
Kann man mit einer Blitz-Diät erfolgreich abnehmen?

Di, 27.06.2023 - 10:29

So genannte Blitz- oder Crash-Diäten versprechen einen hohen Gewichtsverlust in sehr kurzer Zeit, dank drastisch reduzierter Kalorienzufuhr. Was der Körper bei einer solchen Diät als Erstes „los wird“, ist jedoch nicht Fett, sondern im Körper gespeichertes Wasser. Als Nächstes werden die Kohlenhydrat- und Proteinspeicher (Muskelmasse) angezapft, und erst spät werden die Fettdepots angegriffen. Während einer radikalen Diät passt sich der Körper nämlich an die verringerte Energiezufuhr an und wechselt in den Hungerstoffwechsel, um so lange wie möglich von den körpereigenen Reserven zehren zu können. „Die Gewichtsabnahme, die die Waage nach nur wenigen Tagen anzeigt, hat also wenig mit dem angestrebten Abbau der Fettpölsterchen zu tun“, betont Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Durch die Anpassung an den Hunger und den Abbau von Muskelmasse sinkt während der Diät zudem der Grundumsatz, das heißt, der Körper verbraucht im Ruhezustand weniger Energie als vor der Diät.“

Auch nach dem Ende der Blitz-Diät ist der Ruhe-Energieverbrauch noch eine Zeitlang verringert. Kehrt man zu den alten Essgewohnheiten zurück, steigt sehr häufig das Körpergewicht wieder an, und die nächste Diät scheint unausweichlich. Dieses Auf und Ab des Körpergewichts bei wiederkehrenden Diäten ist als Jojo-Effekt bekannt.

Vermeiden lässt sich dieser Effekt durch eine langsame, sanftere Gewichtsabnahme. Dafür wird empfohlen, nicht mehr als ein halbes bis ein ganzes Kilo pro Woche abzunehmen. Entsprechend mehr Zeit muss bis zum Erreichen des Wunschgewichts eingeplant werden. Um wöchentlich ein halbes Kilo an Körperfett abzubauen, müssen ungefähr 3.500 Kilokalorien pro Woche, also 500 Kilokalorien pro Tag, eingespart werden. Dies ist mit einer energiereduzierten vollwertigen Ernährung auf gesunde Weise machbar. Bevorzugt werden energiearme, ballaststoff- und nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und fettarme Milchprodukte. Fette werden nur sparsam verwendet, dies gilt auch für die Zubereitung von Speisen. Auf Kalorienbomben (Süßigkeiten, Kartoffel-Chips...) sowie zuckerhaltige Getränke wird verzichtet. Ergänzend dazu wird mehr körperliche Aktivität empfohlen. Diese unterstützt die Gewichtsabnahme und trägt zum Erhalt der Muskelmasse bei.

Dank der langsameren Gewichtsabnahme lässt sich der Jojo-Effekt vermeiden, zudem werden mit der energiereduzierten vollwertigen Ernährung neue, gesündere Verhaltensweisen eingeübt. Wenn man es schafft, einen Teil dieser neuen Gewohnheiten nach dem Ende der Abnehmphase in den Alltag zu integrieren, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass das niedrigere Gewicht auch tatsächlich gehalten wird.