

# Ordnung in dem Diät-Dschungel

Jetzt nach Weihnachten, wo man den Winterspeck los werden möchte, liest man wieder überall die tollsten Diätversprechen:

„Verlieren Sie 10 Kilo in 3 Wochen“, „Schlank im Schlaf“, „Essen Sie alles, was Sie wollen und nehmen noch zusätzlich unser tolles Produkt und Sie verlieren ganz einfach an Gewicht.“ Jetzt denken Sie sicher: „Das klingt doch alles zu gut, um wahr zu sein“. Und da haben Sie Recht!

Um einen Abnehmerfolg zu erzielen und nicht dem Jojo-Effekt zu erliegen, gibt es einige wichtige Kriterien die eine Diät erfüllen muss und die Sie beachten sollten:

- Es werden für die Diät keine Verbote aufgestellt, es darf alles gegessen werden. Stattdessen werden Empfehlungen ausgesprochen, welche Lebensmittel in geringeren oder größeren Mengen verzehrt werden sollten.
- Eine Diät sollte nicht einseitig sein, sich nur auf ein Lebensmittel beschränken und so zu einer Fehlernährung und evtl. Mangelerscheinungen führen.

- Es müssen mindestens 1200-1500 Kalorien pro Tag aufgenommen werden. Diäten, die z.B. mit 800 kcal und schnellen Abnehmerfolgen locken, führen nur zu Heißhungerattacken.
- Es dürfen keine Zusatzprodukte zwingend erforderlich sein („Fettweg-Kapseln“ „Stoffwechsel Pro Tabletten“ oder Ähnliches).
- Die Diät strebt eine Abnahme von ca. 1 Kilogramm pro Woche an. Denn, umso langsamer Sie abnehmen, desto länger werden Sie dieses Gewicht auch halten.
- Zusätzlich wird ein neuer Lebensstil z.B. mit mehr Bewegung und Sport vermittelt, welcher den Abnehmerfolg unterstützt.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, statt eine kurzfristigen Diät, lieber eine langfristige Ernährungs- und Lebensumstellung anzustreben. Das bisherige Verhalten hat ein Ungleichgewicht im Körper erzeugt und einen Überschuss an Kalorien zurückgelassen. Diese überschüssigen Kalorien haben sich - über lange Zeit hinweg - als Fettpölsterchen in unserem Körper festgesetzt.

Ich berate Sie gern zu allen Ernährungsthemen, auch im intensiven Einzelgespräch. Ihre PTA und Ernährungsberaterin

*Katharina Schomm*



Wenn Sie nun nach einer erfolgreichen Diät wieder zu Ihrer gewohnten Ernährung zurückkehren, wird Ihr Körper vermehrt Fettspeicher anlegen. Sollte nämlich wieder eine „Hungersnot“ in Form einer Diät eintreten, sind somit entsprechende Reserven vorhanden. Diesem Jojo-Effekt kann man u.a. mit vermehrtem Sport entgegenwirken.

Bevor man eine Diät macht, sollte man sich fragen, ob man bei der alltäglichen Ernährung schon etwas verbessern kann. Etwas mehr Obst und Gemüse, sättigt schneller und länger, weniger Süßigkeiten zwischendurch und kalorienfreie Getränke statt Limo, Cola und Bier. So lassen sich schon einige Kalorien einsparen.

Wenn Sie aber schon so einige Diäten mit Jojo-Effekt hinter sich haben oder nicht genau wissen, wie Sie eine langfristige Ernährungsumstellung erfolgreich umsetzen können, lassen Sie sich ausführlich von uns beraten. Als Ernährungsberaterin arbeite ich gerne ein spezielles, persönliches Programm für Sie aus und unterstütze Sie auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht.

