

Neujahrsvorsätze: Diäten im Vergleich

Die Feiertage sind vorüber und man hat sich bereits Ziele fürs neue Jahr gesetzt. Nicht selten findet sich darunter der Vorsatz etwas Gewicht zu verlieren und einen gesünderen Lebensstil zu führen.

Gewisse Diäten lassen die Kilos angeblich besonders schnell purzeln – ob das tatsächlich so ist, mit welchen Diäten Sie langfristig Erfolg haben und von welchen Methoden Sie lieber absehen sollten, lesen Sie in diesem Beitrag.

Eigentlich ist es ganz einfach! Oder doch nicht?

In der Theorie lässt sich das Mysterium des Abnehmens ganz simpel erklären: Wenn man täglich weniger Kalorien aufnimmt, als man verbraucht, nimmt man ab. Fast jede Diät zielt darauf ab, Kalorien einzusparen und ist daher auch prinzipiell zum Abspecken geeignet. Stellt sich nur die Frage, wie praktikabel der jeweilige Ansatz ist.

„Schlank im Schlaf“

Die Diät mit der wohl verlockendsten Headline! Kernidee dahinter ist, vor allem abends auf Kohlenhydrate zu verzichten und so die Fettverbrennung in der Nacht anzukurbeln. Leider ist es wissenschaftlich nicht nachgewiesen, dass diese gerade nachts besonders hoch ist.

Durch die verminderte Kohlenhydrataufnahme und eine gesunde Ernährung kann man durchaus Gewicht verlieren. Jedoch nicht, weil man strikt nur abends auf Kohlenhydrate verzichtet. Der Clou liegt letztlich darin, über den ganzen Tag hinweg Kohlenhydrate und unnötige Kalorien einzusparen, um langfristig abnehmen zu können. Wichtig: Verbannen Sie Kohlenhydrate nicht komplett. Sie sind in Maßen für eine ausgewogene Ernährung essentiell.

Die Eiweiß-Diät

Eiweiß hält lange satt und ist besonders für aktive Menschen ein wichtiger Energielieferant. Die Eiweiß-Diät rät zu erhöhtem Verzehr von eiweißreichen Lebensmitteln wie etwa Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Soja, Nüsse und Hülsenfrüchte. Dabei werden andere Nahrungsmittel und auch gewisse Obst- und Gemüsesorten reduziert. Kritiker warnen davor, dass es durch eine solch einseitige Ernährung schnell zu Vitaminmangel und Verdauungsproblemen kommen kann. Zudem belastet zu viel Eiweiß die Nieren. Daher gibt's zu dieser Diät von uns keine Empfehlung.

Die Menge macht's - Kalorienreduzierte Kost

Diese Methode verlangt vor allem Disziplin. Kilos verlieren geht nicht von heute auf morgen: Passen Sie Ihre Essgewohnheiten über einen längeren Zeitraum an. Essen Sie weniger aber dafür bewusster. Schon bald werden Sie erste Erfolge feststellen können.

Reflektieren Sie Ihr Essverhalten. Denn um eine Veränderung zu bewirken, müssen Abnehmwillige sich über ihre bisherige Ernährung im Klaren sein. Es gibt viele Programme, die unterstützen und das Kalorienzählen erleichtern, z.B. Weight Watchers, Brigitte-Diät oder Fit-for-Fun-Diät.

Vermeiden Sie den Jo-Jo-Effekt, indem Sie Ihre Ernährung auf Dauer umstellen. Zusätzliche Bewegung zur ausgewogenen Ernährung fördert die Gewichtsreduzierung. Nebenbei stellt man sich nach und nach auf einen generell gesünderen Lebensstil ein. Diese Methode können wir empfehlen. Solange nicht übertrieben wird, ist diese Vorgehensweise als gesund und wirkungsvoll zu beurteilen.

Achtung: Übertreiben Sie es mit dem Kalorienzählen nicht. Neuste Studien stellen die Kalorienangabe bei Lebensmitteln in Frage. Denn diese sind nur als Richtwert gedacht. Im Endeffekt verbrennt jeder Körper die Nahrung anders. Viel wichtiger ist es ein Gefühl für Lebensmittel zu entwickeln.

Die Mittelmeer-Diät

Sie sollte vor allem die Liebhaber der mediterranen Kost erfreuen. Am Speiseplan stehen unter anderem viel Obst und Gemüse, viel Fisch und Olivenöl. Eine ausgewogene Ernährung kommt dabei also nicht zu kurz. Studien ergaben, dass mit der „Mittelmeer-Diät“ zumindest das Gewicht gehalten werden kann.

Abnehmerfolge bringt sie angeblich aber nur, wenn man sich für mindestens sechs Monate an diese Ernährung hält, zusätzlich Kalorien einspart und Sport macht. Für uns ist sie daher nur für Menschen empfehlenswert, die Ihre Ernährung generell umstellen möchten und mit keinem schnellen Abnehmerfolg rechnen.

Trennkost - Nahrungsmittel separieren

Davon haben Sie bestimmt schon einmal gehört. Die Behauptung: „Der Körper kann Eiweiß und Kohlenhydrate nicht gleichzeitig verdauen.“ Dazu aber eines gleich vorweg: Diese Annahme wurde bereits wissenschaftlich widerlegt!

Die Grundlage der Trennkost-Methodik, Eiweiß und Kohlenhydrate nicht innerhalb einer Mahlzeit gemeinsam aufzunehmen, bringt allein leider keinen Abnehmerfolg.

Zwei Wochen nur Kohlsuppe - Mono-Diäten

Es gibt sie gefühlt schon eine Ewigkeit: Diäten, die den Speiseplan für eine gewisse Zeit auf ein einziges Gericht reduzieren. Oft findet man sie in Zeitschriften, in denen versprochen wird, dass damit die Kilos besonders schnell purzeln. Auf dem ersten Blick freut man sich über eine Methode, die wirklich einfach und unkompliziert scheint. Allerdings ist es sehr unwahrscheinlich, dass das Konzept über einen längeren Zeitraum durchgehalten werden kann. Bei längerer Anwendung drohen zudem Mangelerscheinungen durch die einseitige Ernährung. Zusätzlich werden Heißhungerattacken begünstigt. Um langfristig und auf gesundem Weg abnehmen zu können, sollte man lieber auf solche Methoden verzichten.

Fazit

Es gibt viele verschiedene Diätansätze. Letztendlich kommt man beim Abnehmen aber nicht darum herum Kalorien einzusparen. Empfehlenswert sind Methoden, bei denen trotzdem auf eine ausgewogene Ernährung Wert gelegt wird und eine dauerhafte Anpassung der Essgewohnheiten im Fokus steht.

