

# Der Diätendschungel!



***Und welche Diät passt nun zu mir?***

Jeden Tag lesen wir über neue sensationelle Diäten. Die Wunderdiät mit 5 Kilo in 5 Tagen, die „Allesesserdät“ und trotzdem abnehmen. Der Phantasie und den Versprechen sind keine Grenzen gesetzt. Seit den 60er Jahren haben die „Diäten“ ihren Boom erreicht und haben bis heute nichts von ihrem Reiz verloren. Aber halten diese Diäten auch was sie versprechen?

Denn hat man erstmal beschlossen, was gegen die überschüssigen Pfunde zu unternehmen, ist man zugleich mit dem großartigen Diätenangebot überfordert. Unzählige Abnehmtipps, Diäten und Programme werden täglich propagiert. Aber was glauben, wofür und für welche Diät sollte man sich entscheiden?

**Wir von Leichter leben in Deutschland wollen diese sensationellen Versprechen unter die Lupe nehmen und sehen, was wirklich dahinter ist!**

## **Zunächst müssen wir die verschiedenen Diätformen erklären:**

### **1. Was ist eine Low-Carb-Diät - zu Deutsch - „Schlank mit Fett und Eiweiß“**

Fett sparen, das kennen wir! Nahezu bei jeder Diät ist die Rede davon, mit dem Dickmacher „Fett“ sehr sparsam umzugehen. Bei einer Low-Carb-Diät allerdings sollte man vorsichtig mit den Kohlenhydraten sein. Die Kohlenhydrate werden anhand ihrer Wirkung auf den Blutzuckerspiegel in gute und schlechte eingeteilt sowie stark reduziert. Fett und Eiweiß sind hingegen in recht flexiblen Mengen und Formen erlaubt.

Das Ziel dieser Diätform ist die strenge Verbannung der Kohlenhydrate (in Form von Nudeln, Reis, Brot, Süßes, etc.) aus dem Speiseplan. Jedoch wurde in den letzten Jahren diese Diätform wissenschaftlich „verfeinert“, indem dass Insulin als das Steuerhormon für den Kohlenhydratstoffwechsel auch massiv die Fetteinlagerung begünstigt. Starke Blutzuckerschwankungen sind verantwortlich für ständige Hungeranfälle. Dieses Prinzip liest man oft als „glykämischer Index“.

**Sie sagen jetzt, super, die Diät ist es!      Wir sagen: Vorsicht !!! Später dazu mehr!**

### **2. Was ist eine Low-Fat-Diät – zu Deutsch – „Fettminimieren“**

So kennen wir die Diät, man muss einfach nur auf die Fettmenge achten, welche man täglich zu sich nimmt und schon purzeln die Pfunde! Und das ohne auf die Kohlenhydrate zu achten. Wenn es nur so einfach wäre!

Zwar versorgen die Fette und Öle den Körper mit wichtigen fettlöslichen Vitaminen und Fettsäuren, doch sollte man bei dem Konsum mit Fetten und Ölen auf die Menge und die Art der Fette setzen. Fett macht auch dick!!!!

Die Low-Fat-Diät führt zu einer ganz simplen Erkenntnis: dass zuviel Fett dick macht!! Das Abnehmen nach diesem Prinzip beruht quasi auf einer einfachen Reduzierung der Kalorienzahl durch Fetteinsparen, maximal 60 g täglich. Bei einigen wenigen strengen Low-Fat-Diäten dürfen sogar nur 30 g Fett täglich verspeist werden. Die Vorteile einer solchen Diätform sind sicherlich ein dauerhaftes Umdenken im Umgang mit dem Fett, der schnelle Erfolg sowie die Alltagstauglichkeit. Ebenfalls beugt das Fettminimieren ebenfalls Volkskrankheiten vor wie Herzinfarkt, Diabetes und Schlaganfall. Jedoch wo es Vorteile gibt, können die Nachteile nicht weit sein. Das bedingte „Fettverbot“, in der Low-Fat-Diät führt möglicherweise dazu, dass man Lebensmittel vom Speiseplan streicht, die zwar viel Fett, aber auch Vitamine und Mineralstoffe haben, wie zum Beispiel Nüsse, Mandeln oder Avocados. Im Klartext kann es bei dieser Diätform zu Mangelerscheinungen an lebenswichtigen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen (wie Vitamin A, D, E und K) kommen.

**Sie denken sich jetzt, gut, diese Diätform wäre doch auch was für mich!  
Wieder sagen wir Vorsicht!!!!**

## **Was aber ist jetzt die ideale Methode zum Abnehmen?**

Die Antwort ist unserer Meinung nach eine Kombination aus den Vorteilen der Low-Carb und der Low Fat Diät. Sie denken, zu kompliziert? Wir sagen einfacher als Sie denken und vor allem effektiv!

Das wichtigste bei einer Diät ist doch keinen Hunger zu haben! Da geben Sie uns bestimmt Recht! Das funktioniert allerdings nur, wenn wir keine ständigen Insulinausschüttungen im Blut haben. Mit dem Insulinanstieg im Blut kommt auch der Heißhunger. D.h. für uns, ständiges Essen verursacht ständigen Hunger! Die Lösung also, wie schon bei unseren Vorfahren gehabt, drei Mahlzeiten am Tag: Frühstück – Mittag – Abendessen!

Ebenfalls ein Thema ist die Energiedichte der Nahrung. Nur wenn ich viel auf dem Teller habe, kann ich satt werden. Viel auf dem Teller, heißt aber auch viele Kalorien sowie viel Fett. Falsch! Mit den richtigen Nahrungsmitteln, vielen Ballaststoffen, Eiweiß, sowie gesunden Fettsäuren muss ein reichlich gefüllter Teller durchaus keine Kalorienbombe sein. Zusätzlich sättigen Ballaststoffe, man bleibt länger satt.

Natürlich sollte man auch auf das Fett in der Nahrung achten bzw. auf die richtigen Fette im Essen. Bestimmt haben Sie schon oft gelesen, dass die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sehr wichtig für uns sind und wir deshalb auf diese kaum verzichten können. Aber Sie wissen bestimmt auch, dass zuviel an Fett Dick macht! Deshalb die Regel: ca. 60 g Fett täglich, aber bitte in Form von ungesättigten Fettsäuren!

Nun haben wir den Ernährungsaspekt geklärt. Sie wissen jetzt was eine gute Diät ausmacht und worauf Sie verstärkt achten müssen. Was ist aber mit der Bewegung? Wir müssen Ihnen leider sagen, dass ohne einer moderaten Bewegung das Abnehmen halb so schnell geht. Die Bewegung ist der Turbo einer jeden Diät und sollte somit in den Alltag integriert werden.

### **Das Fazit ist:**

- 3 Mahlzeiten pro Tag, damit Sie ständige Insulinschwankungen vermeiden können und gleichzeitig der Fettabbau stattfinden kann.
- Auf die Energiedichte der Nahrung achten.
- Ca. 60 g Fett täglich (Aber Achtung: Fett ist nicht gleich Fett!).
- Bewegen nicht vergessen!