

DASH

Frisches Obst und Gemüse, gelegentlich Fisch und Fleisch sowie fett-, salz- und zuckerarme Lebensmittel – so funktioniert die DASH-Diät, die ursprünglich für Personen mit Bluthochdruck entwickelt wurde (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Dass das Ernährungsprogramm auch das Gewicht reduziert, war eigentlich nicht geplant und willkommener Nebeneffekt. Dennoch ist DASH eher als langfristige, nachhaltige Ernährungsform angelegt und eignet sich nicht, um für den Strandurlaub schnell ein paar überflüssige Pfunde zu verlieren. Das macht sie insbesondere für stark übergewichtige und kranke Menschen attraktiv. Da die DASH-Diät mit einigen Umstellungen einhergeht, sollte sie nicht von heute auf morgen, sondern Schritt für Schritt umgesetzt werden. Das senkt das Risiko des Scheiterns und erhöht die Motivation nachweislich. Unabdingbar für den ganzheitlichen Erfolg ist zudem – wie bei jeder Diät – eine leichte sportliche Betätigung wie Schwimmen, lockeres Joggen, Fahrradfahren oder Nordic Walking. Übrigens: Das von dem US-National-Institute-of-Health entwickelte Konzept wurde bereits zum siebten Mal in Folge zur besten Diät des „U.S. News & World Report“ gekürt.



DAS VERSPRECHEN

Langfristige und nachhaltige Gewichtsabnahme, Besserung des allgemeinen Wohlbefindens sowie Senkung des Blutdrucks

DIE VORTEILE

- **Ganzheitliches Programm** aus Sport und Ernährung
- **Reichhaltiger Speiseplan**, der aus frischem Obst, Gemüse, mageren Fleischsorten und hochwertigen, pflanzlichen Fetten besteht
- **Leicht umsetzbar**

DIE NACHTEILE

- **Kosten** für hochwertige Lebensmittel wie z.B. besondere pflanzliche Öle, die etwas teurer sind
- **Ernährungswissen**, z.B. von Salz-, Fett- und Zuckergehalt wird vorausgesetzt

BESONDERS GEEIGNET FÜR

stark übergewichtige Menschen sowie alle, die unter **Bluthochdruck** leiden



Das sagt unser Experte

Dr. Matthias Riedl

Die Kombination aus ballaststoffreichem Gemüse und viel Eiweiß ist der beste Garant für eine langanhaltende Sättigung und die Vermeidung von Heißhungerattacken. Besonders in der Bluthochdruck-Therapie hat sich diese Diät bewährt und wird auch von mir empfohlen.

Schlank im Schlaf



DAS VERSPRECHEN

Mit einer moderaten Ernährungsumstellung einfach und praktisch „über Nacht“ abnehmen

DIE VORTEILE

- **Vielseitiger Speiseplan**, da es keine Verbote gibt. Mangelerscheinungen sind nicht zu erwarten
- **Einfaches und ganzheitliches Konzept**
- **Wenig Ernährungswissen** nötig (Kohlenhydratwerte)

DIE NACHTEILE

- **Lange Essenspausen** von fünf Stunden erfordern viel Disziplin, denn Snacks ist strikt verboten
- **Frühstücksmuffel** müssen sich das Morgenmahl antrainieren, denn die Zeit bis zum Mittagessen ist lang

BESONDERS GEEIGNET FÜR

alle Personen mit einem Body-Maß-Index über 25, also mit leichtem Übergewicht und **Diabetiker**. Auch **Schwangere** und **Kinder** können mit dieser Diät abnehmen, jedoch nur mit ärztlicher Begleitung

Zu Bett gehen und über Nacht ein paar Pfunde verlieren – Internist und Ernährungswissenschaftler Dr. Detlef Pape stellte 2006 sein revolutionäres Diätkonzept vor. Im Mittelpunkt der Abspeckmethode: unser Biorhythmus und Insulin. Das Hormon ist maßgeblich an unserem Fettstoffwechsel beteiligt. Dr. Pape macht eine übermäßige Ausschüttung des Hormons nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit, insbesondere abends, für die Blockierung des nächtlichen Fettabbaus verantwortlich. Für die Ernährung bedeutet das drei Mahlzeiten täglich, jeweils im exakten Abstand von fünf Stunden. Dabei ist genau festgelegt, zu welcher Mahlzeit Eiweiße und Kohlenhydrate gegessen werden dürfen: Morgens gibt es Kohlenhydrate pur, beim Mittagessen können sie mit Eiweiß kombiniert werden. Abends hingegen sind Kohlenhydrate weitestgehend tabu und es stehen stattdessen Fleisch, Fisch, Geflügel oder Ei, Quark oder Sojaprodukte zusammen mit Salat oder Gemüse auf dem Speiseplan. Das Ziel: Den Insulinspiegel zur Nacht so niedrig wie möglich halten, um damit die Fettverbrennung anzuregen. Verstärken lässt sich der Abnehmeffekt durch moderate Sporteinheiten. Um dem gefürchteten Jojo-Effekt aus dem Weg zu gehen, sollte die Kohlenhydratmenge am Abend auch nach der Diät stark eingeschränkt bleiben, bzw. sollten Brot, Nudeln und Co. nicht jeden Abend auf den Tisch kommen.



Das sagt unser Experte

Dr. Matthias Riedl

Obwohl einige Thesen dieser Diät mittlerweile widerlegt sind, handelt es sich um eine ausgewogene und gute Ernährungsform, mit der sich sicher ein paar Pfunde verlieren lassen. Wichtig für einen konstant niedrigen Insulinspiegel ist die Einhaltung des Zwei- bis Drei-Mahlzeiten-Prinzips.

Intermittierendes Fasten

Variante 5:2

Dieses Prinzip verspricht Abnehmerfolge ohne Jojo-Effekt. Der Grundgedanke dieser Variante: Unser Körper braucht Fastenzeiten, um gesund zu bleiben. Und wenn die Essens-„Auszeit“ zeitlich begrenzt ist, schaltet der Körper nicht wie bei Crash- und Null-Diäten auf Sparflamme. Was man dafür tun muss? Ganz einfach: An zwei Tagen pro Woche, die frei wählbar sind, fasten. In der Praxis sind an diesen Tagen für Frauen maximal 500, für höchstens Männer 600 Kalorien erlaubt, die auf ein oder zwei Mahlzeiten aufgeteilt werden können. Die restlichen fünf Tage der Woche liegen mit 2000 Kalorien täglich im Normalbereich, Verzicht ist also nicht nötig. Es sollte dennoch auf frische und eiweißreiche Lebensmittel geachtet werden. Denn ohne Proteine baut der Körper an den Fastentagen Muskeln ab und der Grundumsatz sinkt – wir verbrauchen weniger Energie – und nehmen schneller wieder zu.

Variante 16:8

Hier geht es nicht um den tageweisen Verzicht auf Nahrung, sondern nur um eine tägliche Zeitspanne, in der nichts gegessen werden soll. Bedeutet: 8 Stunden darf genossen werden, die restlichen 16 Stunden des Tages wird pausiert. Dadurch bekommt der Verdauungstrakt eine Pause und der Körper stellt den Stoffwechsel im besten Fall auf Ketose um, also auf eine Verbrennung, die die benötigte Energie aus den Fettreserven, und nicht aus den Kohlenhydratspeichern des Körpers bezieht.

Das sagt unser Experte

Dr. Matthias Riedl

Intervall-Fasten ist ein wichtiges Element gesunder Diäten. Viele Menschen nehmen schon allein dadurch ab, dass sie verstärkt das Snacken unterlassen und sich mehr an feste Essenszeiten halten. Ich halte intermittierendes Fasten für uneingeschränkt gesund, auch für Normalgewichtige. Es entspricht unserer Natur und das bereits seit Millionen von Jahren.



DAS VERSPRECHEN

Schnellerer und gesünderer Gewichtsverlust als bei einer Diät, bei der es täglich gilt, Ernährungspläne einzuhalten

DIE VORTEILE

- **Alltagstauglich** und leicht zu integrieren
- **Keine Verbote**
- **Schnell sichtbare Erfolge**
- **Positive Nebeneffekte** wie Senkung des Blutdrucks und Schutz vor Diabetes
- **Kaum Kenntnisse nötig**

DIE NACHTEILE

- **Erfordert Disziplin** und etwas Zeit, sich an den Nahrungsverzicht zu gewöhnen
- **Gefahr des Überschreitens der erlaubten Kalorien** an den Fastentagen

BESONDERS GEEIGNET FÜR

alle Menschen, denen die erforderlichen Esspausen von zwei Tagen in der Woche bzw. jeweils 16 Stunden täglich leichter fallen als konsequentes Durchhalten spezieller Ernährungskonzepte

Flexi-Carb

Jeder Mensch is(s)t anders – und nimmt demzufolge auch anders ab. Aufbauend auf dieser Erkenntnis entwickelte der renommierte Ernährungswissenschaftler und Erfolgs-Autor Nicolai Worm das Ernährungskonzept Flexi-Carb. Hintergrund: Die Mehrheit der Bevölkerung kämpft mit Übergewicht und bewegt sich zu wenig. Diese Kombination zieht eine Kohlenhydrat-Stoffwechselstörung nach sich, die sich erstmal nicht direkt bemerkbar macht, später aber zu einer Fettleber, Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankung führen kann. Um dem vorzubeugen wird bei der Flexi-Methode, die sich an der Mittelmeerküche orientiert, die Kohlenhydratzufuhr den gesundheitlichen Bedürfnissen sowie der körperlichen Aktivität angepasst. Konkret heißt das, wer schlank ist und sich mehrfach wöchentlich sportlich betätigt, darf bei Kartoffeln, Reis und Nudeln ruhig zugreifen, da die zugeführten Kohlenhydrate von den Muskeln zur Energiegewinnung genutzt werden. Wer jedoch von Übergewicht betroffen ist und seine Tage vorwiegend sitzend verbringt, darf nur wenige Kohlenhydrate essen, da diese sonst als Fett in Bauchhöhle und Organen, vor allem in der Leber, gespeichert werden.



DAS VERSPRECHEN

Nachhaltiges Abnehmen durch individuelle Nährstoffzufuhr

DIE VORTEILE

- **Vollwertige Ernährung** mit frischen und naturbelassenen Lebensmitteln
- **Sportliche Betätigung**
- **„Belohnungsprogramm“**, d.h. je mehr Sport getrieben wird, desto mehr Kohlenhydrate dürfen gegessen werden

DIE NACHTEILE

- **Ernährungswissen nötig**, um die Balance des richtigen Kohlenhydratanteil der Ernährung erkennen und erreichen zu können

GEEIGNET FÜR

grundsätzlich alle Menschen, die ein paar Pfunde verlieren möchten, sich für gesunde Ernährung interessieren und die wenig Wert auf Fleisch legen.

Das sagt unser Experte

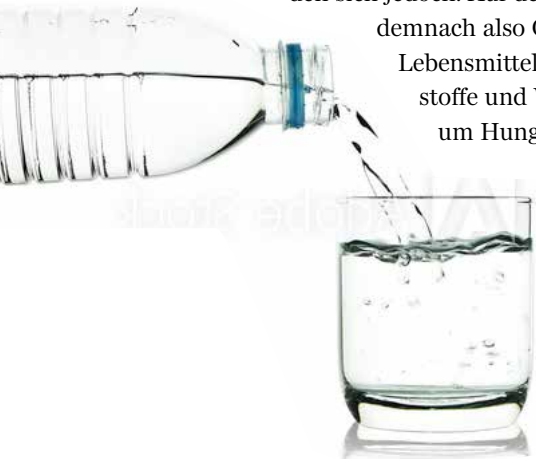
Dr. Matthias Riedl

Den Anteil der Kohlenhydrate an seine eigenen Bedürfnisse bzw. körperlichen Aktivitäten anzupassen halte ich für sehr sinnvoll. Menschen, die auf diese Methode setzen, egal ob als Diät oder langfristige Ernährungsumstellung, haben die längste Lebenserwartung – das haben Studien zur Mittelmeerküche ergeben.

Volumetrics

Es kommt nicht darauf an, welche Menge eines Lebensmittels wir zu uns nehmen, sondern darauf, welche Kaloriendichte es hat. Anhand dieser einfachen Formel soll mit der Volumetrics-Diät Abnehmen ganz simpel funktionieren – und vor allem: ganz ohne zu hungern. Die US-amerikanische Ernährungswissenschaftlerin Barbara Rolls machte dieses Konzept bekannt. In einer Studie machte beobachtete Sie, dass übergewichtige Frauen ziemlich genau die gleiche Menge essen wie schlanke – nämlich rund eineinhalb Kilogramm pro Tag. Der Schluß lag nahe: Kalorien zählen ist der falsche Weg, um schlank zu werden oder zu bleiben. Worauf es ankommt, ist vielmehr das Volumen der Lebensmittel (daher „Volumetrics“), die den Magen ausfüllen und damit für Sättigung sorgen. Die einfache Rechnung: 100 Gramm eines Lebensmittels, ob Apfel oder Brot, haben zwar das gleiche Gewicht, Kalorien und Volumen unterscheiden sich jedoch.

Auf dem Teller sollten demnach also Obst, Gemüse und Lebensmittel, die viel Ballaststoffe und Wasser enthalten, um Hunger und Gewicht in den Griff zu bekommen. Volumetrics ist sowohl als Diät als auch als Langzeiternährungsform konzipiert.



Das sagt unser Experte

Dr. Matthias Riedl

Der Ansatz dieser Diät ist gut. Doch nicht nur das Volumen des Lebensmittels alleine entscheidet über eine langanhaltende Sättigung. Deswegen sollte hier unbedingt zusätzlich immer auch auf die richtige Kombination von Eiweiß, Ballast- und Nährstoffen und Wasser geachtet werden.

DAS VERSPRECHEN

In einer Woche bis zu zwei Pfund Gewicht verlieren – und das ganz ohne Hungergefühl

DIE VORTEILE

- Kein Kalorienzählen
- Leicht umsetzbar

DIE NACHTEILE

- Ernährungskennntnisse zur Energiedichte einzelner Lebensmittel erforderlich

GEEIGNET FÜR alle Menschen, die nachhaltig abnehmen oder ihr Gewicht halten wollen



FOTOS: XXXXXX



Steinzeit-Diät

Naturbelassen, roh und unverarbeitet – die auch als Paleo bekannte Diät orientiert sich an der Ernährung unserer Vorfahren aus der Steinzeit. Demnach stehen vor allem Obst, Gemüse, Eier, Fisch und vor allem Fleisch auf dem Speiseplan. Brot, Milchprodukte, Zucker und Alkohol sowie alle verarbeiteten Lebensmittel und Fertigprodukte sucht man hingegen – wie beim Clean Eating – vergeblich. Die Idee dahinter: An die „Steinzeit“-Nahrung ist unser Organismus seit 2,5 Millionen Jahren angepasst – er kann diese Kost darum problemlos verdauen und perfekt verwerten. Die Ur-Kost soll neben eines gesundheitlich-präventiven Effekts auch das Gewicht regulieren, gut sättigen und so Heißhunger verhindern. Noch heute leben einige Urvölker unter ähnlichen Bedingungen wie die Steinzeitmenschen damals – Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder ein zu hoher Blutdruck sind bei ihnen nicht festzustellen. Wichtig: die gute Qualität der Lebensmittel. Fleisch etwa sollte Bio oder Wild sein, Fisch aus Wildfang.

DAS VERSPRECHEN

Nachhaltiger Gewichtsverlust, ein besseres Hautbild, mehr Energie und Wohlbefinden

DIE VORTEILE

- Kein Kalorienzählen
- Frische, unverarbeitete Lebensmittel

DIE NACHTEILE

- Teuer, da vorwiegend Bio-Produkte verwendet werden
- Keine Milchprodukte

GEEIGNET FÜR Fisch- und Fleischfans, die bereit sind auf Industrieprodukte zu verzichten

Das sagt unser Experte

Dr. Matthias Riedl

Der Abnehmerfolg gibt der Methode recht. Dennoch ist der Anteil an tierischem Protein und Fett aus meiner Sicht zu hoch – das kann auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen, also vorsichtig damit. Viel Gemüse und natürliche, unverarbeitete Lebensmittel sind hingegen natürlich super.

Low-Fat

Kein anderer Makronährstoff ist so energiereich wie Fett – ganze neun Kilokalorien pro Gramm. Damit liefert der Geschmacksträger doppelt so viel Energie wie ein Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß. Die Schlussfolgerung: Weniger Fett essen muss zu einer Gewichtsreduktion führen. Hier gibt es unterschiedliche Ansätze, wie weit der tägliche Fettverzehr reduziert werden soll. Wer mit Low Fat 30 abnehmen möchte, darf beispielsweise nur zu Lebensmittel greifen, die höchstens 30 Prozent Fett enthalten. Obst und Gemüse, aber auch Reis, Nudeln, Brot, Kartoffeln und Hülsenfrüchte, mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte bilden die Grundpfeiler. Zudem werden gesunde pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl oder fettreicher Seefisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren Mengen empfohlen – wenn auch nur in begrenzten Mengen. Doch Achtung: Die Reduktion von Fett auf dem Speiseplan bedeutet nicht automatisch, dass alles andere in unbegrenzten Mengen gegessen werden darf. Denn insbesondere bei fettreduzierten Produkten oder Light-Varianten wird die Reduktion des Geschmacksträgers oft durch den erhöhten Einsatz von Zucker ausgeglichen. Hier lohnt sich ein Blick auf die Zutaten-



listen und Nährwertangaben der jeweiligen Produkte auf jeden Fall.



block

Das sagt unser Experte

Dr. Matthias Riedl

Wir brauchen Fett, aber das richtige z. B. aus Oliven, Leinsamen oder Raps. Denn gute Fette wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Die Reduktion von industriell hergestellten (gehärteten) Fetten ist sinnvoll. Auch der sonst sehr ausgewogene Speiseplan mit viel Gemüse, komplexen Kohlenhydraten und Fisch ist völlig in Ordnung.

DAS VERSPRECHEN

Langfristige Gewichtsabnahme, Verbesserung der Blufettwerte sowie Senkung des Cholesterinspiegels.

DIE VORTEILE

- Leicht in den Alltag integrierbar, da es vieles auch in fettreduzierter Variante gibt
- Viel frisches Obst und Gemüse, das den Körper mit allem allen Nährstoffen versorgt
- Ausser der Vermeidung von Fetten kaum Verbote

DIE NACHTEILE

- Fundiertes Ernährungswissen zum Fettgehalt der einzelnen Lebensmittel nötig
- Langsamer Gewichtsverlust, der jedoch nachhaltig ist

GEEIGNET FÜR

diejenigen, denen es leichter fällt den **Fettkonsum** als den Kohlenhydratverzehr **einzuschränken** und die sich ein wenig mit **Ernährung auskennen**

Nordic Diet

Arne Astrup, Ernährungswissenschaftler an der Universität Kopenhagen hat gemeinsam mit Spitzenköchen die „New Nordic Diet“ entwickelt, die sich an der Mittelmeerküche orientiert, aber auf Produkten basiert, die in Nordeuropa üblich sind. Auf den Tisch kommen regionale, saisonale und naturbelassene Produkte. Dazu gehören vor allem Lebensmittel, die von Dänemark bis Finnland verspeist werden: Kohl,



Beeren, Äpfel, Birnen, Wurzelgemüse, Hafer, Roggen und Fisch. Dazu kommen Hülsenfrüchte, frische Kräuter, Kartoffeln, Wildkräuter, Pilze, Nüsse, Muscheln und Algen, und nicht zu vergessen: viel Wasser – möglichst zwei Liter pro Tag. Auf Butter, rotes Fleisch und Weizenmehlprodukte hingegen wird verzichtet. Dänische Studien ergaben: Teilnehmer, die sich so, also traditionell ernähren, haben eine um 36 Prozent geringere Sterblichkeitsrate als die, die eine „moderne“ Küche mit viel Wurst, Zucker und Margarine pflegen. Auch die Anzahl der Diabetes- und Herzinfarkt-Fälle ging mit der nordischen Kost zurück.

die Anzahl der Diabetes- und Herzinfarkt-Fälle ging mit der nordischen Kost zurück.

Das sagt unser Experte

Dr. Matthias Riedl

So wie auch die traditionelle Mittelmeerdiet kann ich die Nordic Diet uneingeschränkt empfehlen. Sie bietet alles, was eine gesunde und ausgewogene Diät und Dauerernährung ausmachen sollte: viele frische Produkte, hochwertige Fette aus Pflanzen und Fisch, vollwertiges Getreide.

DAS VERSPRECHEN

Eine ausgewogene Ernährung, die beim gesunden Abnehmen hilft und Pfunde schmelzen lässt

DIE VORTEILE

- Saisonale Mischkost, die ganz ohne industriell gefertigte Produkte auskommt

DIE NACHTEILE

- Umstellung erfordert Disziplin, insbesondere weil die Zubereitungsarten Zeit kosten

GEEIGNET FÜR alle, die sich gesünder ernähren und nebenbei noch etwas abspecken wollen



Unser Abnehm-Experte

Dr. Matthias Riedl, Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie und Ernährungsmedizin

Der Mediziner weiß, was effektiv, nachhaltig – und vor allem: gesund die Pfunde purzeln lässt. Er nahm für uns die wichtigsten Diäten unter die Lupe – und ordnete sie wissenschaftlich ein.



BUCH-TIPP

Schon kleine Umstellungen in der Ernährung können Großes bewirken. Wie? Das zeigt unser Experte, „Ernährungs-Doc“ Matthias Riedl in „Abnehmen nach dem 20:80 Prinzip“, GU, 19,99 Euro, 192 Seiten