


**Marianne Reiß**  
Dipl.-Trophologin  
Diabetesassistentin DDG

ZERTIFIKAT  
ERNÄHRUNGSBERATERIN  
**VDOE**  
VERBAND DER  
OECOTROPHOLOGEN E.V.

**Ernährungs- &  Diätberatung**

⇒⇒ im Diabetologischen Schulungszentrum  
Hagenmarkt 18 38100 Braunschweig  
☎ 0531 799316

[Marianne.Reiss@gmx.de](mailto:Marianne.Reiss@gmx.de)  
[www.ernaehrungsberatung-braunschweig.de](http://www.ernaehrungsberatung-braunschweig.de)

## Lohnen sich Diäten noch?

Nein. Jeder, der es einmal (oder viele Male) versucht hat, weiß inzwischen, dass man mit einer Diät nur für kurze Zeit abnehmen kann. Wenn man damit aufhört, sorgt der Jojo-Effekt dafür, dass man nach jeder Diät noch etwas mehr wiegt als zuvor. Das liegt an unserem Überlebensprogramm. In Hungerzeiten schaltet der Organismus auf Sparflamme und richtet seinen Bedarf ein auf das wenige, was ihm an Essen noch zugestanden wird. Und wenn man mit der Diät aufhört und so isst wie vorher, nimmt man unweigerlich zu, weil unser Stoffwechsel noch für längere Zeit auf Notprogramm geschaltet ist.

Das heißt nun aber nicht, dass man überhaupt nichts gegen überflüssige Pfunde tun kann. Wichtig ist, nicht irgendeine Diät zu wählen, die gerade als Wundermittel angepriesen wird. Besonders in den Wochen nach Weihnachten oder kurz vor der Bikinizeit übertrumpfen sich die Medien mit allerlei Ratschlägen: Die gute alte Kalorien-Reduktion, Low Fat, neudeutsche Points, Glyx-Diät, Low-Carb, Logi und Proteinshakes versprechen sofortige Linderung. Fast sieht es so aus, als ob viele Wege nach Rom führen. Das ist allerdings ganz und gar nicht so. Nicht jede Diät hilft jedem. Welches das richtige Essen für jeden einzelnen ist, darüber gibt die Position der störenden Polster wichtige Hinweise. Wer sein Fett birnenförmig überwiegend unter dem Bauchnabel um Gesäß und Hüften trägt, muss sich weniger vor Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes fürchten. Wer wie ein Apfel aussieht, oder auf dem Wege dahin ist, hat oder entwickelt dagegen ein ernstes Stoffwechselproblem, das – früh genug behandelt – keines werden muss.

Frauen mit einer Taillenweite bis 80 cm und Männer bis 94 cm zählen zu den Birnen. Wer einige dieser Pfunde loswerden möchte, probiert es am besten mit einem kohlenhydratreichen und fettarmen Essen: Vollkornbrot, Kartoffeln und Co, fettärmeren Fleisch- und Milchprodukten, Obst und viel Gemüse.

Frauen mit einer Taillenweite bis 87 cm und Männer bis 101 cm sind auf dem Weg zur Apfelfigur, was auf ein beginnendes Stoffwechselproblem hindeutet. Low Fat und das Zählen von Fettagungen wird ihnen nicht recht weiterhelfen. Für diesen Kreis ist die Glyx-Diät oder das Logi-Essen hilfreicher, bei dem etwas mehr Fett erlaubt ist, dafür aber die Kohlenhydrate reduziert und vor allem in wenig Blutzucker-wirksamer Form gegessen werden.

Liegt die Taillenweite darüber, ist man bereits ein gestandener Apfel und hat mit hoher Sicherheit unschöne Laborwerte. Wahrscheinlich fragt sich dieser Typ schon

seit einiger Zeit, warum er nicht so isst wie er aussieht. Fettreduzierte Light-Produkte und Kohlenhydrat-reiche Mahlzeiten verschlimmern in diesem Fall eher das Problem. Diesen Bauchträgern hilft am besten, weniger Kohlenhydrate in schwer aufschließbarer Form sowie mehr Eiweiß und Fett zu essen, die Kartoffeln im Keller zu lassen und „in der Not die Wurst auch ohne Brot“ zu verspeisen. Damit schmilzt nicht nur der Bauch, gleichzeitig können die in Unordnung geratenen Blut-Fettwerte verbessert werden, die bei diesem Stoffwechselltyp weniger mit der Wurst, dafür umso mehr mit den Brötchen zu tun haben.

Was auch immer Sie tun, um Gesundheit und Figur positiv zu beeinflussen, müssen Sie lebenslang und vor allem gerne tun. Diese Tatsache verschweigen die Anbieter von Pülverchen, Pillen und exotischen Tees. Es kann sinnvoll sein, zu Beginn einen entsprechenden Diät-Ratgeber zu Rate zu ziehen. Wenn Sie dann aber für sich herausgefunden haben, was der Figur hilft, dann machen Sie ein Essen daraus, das Ihnen schmeckt, in Ihr Leben passt und an dem Sie nicht herum rechnen müssen. Wenn Sie sich im Großen und Ganzen an Ihr Prinzip halten, müssen Sie keine Kalorien zählen. Wichtig ist allein, dass Sie sich wohl dabei fühlen, denn nur dann kann man auch auf längere Sicht abnehmen.