werden auch von Gesunden gebildet. Ihr Vorhandensein ist allerdings kein Beweis für eine Allergie, sondern lediglich dafür, dass sich das Immunsystem mit diesem Nahrungsmittel auseinandergesetzt hat.

Erfolgreiches Abnehmen beginnt heute!

„Diät“ klingt nach Krankheit, nach Sich-Kasteien und quälenden Hungergefühlen. Er impliziert aber auch eine zeitliche Begrenzung. Der erfolgreiche Weg zur Bikinifigur ist aber ein langfristiges Unterfangen. Denn die empfehlenswerte Art der Gewichtsreduktion ist eine Ernährungsumstellung, die im günstigsten Fall ein Leben lang beibehalten wird. Mit einer überlegten Lebensmittelauswahl muss auch nicht gehungert werden.

Der Weg ist das Ziel

Wissenschaftlich seriös und in der Praxis realistisch ist eine langsame Gewichtsreduktion von ca. 0,5 kg pro Woche. Da in einem Kilogramm Körperfett ca. 7.500 Kilokalorien (kcal) gespeichert sind, muss die Energiezufuhr pro Tag rund 500 kcal unter dem Bedarf liegen. Für Frauen bewährt sich in der Praxis je nach Alter und Bewegungsausmaß eine tägliche Kalorienaufnahme von 1.500 bis 1.800 kcal, für Männer von 1.800 bis 2.100 kcal.

Umsetzen lässt sich das am besten mit einer fettbewussten Ernährung, also Augenmerk bei Fettauswahl auf Menge und Qualität legen ("gute" Fette aus Fisch, Pflanzenölen und Nüssen), viel Obst und Gemüse (viele Nährstoffe und gleichzeitig wenig Kalorien) sowie Vollkornprodukte (halten länger satt). Auch magere Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch (Eiweiß, B-Vitamine und Kalzium) dürfen dabei nicht fehlen. Im Sinne der Nachhaltigkeit ist nichts verboten. Kleine Mengen an Süßigkeiten und fetten Lebensmitteln vermeiden. Heißhungerattacken auf ebendiese. Tragende Säule beim Abnehmen und vor allem beim langfristigen Halten des neuen Gewichtes - das zeigen Studien ganz deutlich - ist auch die Bewegung. Ein 70 kg schwerer Erwachsener verbraucht durch 10 Minuten schnelles Gehen (auch zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Zug) ca. 60 kcal zusätzlich. Eine Stunde Laufen „kostet“ bei 70 kg ca. 500 kcal.

Wer also bis Mitte Mai, wenn die Bäder österreichweit ihre Pforten öffnen, die Schutzschicht über dem Sixpack lossein möchte, nimmt den Beginn der Fastenzeit als Anlass, schon jetzt zur Tat zu schreiten...

Autorin: Mag. Theres Rathmanner

Rückfragehinweis: Mag. Eva Unterberger 0699/154 55 962