



Trenddiäten im Check

Es gibt unzählige davon, gerade im Sommer haben sie alljährlich Hochsaison und nach einigen Wochen oder Monaten kommt nach der anfänglichen Begeisterung meist doch wieder der Jo-Jo-Effekt und die Ernüchterung – die Rede ist von Diäten. Was liegt heuer im Trend, welche Versprechungen sind unrealistisch und für wen sind sie überhaupt geeignet? Ein Überblick.

Low Carb. Darunter versteht man eine kohlenhydratreduzierte, eiweißreiche, meist fettreiche Kost – also ein Verzicht auf Brot, Nudeln und Kartoffeln, stattdessen kommen viel Fleisch und Eier auf den Teller. Der Verzicht auf Getreide soll vorwiegend den Blutzuckerspiegel konstant halten, folglich bleibt die Insulinausschüttung niedrig und der Fettabbau hoch. Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischem Index oder glykämischer Last (Gemüse, Salate, die meisten Früchte, Hülsenfrüchte) sind erlaubt. Andere sollte man meiden. Dazu werden reichlich Fleisch, Milchprodukte und Nüsse empfohlen. Durch dieses doch gemäßigte Low-Carb-Prinzip (LOGI) bleibt auch die Versorgung mit Vitalstoffen ausreichend bestehen. Somit gilt sie als leicht umsetzbar und medizinisch sinnvolle Variante des Low-Carb-Prinzips. Vorsicht geboten ist allerdings bei der extremsten Form, der bedenklichen Dr.-Atkins-Diät. Sie ist ziemlich einseitig und für viele nur schwer durchzuhalten. Mangelerscheinungen sind zudem auch möglich. Fazit: Low Carb ist vor allem für Personen geeignet, die viele ungünstige Kohlenhydrate wie Kuchen, Gebäck, Süßigkeiten, Schokolade, Fast Food oder TV-Snacks verzehren.

Metabolic Balance. Dabei wird die Ernährung individuell auf den Stoffwechsel der einzelnen Personen zugeschnitten, sodass der gestörte Metabolismus in Balance kommt und der Körper

wieder effektiv Kalorien verbrennen kann – so die Theorie. Dazu werden Körpermaße, Gesundheitsstatus sowie Ernährungsgewohnheiten analysiert. Basierend auf diesen Angaben und Labor-Blutuntersuchungswerten wird dann eine Liste der Lebensmittel per Computer generiert, die den Stoffwechsel der Betroffenen optimal unterstützen sollen. Im Prinzip steckt hinter Metabolic Balance eine kalorienreduzierte Mischkost mit erhöhtem Eiweiß- und reduziertem Kohlenhydratanteil. Damit lässt sich durchaus abnehmen. Allerdings ist diese Ernährungsform im Alltag oft schwierig durchzuführen.

Fazit: Die Erstellung der Ernährungspläne ist oft zu intransparent und ein Jo-Jo-Effekt wahrscheinlich, da es keine Schulung für langfristig ausgewogene Kost gibt.

Clean Eating. Es bedeutet sauberes Essen und ist als Ernährungstrend auf dem Vormarsch. Mit „sauber“ ist nicht die Hygiene gemeint, sondern der Verzicht auf Zusatzstoffe und Herstellungsweisen, die die Speisen denaturieren oder der Umwelt schaden. Die wichtigsten Prinzipien des Konzepts: keine Fertiggerichte, kein Fast Food, keine hochgradig verarbeiteten Lebensmittel, keine Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder

industriell prozessierte Nahrung; Finger weg heißt es auch von weißem Mehl, Zucker, Salz und tierischen Fetten. Frisch kochen heißt nämlich die Devise, regional und saisonal einkaufen, mit einem Schwerpunkt auf Gemüse, Vollkorn, Obst, Nüssen, pflanzlichen Fetten, magerem Fleisch. Auf dem sauberen Speiseplan steht ansonsten alles, sofern es natürlich ist, also auch Eier, Milch sowie Fleisch und Fisch – am besten aus Biohaltung natürlich. Zudem dürfen viele Superfoods auf den Teller: Avocado, Chiasamen, Matcha, Goji-Beeren usw. Fazit: Clean Eating ist auf Dauer angelegt, als Ernährungsumstellung, als neuer, gesunder Lebensstil. Und es spricht nichts dagegen. ■



„WICHTIG BEI DIÄTEN
IST EINE LANGFRISTIGE
ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG“



JW. SA,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

ORF TVTHEK

7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at