

Hungern bringt nichts

Jetzt haben Diäten wieder Hochsaison. Doch um abzunehmen, muss man nicht weniger essen. Nur anders. Das sagt die Diplom-Biologin und Ernährungsberaterin **Barbara Plaschka** (ehemals Gassert).

Schokodiät, Atkins, FDH – eine Vielzahl unterschiedlichster Diäten verspricht, dass in kurzer Zeit die Pfunde purzeln. Wie realistisch ist das?

Wer zwei Wochen lang Diät macht und die restliche Zeit des Jahres keinen Wert auf eine gesunde Ernährung legt, hat wenig Chancen, langfristig abzunehmen. Im Gegenteil: Unser Körper bunkert, wenn Nahrung knapp wird. Bei geringer Kalorienzufuhr fährt er seinen Grundumsatz herunter. Wenn wir dann wieder genauso essen wie vor der Diät, kommt es zum Jojo-Effekt.

Wie viel Kilo kann man pro Woche abnehmen?

Bei ominösen Power-Diäten, die damit werben, zwei Kilo pro Woche abzuspecken, verliert man hauptsächlich Wasser oder schlimmer noch, baut Muskelgewebe ab.

Um ein Kilo Körperfett loszuwerden, muss man 7.000 Kilokalorien einsparen. Das geht nicht so schnell. Wir müssen dazu die Kalorienaufnahme reduzieren oder mehr Kalorien verbrauchen. Am besten beides. Unser Problem ist, dass wir uns immer noch so ernähren, als würden wir körperlich hart auf dem Feld arbeiten. Dabei sitzen wir den ganzen Tag im Büro oder fahren stundenlang Auto.

Dass Sport gut und Pommes schlecht für die Figur sind, wissen wir aber schon länger. Warum ist es so schwer, dieses Wissen in den Alltag zu integrieren?

Eingeschliffene Ernährungsgewohnheiten kann man nicht in zwei Wochen ändern. Schon gar nicht mit radikalen Verboten oder einem plötzlichen Verzicht auf liebgewonnene Genussmittel.

Wie dann?

Das geht nur in kleinen Schritten, oft über Jahre hinweg. Der erste Schritt ist, sich seiner Ernährungsgewohnheiten bewusst zu werden, etwa indem man sie eine Zeit lang protokolliert. Dann schaut man, an welcher Stelle man an der Zusammensetzung einzelner Mahlzeiten etwas ändern kann.

Ein Beispiel?

Sie nehmen in der Woche sieben Abendessen zu sich. Ein erster Schritt wäre, zwei davon ein wenig zu verändern. Etwa anstatt zwei Scheiben Brot mit Wurst nur eine zu essen, dafür zusätzlich einen gemischten Salat mit leckerem Dressing.

Es geht also nicht darum, weniger zu essen, sondern anders?

Ja. Gerade die beliebten Sättigungsbeilagen wie Nudeln, Reis und Brot haben es in sich. Es sind Kohlenhydrat-Lieferanten, die einen

hohen Stärkegehalt haben. Wer sich viel bewegt, bei dem setzen sie nicht an. Aber wer täglich nur von der U-Bahn bis ins Büro läuft und viele dieser „schlechten“ Kohlenhydrate tankt, der muss mit Fetteinlagerung rechnen. Gemüse und Obstsorten liefern viel weniger Stärke und versorgen uns gleichzeitig mit wertvollen Vitalstoffen, die wir wiederum für einen gut funktionierenden Fettstoffwechsel und unser Immunsystem brauchen.

Aber wie schafft es jemand, der sein Leben lang gerne Schnitzel mit Bratkartoffeln gegessen hat, plötzlich auf diesen Genuss zu verzichten?

Wie wäre es, wenn er bei dem Schnitzel und auch der Sahneseuce bleibt, nur zu Gemüse, anstatt Kartoffeln greift? Selbstverständlich muss das Essen weiterhin schmecken. Nichts ist langweiliger, als in Wasser gedünstetes Gemüse! Erst mit etwas Butter, Parmesan oder einem Schuss Sahne wird es richtig lecker.

Man muss also gar nicht hungern, um abzunehmen?

Nein! Im Gegenteil: Nichts ist schlimmer als Heißhungerattacken, die einen dazu verleiten schnell mal beim Bäcker einzukehren und ein süßes Teilchen zu kaufen. Das sind die typischen Kohlehydratfallen, die nur kurzfristig satt machen.

Was schlanke Frauen anders machen

Tipp

Bin ich zu dick?

Der beste Indikator für das Wohlfühl-Gewicht ist immer noch der Bauchumfang. Wenn der Hosenbund drückt oder kneift, sollte man auf die Kalorienbremse treten. Ein Bauchumfang von mehr als 88 Zentimetern bei Frauen (bei Männern: 102 Zentimeter) gilt als Risikofaktor für Herzkrankheiten oder Schlaganfall.

1 Nüsse statt Nussecke: Mit einer Portion Mandeln in der Tasche ist man beim kleinen Hunger unterwegs nicht auf Süßes oder Fettiges aus dem Imbiss angewiesen.

2 Mehr Bewegung: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt U-Bahn: Nicht alle schlanken Menschen sind zwingend Sportskanonen. Aber sie haben oft mehr Bewegung in ihren Alltag eingebaut.

3 Kleinere Portionen: Wir sind darauf getrimmt, den Teller leer zu essen, auch wenn er übergroß ist. Dünne Frauen legen sich lieber weniger auf und holen dafür Nachschlag.



Rezept

Mozzarella-Paprika aus dem Ofen

Zutaten (für zwei Personen):
 600 g rote Paprika (5-6 Stück)
 2 TL Kapern und Oliven,
 2 Knoblauchzehen
 400 g Mozzarella
 60 ml Weißwein
 2 EL Olivenöl
 frische Minze, frische Petersilie
 Pfeffer

So geht's: Die halbierten und entkernten Paprika in eine Auflaufform legen, mit gehackten Kapern, Oliven, Knoblauch und kleingeschnittenem Mozzarella füllen. Weißwein und Olivenöl darüber geben. Bei 180 Grad circa 30 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen mit Minze, Petersilie und schwarzem Pfeffer verfeinern.



Mehr zu dem Thema kann man in dem Ratgeber von Barbara Gassert und Petra Linné nachlesen. Daraus stammt auch das abgedruckte Rezept. Das Buch ist 2011 im Systemed Verlag erschienen und für 12,95 Euro bei Ihrem Buchhändler im Center erhältlich.