



Dr. Helmut Pailer
Ärztlicher Dienst der
Steiermärkischen Gebietskrankenkasse
Mobile: +43664 420 19 46
Email: helmut.pailer@AI.net

WWW.MEDICAL-ADVICE.AT



<http://www.br-online.de/ratgeber/ernaehrung/diaeten-im-vergleich-DID1188596366/index.xml>

DIÄTEN IM VERGLEICH
VON TANJA FIEBER



Die Last mit der Esslust

- "Ich esse, um abzunehmen,,
- "So einfach schmilzt das Fett,,
- "Denken Sie sich schlank,,
- Viele Diätbücher versprechen Abnehmwilligen das Blaue vom Himmel und lügen dabei, dass sich die Buchdeckel biegen.
- Wissenschaftler können darüber nur lachen, denn viele Diäten funktionieren schon rein biologisch nicht.



Schönheitsideale

- Bis ins 18. Jahrhundert galt Übergewicht als schick, da es als Zeichen für Wohlstand nur unter Adligen verbreitet war. (Peter Paul Rubens)
- Bei den ersten Diätikuren um 1820 stand nicht Mode im Vordergrund, sondern die Gesundheit.
- Die ersten exklusiven Wellness-Tempel erschuf **John Harvey Kellogg**, Erfinder der gleichnamigen Frühstücksflocken.
- In den "Roaring Twenties" wandelte sich das **Schönheitsideal** erstmals grundlegend: Bubikopf, dünne, androgyne Körper und kurze Beinkleider waren der letzte Schrei bei den Damen.
- Getoppt wurde der Schlankeitswahn der 20er-Jahre in den 60er-Jahren



Fettleibigkeit: Epidemie oder Hysterie

- Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit über eine Milliarde Erwachsener übergewichtig.
- In Europa sind das 20 bis 30 % der Bevölkerung übergewichtig.
- In Deutschland 57,9 % der Männer und 41,5 % der Frauen.
- Die WHO spricht von einer "globalen Epidemie", die die Gefahr erhöht an Diabetes Typ II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Arthrose zu erkranken.
- In Deutschland gibt es laut WHO sechs bis acht Millionen Diabetes-Kranke, darunter auch immer mehr Kinder.



Fettleibigkeit: Epidemie oder Hysterie

- Der Genetiker Jeffrey Friedman von der Rockefeller University in New York hält das Thema "Fettepidemie" für hoch politisiert und voll gestopft mit Falsch- und Desinformationen.
- „Gesichert sei lediglich, dass im letzten Jahrzehnt fast nur Dicke noch dicker geworden seien“.
- „Auffällig ist, dass mehr Männer als Frauen in Deutschland Übergewicht haben“. Es sind jedoch statistisch gesehen die eher leicht übergewichtigen Frauen, die sich in den Diäten-Dschungel stürzen.
- Pharmafirmen, die die WHO gegen Fettleibigkeit unterstützen, werkelten seit Jahren an einer neuen Generation von Diätpillen und würden sich freuen, wenn die WHO Übergewicht und Fettleibigkeit endlich zur "globalen Epidemie" erklären würde.



Das Auge ißt mit



- Das Auge isst mit und spielt beim Sattwerden anscheinend eine wichtigere Rolle als der Magen.
- Bei großen Essgefäßen besteht demnach die Gefahr unbewusst zu viel zu essen.
- Dieses Problem spricht auch Morgan Spurlock in seinem heiß diskutierten Dokumentarfilm "Super Size Me" an

Gene und Umwelt

- Nur 13 Prozent der Deutschen bewegen sich ausreichend.
- Sättigungsgefühl, Grundumsatz und Bewegungsfreude sind zu 60 bis 80 Prozent genetisch festgelegt.
- Die restlichen 20 bis 40 Prozent prägen die Familie und die Umwelt.
- Noch nie in der Geschichte der Menschheit war Nahrung so leicht und schnell erreichbar wie heute.
- Mittlerweile kämpfen auch ehemalige Vorzeige-Regionen wie Kreta und China mit steigenden Übergewichtsraten.

Erfolgreiche Jagd im Städte-Jungle

- Fast-Food- und Lebensmittelwerbung, Imbiss-Stände an jeder Ecke
- Fernbedienungen für jedes Gerät
- Große Supermarktparkplätze, die zum Autofahren einladen.
- „Übergewicht ist eine normale Reaktion des Körpers auf eine krankmachende Umwelt“,
- Fettleibigkeit kann nur bekämpft werden, wenn sich auch die "dickmachende Umwelt" ändere.



Abnehmen aber realistisch

- Diätwerbesprüche versprechen oft Unmögliches:
 - "Fünf Kilo in zehn Tagen"
 - „Schlank übers Wochenende“
- Mehr als zwei Kilo in der Woche kann man - realistisch gesehen - nicht abnehmen, sagen Experten.
- Dabei sollten mindestens 1.200 Kilokalorien täglich aufgenommen werden.
- Crash-Diäten und Fastenkuren sind kontraproduktiv, da sie den ungesunden **Jo-Jo-Effekt** auslösen können.
- Wie oft und wann Sie bei einer Diät ihre Mahlzeiten einnehmen wollen, bleibt Ihnen überlassen: **Es spielt laut Experten keine Rolle, ob Sie drei- oder fünfmal am Tag essen.** Wichtig ist, dass Sie mit der Einteilung zurechtkommen und ihren Diätplan einhalten können.



Abnehmen aber realistisch

- Dasselbe gilt fürs Abendessen: Späte Mahlzeiten führen nicht automatisch zu Übergewicht. Entscheidend ist die Gesamtbilanz.
- Sie bevorzugen "Dinner-Cancelling"? Auch fein, wenn Sie mit leerem Magen besser schlafen können, lassen Sie das Abendessen weg.
- Essen Sie immer langsam und genießen Sie bewusst, denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach zirka 20 Minuten ein und wird leicht "überhört", wenn man durch den Fernseher und andere Tätigkeiten abgelenkt ist.
- Um Abzuspecken muss man seine bisherigen Angewohnheiten grundlegend ändern
 - Sport treiben, raten Experten.
 - Laut Ernährungswissenschaftlerin Ursel Wahrburg kann man ohne Sport bei einer Diät sogar bis zu 25 Prozent seiner Muskelmasse verlieren.
 - Mehr Bewegung im Alltag, wie Treppensteigen beispielsweise, wären schon mal ein guter Anfang

Bewegungskalorien

Bernhard Ludwig

- Bei geringer Bewegung verbraucht ein Körper durchschnittlich ca. 600 cal. mehr als einer der im Bett liegt.
- Je mehr man sich bewegt, desto länger lebt man.
- 2000 Bewegungskalorien pro Woche, also ca. 300cal pro Tag reichen aus um in den Genuß eines längeren Lebens zu kommen.
 - 300 Bewegungskalorien sind eine ½ Stunde sehr schnell gehen, oder eine ¾ Stunde etwas langsames Gehen, oder 1h gemütliches Gehen.
- Je mehr desto besser? Nicht unbedingt, denn ab einem gewissen Punkt ist die Verlängerung des Lebens kürzer, als die Zeit die das Jogging in Anspruch nehmen würde.

Wissenschaftliche Streitfälle

- Übergewicht ist gesünder als ständige Gewichtsschwankungen.
- Denn der Jo-Jo-Effekt ist nicht nur ungesund, sondern auch gesundheitsgefährdend.
- Im Gegensatz zu Anhängern fettreduzierter Diäten sind einige Ernährungswissenschaftler mittlerweile sogar der Ansicht, dass Übergewichtige gar nicht versuchen sollten, sich auf ein Normalgewicht herunter zu hungern.



Streitfall I

- Bis jetzt gibt es keine Diät, die einen langfristigen Erfolg garantiert. In allen bisherigen Diät-Testprogrammen legten die Teilnehmer innerhalb von fünf Jahren wieder zu.
- Selbst wenn Übergewichtige ihr Zielgewicht erreichen, werden sie aufgrund ihres Stoffwechsels nie so viel essen können wie stets Normalgewichtige.
- Deshalb sehen Experten in der Prävention einen entscheidenden Schritt gegen die Fettleibigkeit.
- Experten raten Übergewichtigen, dass Sie versuchen sollten, nicht weiter zuzunehmen. Das sei schwer genug.
- **Nur Fettsüchtigen ab einem Body-Mass-Index von 30 raten Ernährungswissenschaftler abzunehmen, da sonst gesundheitliche Schäden drohen.**
- **Bewegung halten Experten für das A und O im Kampf gegen die Fettleibigkeit.**



Psychoterror durch Diätwahn

- *Es kann auch ungesund sein, sich ständig Gedanken um das Essen zu machen.*
- *Die Beschäftigung mit Diäten, das Scheitern an ihnen und vor allem der willentliche Verzicht aufs Essen können dramatische Folgen haben:*
 - *Schwere Störungen der Sättigungsregulation*
 - *Heißhungeranfälle*
 - *Bulimie*
 - *Konzentrationsstörungen*
 - *Depressionen*



Streitfall 2: Die Ernährungspyramide



- Pflanzliche Öle rutschen von der Spitze in die Basis zu den Obst- und stärkefreien Gemüsesorten,
- Weißmehlprodukte klettern an die Pyramidenspitze zu Süßigkeiten, Kuchen und Limonaden.
- Nüsse, mageres Fleisch, Fisch und fettarme Milchprodukte verdrängen kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Reis und Vollkornprodukte von der zweiten Stufe auf das vorletzte Feld
- Die neue Ernährungspyramide ist unter Ernährungswissenschaftlern jedoch umstritten, denn Langzeitstudien über die Wirkung von Low-Carb-Diäten stehen noch aus



Streitfall 3: Der Body-Mass-Index

- Der BMI bewertet das Gewicht im Verhältnis zur Größe.
- Ein Ergebnis von 20 bis 25 gilt als normal
- Von Übergewicht spricht man bei einem BMI von 25 bis 29,9.
- Fettsucht beginnt bei einem BMI von 30.
- Der BMI kann lediglich als Richtwert angesehen werden, da er aussagekräftige Aspekte wie **Alter**, **körperliche Fitness** und die **Art der Fettablagerung** nicht einbezieht

BMI

- **Formel:**
- $\text{kgKG} / \text{Körpergröße (in Meter)}^2$ zum Quadrat.
- Laut Experten besteht für Menschen, die vor allem am Bauch ansetzen wie viele **Männer** (Apfelform) ein erhöhtes Herzinfarkttrisiko.
- Die meisten **Frauen** setzen dagegen an Gesäß, Hüften und Oberschenkeln an (Birnenform). Das mag ärgerlich sein, ist aber viel gesünder als die Apfelform.
- **Sportliche Übergewichtige** leben deutlich gesünder, als ihre "Couch-Potato-Kollegen".

Streitfall 4: Vollkorn eine runde Sache?

- Magenschmerzen, Durchfall, Blähungen
 - Sie gehören zu den magenempfindlichen Menschen. Vollkornprodukte gelten zwar als gesund, sind aber Schwerstarbeit für den Darm.
 - Vollkorngetreide enthält Stoffe wie Phytin, welches schwer verdaulich ist.
 - Sauerteig entschärft das Problem.
 - **Wer viel frisches Obst und Gemüse isst, kann laut Experten auf das dunkle Korn verzichten.**



Diätstudien: Magere Ausbeute

- Glauben Sie kein Wort von dem, was Werbung verspricht!
- Vom Vorher-Nachher-Bild bis zum weißen Kittel ist in der Werbung viel gefälscht.
- „Erfolgreich getestet“
- „Fett-weg-Wunderpillen“
- „Unser Experte empfiehlt“
- Auch wissenschaftliche Studien sind manchmal manipuliert. Die Liste der Täuschungen ist lang:
 - Negative Studienergebnisse werden unterschlagen oder nur Nebenergebnisse genannt.
 - Ärzte werden von der Pharmaindustrie mit lukrativen Nebeneinkünften "geködert".
 - Gerade Medikamentenvergleichsstudien sind anfällig für Betrügereien:
 - Neue Medikamente werden mit Placebos verglichen oder mit falsch dosierten alten Medikamenten.
 - In diesem Licht erscheint immer das neue Medikament als besonders wirksam.
- Ob Medikament oder Diät, auch wenn Studien zu kurz laufen, verfälscht das die Ergebnisse.



Studienorakel

- Diätstudien scheinen wie das griechische Orakel zu funktionieren: Ihre Aussagen sind mehrdeutig und werden von Wissenschaftlern unterschiedlich interpretiert.
- Bei Diätstudien gibt es beispielsweise sehr wenige Langzeitbeobachtungen. Doch nur diese wären wirklich aussagekräftig, sind aber teuer und zeitaufwändig.
- Auswahl der Teilnehmer:
 - Diabetiker
 - Herzranke
 - Gesunde Übergewichtige
- Wie aussagekräftig eine Studien ist, bestimmt der **Evidenzgrad, das heißt der Wahrheitsgrad**.
 - Fallberichte und Expertenmeinungen besitzen wenig Wahrheitsgrad.
 - Randomisierte kontrollierte Doppelblindstudien haben dagegen hohe Beweiskraft.

Neue Studien pro Jahr:

- Pro Jahr werden weltweit rund zwei Millionen Artikel über dieses Thema in über 10.000 medizinischen Zeitschriften veröffentlicht.
- Eine internationale Arbeitsgruppe hat sich unter dem Namen "Cochrane" zusammengetan und erfasst Studienergebnisse, sichtet Literatur und schreibt Übersichtsartikel über bestimmte Studienthemen.

Zauberwort Schlankmacher

Was wirklich dahinter steckt:

- In den vergangenen Jahren boomte der Markt an Schlankmachern.
- Jede wirksame und haltbare Gewichtsreduktion erfordert ein **hohes Maß an Durchhaltevermögen und persönliche Bereitschaft.**
- Es ist wichtig, das **Verhalten zu verändern.**
- Dabei geht es nicht nur um das Essen sondern auch um die **allgemeine Lebensführung** und die **Bewegung.**
- **Denn erfolgreiches Abnehmen beginnt im Kopf!**



Zauberwort Schlankmacher

Zauberei und Magie ein Schwindel

- Doch viele wünschen sich **schnelle Erfolge**, die bequem zu erreichen sind.
- Bei dem Wunsch schnell ein paar Kilos zu verlieren, werden oft hohe Preise für Präparate etc. akzeptiert.
- **Pillen, Pulver, Kapseln oder Pflaster** werden bestellt, die mit traumhaften Versprechungen angeboten werden.
- Viele der angebotenen Schlankheitsmittel sind harmlos. Sie können geschluckt werden, ohne dass jemand krank oder dünner wird.
- Andere Schlankheitsmittel enthalten jedoch eine ganze Palette von bedenklichen Substanzen wie beispielsweise **entwässernde Mittel oder Abführmittel.**
- Die Einnahme scheinbar harmloser zellulosehaltiger Kapseln hat bereits zu einigen Todesfällen durch Darmverschluss geführt."



Woran erkennt man unseriöse Diäten?

- Es wird versprochen, dass Sie schnell, problemlos und **ohne eigene Aktivität** abnehmen.
- Angeblich können Sie **weiter essen, was immer Sie wollen**.
- Es wird eine unrealistische Gewichtsabnahme versprochen wie etwa **12 Kilo** in 3 Wochen.
- Erfolgs- oder **Geld-zurück-Garantien** locken.
- **Vorher-Nachher-Bilder** oder Testpersonen beweisen angeblich den Diät-Erfolg.
- Die Wirkungsweise der angepriesenen Diät ist nur unzureichend erklärt.
- Man soll zur **Diät Artikel** kaufen wie **Ohrstecker, Badezusätze und elektrische Geräte**.
- Die Diät kann man **nur telefonisch** oder über eine Postfachadresse - vor allem im Ausland - bestellen.
- Die Diät ist nur auf **Beratungspartys, Infoveranstaltungen** oder im Direktvertrieb erhältlich.
- Wenn **Schuldgefühle erzeugt** werden wie beispielsweise "Wer jetzt noch dick ist, ist selber schuld".
- Diäten, die mit **einem Arzt oder einer Klinik werben**. Die Genannten sind dort häufig unbekannt.
- Diäten, die mit einem **Promi** werben.



Quelle: Stiftung Warentest, Verbraucherzentrale



FASTENKUREN



Fastenkuren



- Mit **Crash- und Fastenkuren** macht man sich das Leben unnötig schwer.
- Denn der Körper schlägt Übergewichtigen bei radikalen Null-Diäten ein biologisches Schnippchen: Er interpretiert das Fasten als **"Hungersnot"** und fährt den Stoffwechsel herunter.
- Der Grundumsatz geht dann gegen Null und bleibt so bis zu acht Wochen lang nach einer Fastenkur! Isst man also nach einer kurzen Fastenzeit wieder normal, nimmt man schneller zu als vorher.
- **Der Jo-Jo-Effekt ist programmiert und Ess-Störungen sind möglich.**
- Fasten-Diäten sind zudem **nichts für Berufstätige.**
- Auch bei einer Null-Diät nimmt man in einer Woche **nicht mehr als zwei Kilo** ab.
- Abgebaut wird dabei **vor allem Eiweiß und damit Muskelmasse**. Das führt zu stickstoffhaltigen Verbindungen im Körper:
 - Nierenfunktionsstörungen,
 - Diabetes oder
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Fastenkuren helfen nicht bei der Umstellung der Ernährung und spülen wichtige Mineralstoffe aus dem Körper.
- **Überlassen Sie das Fasten lieber Asketen oder Gläubigen.**



Fastenkuren: so funktioniert es

- Fasten beginnt und endet meistens mit einer bestimmten Anzahl an Obsttagen.
- Dazwischen nimmt man sehr wenig Nahrung zu sich oder nur Flüssigkeit:
 - Kalorienfreie Getränke wie Wasser, Kräutertee, Obstsäfte
 - Manchmal auch Vitamin und Mineralstoffpräparate.
 - Auf Kaffee, schwarzen Tee, Nikotin, andere Genussgifte und Abführmittel soll man verzichten.
 - Um den Darm durchzuspülen werden Einläufe und Glaubersalz empfohlen



Monodiäten

- Kohlsuppen
- Ananas-Diät

- Sollte man nicht längere Zeit durch-exerzieren, da sie zu Mangelerscheinungen führen können und man durch die Nahrungs-Monotonie nichts dazulernt.



FORMULA DIÄTEN



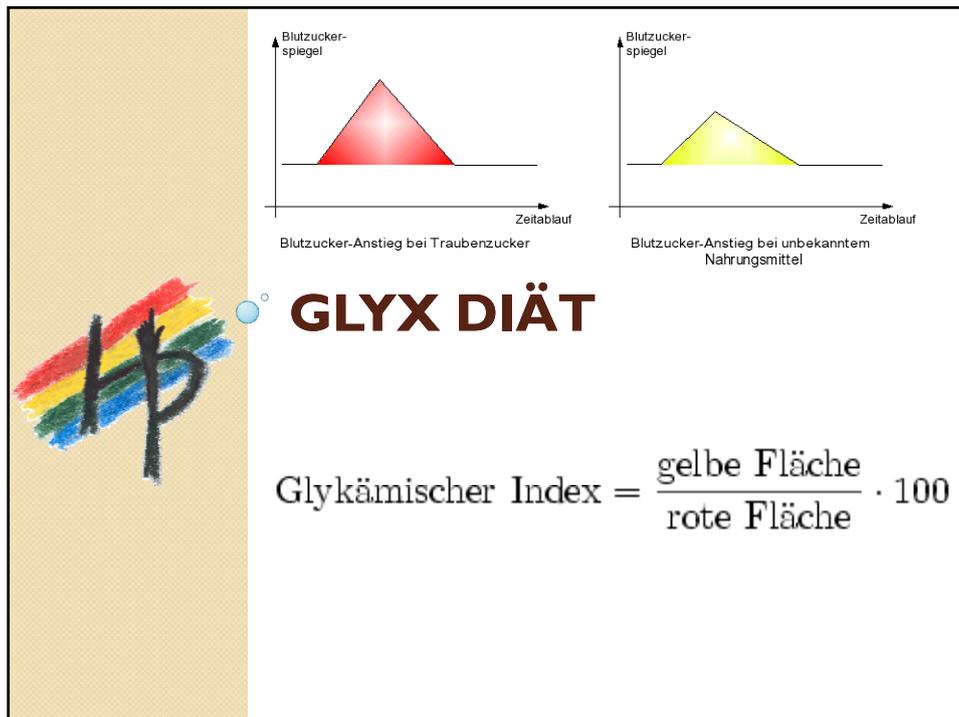
Formula Diäten



- Die tägliche Kalorienaufnahme liegt bei 800 bis 1.200 Kilokalorien.
- Die Nährstoffzusammensetzung des Pulvers ist von der EU vorgegeben.
- Die Zubereitung ist einfach und schnell:
 - Das Pulver löst man in Wasser oder Milch auf. Dieser Shake ersetzt dann eine oder mehrere Mahlzeiten.
- Der Geschmack:
 - "grauenvolle Schlürfrühen,,
 - "gammelige Pappe"

Formula Diäten: Das meinen Experten

- Mit Formula-Diäten lernt man nicht, sich gesund zu ernähren.
- Ein Manko, denn das ist die Grundvoraussetzung für einen langfristigen Diäterfolg.
- Durch den eintönigen Geschmack hält man sie nicht lange durch.
- Empfohlen werden Formula-Diäten nur als Einstiegshilfe für stark übergewichtige Personen ab einem BMI von 30 und das nur unter ärztlicher Aufsicht.
- Ohne Einbindung in ein umfassendes Therapieprogramm lohnt sich die geschmackliche Überwindung nicht.



Glyx Diät

- "Diese Diät macht Sie glücklich!"
- "Abnehmen mit Glücksgefühl,,
- "Essen gehen und dabei abnehmen,,
- Glyx bezeichnet den glykämischer Index. Dieser gibt an, wie stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt.
- So genannte "schlechte Kohlenhydrate" wie Weißmehlprodukte und Zucker treiben den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe, was auch die Insulin-Ausschüttung in der Bauchspeicheldrüse ankurbelt.
- Die Folge: Insulin baut den Blutzuckerspiegel so schnell ab, dass es zu Heißhungerattacken kommt. Zudem erschwert ein hoher Insulinspiegel den Abbau von Körperfett

Glyx Diät: so funktioniert es:

- Nahrungsmittel werden in drei Kategorien eingeteilt:
 - Niedriger Glyx
 - Mittlerer Glyx
 - Hoher Glyx.
- An der ersten Gruppe kann man sich sattessen
- bei der zweiten Gruppe sollte man sich zurückhalten
- und Lebensmittel mit hohem Glyx sollte man nur selten essen
- Die Diätkost besteht folglich aus komplexen Kohlenhydraten wie
 - Gemüse,
 - Obst,
 - Vollkornprodukten,
 - Hülsenfrüchten
 - Fisch.
- Eingeschränkt werden sollen:
 - Weißmehlprodukte, Kartoffeln je nach Zubereitung, Süßes, Fast Food und Fertiggerichte.





LOW-CARB-DIÄTEN



Low-Carb-Diäten

Die Ernährungspyramide steht Kopf

- Low-Carb-Diäten haben viel Staub aufgewirbelt, da sie mit den Ernährungsregeln der letzten 40 Jahre brechen.
- Bei ihnen geht man mit Fett aus Fleisch- und Eiweißquellen gegen Fettleibigkeit vor.
- Die wahren Übeltäter sind hier Kohlenhydrate, die drastisch reduziert werden.
- Fett und Eiweiß sind dagegen in rauen Mengen erlaubt: Die Ernährungspyramide steht Kopf.

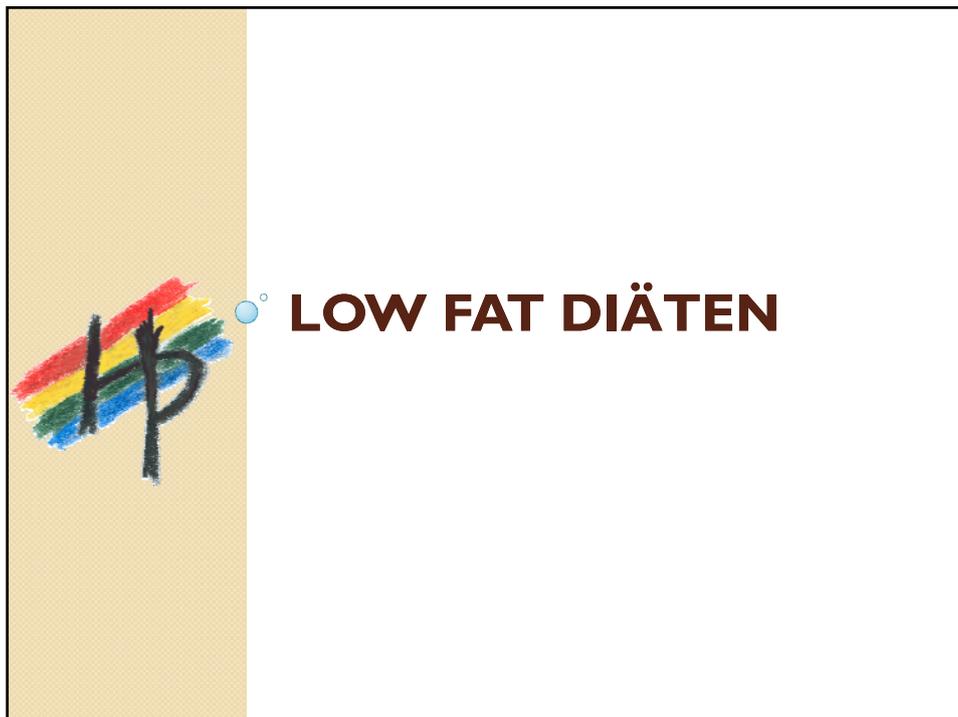


Low-Carb-Diäten

Das meinen Experten:

- Dieser Diättyp gilt als Fehlernährung, ist aber noch nicht gänzlich erforscht - vor allem seine Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und die Nieren.
- Muskelkrämpfe, Durchfall, Schwächeanfälle und Hautausschläge treten **angeblich** häufiger auf als bei anderen Diättypen.
- Die Low-Carb-Diät steht in Verdacht, die Blutfettwerte und den Harnsäuregehalt im Körper zu erhöhen - **und begünstigt damit Gichtanfälle.**
- Laut Experten führt der Kohlenhydratmangel während der Diät zu unreiner Haut und **schlechter Laune.**
- Bücher:
 - *Die neue Atkins-Diät, Die South-Beach-Diät; Logi-Methode Steinzeitdiät*





 A slide with a light beige background. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, hand-drawn logo consisting of the letters 'H' and 'P' in black, overlaid with horizontal brush strokes in red, yellow, and blue. The main content area contains the following text:

Low Fat Diäten

- Low-Fat heißt das Zauberwort der vergangenen Jahrzehnte.
- Die meisten Diäten gehören zum fettreduzierten Typ
- Unter den Low-Fat-Diäten findet man **abwechslungsreiche Mischkost-Diäten, deren Zusammensetzung den aktuellen Ernährungsempfehlungen entspricht.**
- Auswahl aus den Diäten:
 - Low Fat 30 - konkret-Diät
 - Weight Watchers
 - DGE-Ich nehme ab
 - www.abnehmen-mit-genuss.de
 - Die Brigitte-Ideal-**Diät**

 At the bottom left of the slide, there is a small version of the colorful 'H' and 'P' logo.



TRENNKOST-DIÄTEN

SÜSSE FRÜCHTE Früchte am besten zur Hauptmahlzeit bzw. Salat. Nicht mit saurem Obst kombinieren.	OPTIMALE VERSORGUNG DURCH RICHTIGE KOMBINATIONEN	EIWEISSE Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte, Soja, Getreide, Nüsse, Samen.
HALBSAURES OBST Früchte am besten zu sauren oder süßen Früchten, aber nicht beides. Plant gut mit Nussmargarine bzw. Nougat.	GEMÜSE Gemüse gut mit den meisten Lebensmittel zusammen.	STÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL Getreide, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Cornflakes, Müsli, Brot, Gebäck, Pasta, Reis, Haferflocken, Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Couscous, Bulgur, Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Couscous, Bulgur.
SAURES OBST Früchte am besten zu fettsauren oder süßen Früchten. Nicht mit saurem Obst kombinieren.		MELONEN Am besten alleine servieren. Früchte nicht gut mit anderen Lebensmitteln kombinieren.

Original in English. Quelle: <http://www.thewifediet.com/newsletter/newsletter0002.html> (The Food Combining Chart)

Trennkostdiäten

- Hochwissenschaftlichen Abhandlungen über Nahrungszusammensetzungen
- Beschäftigung mit allerlei Tabellenwerk man wird fast selbst zum Fachmann.
- Klassische Trennkost-Diäten gehen davon aus, dass Kohlenhydrate und Eiweiß nicht zusammen verdaut werden können.



Trennkostdiäten

Das meinen Experten

- Wenn Trennkostler abnehmen, beruht der Erfolg auf der intensiven Beschäftigung mit Nahrung und dem hohen Obst- und Gemüseanteil der Diät (70 bis 80 Prozent).
- Das klassische Trennkost-Konzept entbehrt jeglicher Grundlage, sagen Ernährungsexperten.
- Das Eiweiß wird nicht wie behauptet im Mund, sondern wie Kohlenhydrate im Magen verdaut.
- Zudem übersäuern Körper durch Selbstregulatoren nicht.
- Kombiniert man Kohlenhydrate und Eiweiß, erhöht sich der biologische Wert von Eiweiß.
- Überhaupt ist die Trennung von Kohlenhydraten und Eiweiß unrealistisch, da fast alle Nahrungsmittel beide Bestandteile enthalten.



Zusammenfassung

Durch dick und dünn

- Übergewicht kann die Gesundheit gefährden
- Starke Gewichtsschwankungen kann auch die Gesundheit gefährden.
- Ernährungswissenschaftler raten daher, überschüssigen Pfunden auf jeden Fall mit Sport auf den Leib zu rücken.
- Übergewichtig und sportlich zu sein ist nämlich viel gesünder als zwanghaft dünn oder essgestört.
- Für den Körper sind der Jo-Jo-Effekt, Crash- und Dauer-Diäten extrem schädlich.



Zusammenfassung

Diäten als Neustart ins Leben

- Neben Sport spielt auch die Ernährung für den Körper eine große Rolle.
- Wer sein Gewicht reduzieren will oder muss, sollte daher sein Leben nach "krankmachenden Zutaten" durchsuchen und diese in Ruhe aussortieren.
- Als Startpunkt für eine Lebensumstellung können Diäten daher durchaus hilfreich sein.
- In alte Gewohnheiten sollte man dann aber nicht zurückfallen. Denken Sie an die ganze Mühe, die Sie sich gemacht haben!

