



Wegweiser im Diätenlabyrinth

Diät bedeutet ursprünglich gesunde Lebensweise und wird heute auf spezifische Bedürfnisse des Körpers in Bezug auf Nährstoffe übertragen.

Bevor eine Diät oder besser gesagt eine Ernährungsumstellung durchgeführt wird, sollte sorgfältig geprüft werden, ob diese zum gewünschten Ziel führen kann und ob sie langfristig anwendbar ist. Eine Ernährungsumstellung, wenn sie erfolgreich sein soll, muss immer über einen längeren Zeitraum angewendet werden, oft für immer.

Dabei muss sichergestellt sein, dass alle Bedürfnisse des Körpers an Vitaminen/ Mineralstoffen und auch an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten in angemessener Menge erfüllt werden. Diese sind je nach Erkrankung sehr unterschiedlich, und es kann keine „Diät“ geben, die für jeden Menschen gleich gut geeignet ist. Wird dies nicht berücksichtigt, kann der Schaden größer sein als der zu erwartende Nutzen einer „Diät“.

Derzeit propagiert werden verschiedene Programme zur Gewichtsreduktion:

- kohlenhydratarme Diäten (Low carb / Paleo / Trennkost),
- Kalorienreduktion (Brigitte Diät / WW / Fitnessapps),
- Formuladiäten (Shakes verschiedener Firmen),
- Medikamente (Fettblocker / Kohlenhydratblocker / Appetitzügler),
- Fastenformen (16 zu 8 / 5 zu 2),
- fettreduzierte Diäten (low fat).

Hier in der Mühlenbergklinik wird die fettreduzierte Ernährungsweise zur Gewichtsreduktion empfohlen. Sie birgt die wenigsten Gefahren einer langfristigen Mangelernährung. Sie basiert auf einer Kontrolle der Fettmenge und damit einer Kalorienreduktion. 100g Fett entsprechen nämlich 1000 kcal, während 100g Eiweiß und Kohlenhydrate jeweils nur 400 kcal entsprechen. Zucker sollte als Gewürz betrachtet und auch als solches Verwendung finden, also entsprechend zurückhaltend konsumiert werden.