



## Diät-Mythen und Tipps für gesundes Abnehmen

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seege-  
meinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland  
(PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Gesund und schlank ins neue Jahr

Gerade zu Beginn eines neuen Jahres fasst man gerne gute Vorsätze. Einer davon ist oft das „Abnehmen“. Es wird mit vielen Diäten me-  
dial geworben, sei es eine Suppen-, Low-Carb- oder Eiweiß-Diät. Doch bei den Meisten teilen sich die Meinungen über die Effekte. Es gibt  
viele Mythen und es fällt schwer, die passende individuelle Methode für eine gesunde und wirksame Ernährung zu wählen oder zu finden.  
Das bekannteste Ziel einer Diät ist die Gewichtsabnahme, jedoch gibt es auch andere Ziele, zum Beispiel das Leben mit der Ernährung in  
Einklang zu bringen oder mehr Muskeln aufzubauen.



### Abnehmen auf lange Sicht

„Diäta“ ist altgriechisch und bedeutete eigentlich „Lebensweise“ und später „gesunde Lebensweise“. (Meyer, Scherak und Stein, 2015, S,  
20) Es gibt viele Mythen, die sich um das Thema „Gewichtsreduktion“ ranken, beispielsweise, dass „schnelle“ Diäten im Gesamten schlank-  
er machen würden. Hierbei wird oftmals die Kalorienzufuhr auf die Hälfte des normalen Verbrauches reduziert, wobei der Körper dabei  
nicht mehr an seine benötigten Nährstoffe kommt. Der Effekt, schlanker auszusehen, ist meist nur kurzfristig, da mit einer rapiden Ge-  
wichtsabnahme häufig anschließend ein Jo-Jo-Effekt mit einhergeht. Eine Umstellung der Ernährung soll sinnvollerweise langfristig geplant  
geschehen und somit auch einen anhaltenden Erfolg mit sich bringen. Als Ziel kann man sich beispielsweise eine Gewichtsabnahme von  
0,5 bis 1 kg in einer Woche setzen. (BARMER, 2019)

### Sind Kohlenhydrate wirklich so schlecht?

Viele Menschen gehen außerdem davon aus, dass Kohlenhydrate generell schlecht für die Figur seien und somit genießen diese einen  
schlechten Ruf und sind über die Zeit hinweg zu den „Dickmachern“ schlechthin geworden. Doch unser Körper braucht sie in vielfältiger  
Art und Weise, zum Beispiel in Form von Glucose für das Gehirn. Man unterscheidet hierbei zwischen „leeren“ bzw. „einfachen“ und „kom-  
plexen“ Kohlenhydraten. Während die leeren Kohlenhydrate eher in Fast Food, Weißmehl und Süßigkeiten vorzufinden sind, haben die  
komplexen Kohlenhydrate (vorhanden z. B. in Vollkorn, Reis, Kartoffeln, Erbsen) den Vorteil, länger satt zu machen und vor Heißhunger-  
attacken zu schützen. Sie sind echter Energiebooster und sollten nicht pauschal einfach weggelassen werden.

### Dinner Cancelling, Light-Produkte und Co.

Ein weiterer in Verruf geratener versteckter „Dickmacher“ ist das Abendessen. Doch auch hierbei spielt es eher eine große Rolle, was man  
zu sich nimmt. Zu spät sollte aufgrund der Verdauung nicht gegessen werden, jedoch ist gegen ein gesundes, leicht verdauliches Abend-  
essen überhaupt nichts einzuwenden. Das Dinner-Cancelling ruft oftmals nächtliche Heißhungerattacken hervor und wirkt auch nicht  
automatisch, wenn man am Tag vorher zu viel und zu ungesund gegessen hat. Doch woran erkenne ich, was gesund ist? (BARMER, 2019)  
Hierbei kommen wir zum nächsten Mythos, der Vorstellung „Light-Produkte machen schlank“. Viele Menschen greifen automatisch nach  
dem Light-Produkt, wenn sie abnehmen möchten, da ihnen der Name schon viel verspricht. Doch diese Aussagen sind mit Vorsicht zu  
genießen. Auch wenn ein Produkt light ist und weniger Fett verspricht, so kann es doch mit Hilfe von mehr Süßungsmitteln versehen sein,  
um verlorenen Geschmack wieder ausgleichen zu können. (BARMER, 2019)

Es gibt also keine perfekte Antwort auf die Frage, welche Diät nun die Beste wäre und welche den besten Erfolg verspricht. Die Deutsche  
Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) gibt Tipps, die eine positive Wirkung im Sinne gesunder, besser ausgewogener Ernährung haben.

### Tipps für eine gesunde Ernährung

1. Wichtig ist, dass man sich abwechslungsreich ernährt und die Vielfalt an Lebensmitteln nutzt. Ein Lebensmittel allein enthält nicht  
alle Nährstoffe, die ihr Körper benötigt, weshalb hierbei eine Vielfalt an Lebensmitteln zählt (hauptsächlich pflanzliche Produkte).  
Doch dabei wird von zu viel Zucker und Salz abgeraten. Zucker ist eine häufige Ursache für Karies und überzuckerte Produkte bringen

unnötige Kalorien mit sich (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2017). Erwachsene sollten an Kochsalz, nach Angaben der DGE, höchstens 6 Gramm täglich zu sich nehmen, wobei die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nur eine Menge von 5g bei einer ausgewachsenen Person empfiehlt (Verbraucherzentrale, 2020). Das Salz spielt gerade für den Knochenbau und die Verdauung eine große Rolle, kann aber zu Herz- und Nierenproblem führen und einen hohen Blutdruck hervorbringen (Wissenschaft im Dialog, 2014).

2. Wählen Sie anstatt von Weißmehlprodukten eher die Vollkornvariante, da diese durch die Ballaststoffe den Risiken zahlreicher Krankheiten, wie beispielsweise Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und/oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2017).
3. „Nimm 5 am Tag“ - 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse, denn diese unterstützen die Sättigung und verringern das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung durch die zahlreichen Nährstoffe, Ballaststoffe und Pflanzenstoffe.
4. Ergänzen Sie Ihren Lebensmittelbedarf mit tierischen Produkten wie Milch, Fisch und Fleisch. Fisch sollte ein bis zwei Mal in der Woche und Fleisch nur 300-600g wöchentlich gegessen werden. Durch die Milch und Milchprodukte wird der Körper mit Proteinen, Calcium und Vitamin B2 versorgt. Fetter Fisch liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren und Seefisch Jod. Obwohl Fleisch Selen, Zink und gut verfügbares Eisen beinhaltet, trägt es auch viele ungünstige Stoffe mit sich. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2017)
5. Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Trinken von Wasser. Hierbei wird eine Mindestmenge von 1,5 Liter pro Tag empfohlen, doch viele Menschen schaffen dies nicht. In einer Trinkstudie von 2019 der Techniker Krankenkasse wurden Menschen nach den Gründen gefragt, weshalb sie zu wenig trinken. Es ist schlichtweg das Vergessen des Trinkens, oftmals bedingt durch Stress und zu wenig Zeit - vor allem am Arbeitsplatz (Die Techniker, 2019).
6. Beim Essen wird dazu geraten, sich Zeit zu lassen und langsam beziehungsweise bewusst zu essen. Es fördert die Sättigung und auch die Verdauung. Der Körper ist darauf ausgelegt, nach Genuss zu essen und nicht mit Stress und Hektik, weshalb die Nahrungsmittelasimilation beim langsamen Essen viel besser funktioniert (Das Gesundheitsfundament, 2014).
7. Doch nicht nur die Ernährung ist wichtig für eine Gewichtsreduktion, sondern auch die körperliche Betätigung. Etwa 30-60 Minuten moderate Bewegung helfen dabei, das Gewicht zu regulieren und die Gesundheit zu stärken.



Fotos: pixabay.com

## Fazit

Zusammengefasst ist es wichtig, eine Diät nicht als eine kurze Phase zu sehen, sondern vielmehr als der Einstieg in eine gesunde Lebensweise zu verstehen. Schnelle Diäten führen zu einem Jo-Jo-Effekt und dem Körper werden wichtige Nährstoffe vorenthalten. Bevor Sie Fantasie- und Extrem-Diäten und deren Versprechen glauben, sollten Sie sich besser an Vorschlägen der Fachgesellschaften, wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., orientieren und selbst immer mit mitdenken. Informieren Sie sich über Nährwertangaben und vertrauen Sie nicht zu schnell auf Studien, denn bis eine epidemiologische Studie zu einem wissenschaftlich bewiesenen Fakt wird, ist es ein „langer und steiniger Weg“. (Meyer, Scherak und Stein, 2015, S, 23f.)

## Literaturverzeichnis

- BARMER (2019). Hartnäckige Diät-Mythen auf dem Prüfstand - stimmen Sie tatsächlich?. Zugriff am 19.01.2021. Verfügbar unter <https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/ernaehrungsgesundheit/hartnaeckige-diaet-mythen-176364>
- DAS GESUNDHEITSFUNDAMENT (2014). LANGSAM ESSEN - WARUM IST SLOW-EATING GESÜNDER FÜR UNS? Zugriff am 21.01.2021. Verfügbar unter <https://www.gesundheitsfundament.de/blog/2014/02/23/langsam-essen-warum-ist-slow-eating-gesuender-fuer-uns/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2017). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Zugriff am 20.01.2021. Verfügbar unter <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>
- Die Techniker (2019). „Trink Was(ser), Deutschland!“ TK-Trinkstudie 2019. Zugriff am 21.01.2021. Verfügbar unter <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-trinkstudie-2019-2068236>
- Ernährungs Umschau (2013). Überarbeitet: Die 10 Regeln der DGE. Zugriff am 20.01.2021. Verfügbar unter [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2013/11\\_13/EU11\\_2013\\_M644\\_M645.qxd.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2013/11_13/EU11_2013_M644_M645.qxd.pdf)
- foodspring. 15 Diäten im Überblick. Zugriff am 19.01.2021. Verfügbar unter <https://www.foodspring.de/magazine/15-diaeten-im-ueberblick>
- Meyer, C., Scherak, L., Stein, M. (2015). ERNÄHRUNG - EINE MULTIPERSPEKTIVISCHE SYNTHESE. Berlin: LIT VERLAG.
- Verbraucherzentrale (2020). Fragen und Antworten zu Salz. Zugriff am 20.01.2021. Verfügbar unter <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/fragen-und-antworten-zu-salz-11384>
- Wissenschaft im Dialog (2014). Wieso ist (zu viel) Salz schädlich für den Körper?. Zugriff am 21.01.2021. Verfügbar unter <https://www.wissenschaft-im-dialog.de/projekte/wieso/artikel/beitrag/wieso-ist-zu-viel-salz-schaedlich-fuer-den-koerper/>
- Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

## Gesundheitsprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Die Gemeinde Losheim am See bietet im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitsprechstunde** an. Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

