Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 4

Rubrik: Bouquet garni : Seite für die Küche

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schlankheit ist «in». Doch Wunderkuren zum Abnehmen gibt es nicht.

DER KÖRPER WEHRT SICH GEGEN «HUNGERSNÖTE»*

Die wissenschaftliche Analyse zeigt: Die meisten Abmagerungskuren wirken nur kurzfristig. Ausserdem sind sie ungesund. Denn sie rücken nicht dem lästigen Fett zu Leibe, sondern greifen andere Energiedepots im Körper an. Eine dauerhafte Gewichtsabnahme erreicht am leichtesten, wer Lebens- und Essgewohnheiten zugunsten eines ausgeglichenen Energiehaushalts ändert.

Schlankheitsdiäten und Abmagerungskuren – nicht zu reden von den lebensgefährlichen «Wunderpillen», die vor kurzem zum Medienthema wurden – gibt es in allen erdenklichen Varianten. Sie alle versprechen mehr als sie halten: die Traumfigur im Handumdrehen. Wahr ist, dass Diäten eine vorübergehende Gewichtsreduktion bewirken. Wahr ist aber auch, dass sie krank machen können – und dick: Kaum ist nämlich die mühselige Hungerkur vorbei, setzt der Körper um so fleissiger Fett an. Die Erklärung ist simpel: Der Organismus kennt nicht den Unterschied zwischen Diät und Hungersnot. Er wehrt sich so oder so gegen den Nahrungsmangel und verteidigt das Gewicht, an das er gewöhnt ist. Zunächst macht er sich über die Energiedepots her, die besonders schnell verfügbar sind: Sie stecken vorwiegend in der Leber, aber auch in den Muskeln, und sie bestehen aus Zucker, beziehungsweise aus daraus umgewandeltem Glykogen. An jedem Gramm dieser Stärkeart hängen etwa vier Gramm Wasser. Deshalb verliert der Körper in den ersten Tagen einer Diät vor allem Wasser. Blitzkuren setzen auf den raschen Schein-Erfolg: Gewichtsabnahme infolge des hohen Wasserverlusts. Dass die Fettpolster dabei unangetastet bleiben, wird wohlweislich verschwiegen.

Der Speck will nicht weg

Auf seine gemütlichen Speckschichten verzichtet der Organismus so ungern, dass er raffinierterweise so lang wie möglich mit den Stoffwechselabläufen zu haushalten versucht, um mit einem Minimum an Kalorien gut über die Runden zu kommen: Der Grundumsatz kann sich nach längeren Diäten bis zu 30 Prozent und mehr senken. Deshalb schwinden die Pfunde nach dem anfänglichen Wasserverlust nur noch frustrierend langsam. Dazu kommt, dass bestimmte Hormone und Enzyme speziell dafür geschaffen sind, in Notzeiten die Fetteinlagerungen in den Zellen zu verteidigen und sie danach wieder aufzufüllen. Die Folge ist der betrübliche «Jojo-Effekt»: Kaum ist die Diät überstanden, steigt das Gewicht wieder. Die nächste Hungerkur kann beginnen ...

> **„Denn was zählt, ist das «Leben nach der Diät».“**

Wer also unbedingt abnehmen will oder muss, sollte sich die Wahl der Abmagerungskur gut überlegen und gesundheitliche Vor- und Nachteile abwägen, gegebenenfalls mit dem Arzt. Der sicherste Weg, um auf Dauer schlank zu bleiben, ist eine möglichst konsequente Änderung von Lebensweise und Essverhalten.

Hier steckt das Fett

Fettgehalt in 100 g Nahrungsmittel

Öl	100 g
Fett	100 g
Butter	84 g
Margarine	84 g
Mayonnaise	82 g
Speck	65 g
Nüsse	50–60 g
Salami	50 g
Pommes chips	40 g
Rohschinken	35 g
Emmentaler	30 g
Doppelrahm-Frischkäse	30 g
Schweinsbratwurst	30 g
Servelat	25 g
Schweinsbraten und Schinken	10–20 g
Lachs, geräuchert	15 g
Rindsbraten	10 g
Rindsfilet	4 g
Vollmilch	3,6 g
Pouletbrust	1 g
Fisch, mager (Egli)	1 g

* Aus Nutritio, Februar 1996, Das Wissen um die Ernährung, Nestlé

Trend-Diäten unter der Lupe

WAS SCHLANKHEITSKUREN BEWIRKEN – WENN SIE WIRKEN

Bei genauer Betrachtung ähneln sich viele Diäten. Manche halten sich wenigstens zum Teil an ernährungsphysiologische Grundregeln. Andere wiederum sind schlicht unsinnig – oder sogar gesundheitsschädigend.

Je einseitiger und eintöniger Diäten sind, desto schwerer sind sie durchzuhalten und desto grösser ist die Gefahr, dass gesundheitliche Probleme auftreten. Appetitlosigkeit, Unlust, Müdigkeit, Schwäche, Verstopfung und Muskelabbau sind die unangenehmen Symptome von Mangelernährung. Der Körper reagiert ohne Rücksicht aufs gängige Schönheitsideal: mit wildem Heisshunger nach allem, was ihm beim Fasten vorenthalten wurde.

Ernährungswissenschaftlichen Kriterien dagegen entsprechen ausgewogene Diäten, die eine ausreichende Versorgung an Eiweiss, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern garantieren. Wenn der Grundbedarf an Nährstoffen gedeckt ist, kann eine Kur über Wochen oder sogar Monate ohne Nachteile angewendet werden und schadet auch den Familienmitgliedern nicht, die bereits schlank genug sind: Sie essen einfach etwas mehr stärkehaltige Speisen. Wer einen fettarmen und abwechslungsreichen Menüplan zusammenstellt und täglich mindestens zwei- bis dreimal Milch oder Milchprodukte zu sich nimmt, zweimal Obst, zweimal Gemüse oder Salat, ein- bis zweimal Vollkornprodukte und einmal Fisch, Fleisch oder Geflügel und einen Esslöffel hochwertiges Öl einsetzt, versorgt seinen Körper optimal, bleibt gesund – und wird zusehends schlanker.

Wahl ohne Qual

Der Renner unter den Trend-Diäten ist noch immer die *Haysche Trennkost*. Sie gehört – wie etwa *Fit for life* oder die *Annabelle Vital Diät* zu den Mischkostdiäten und wurde in den 30er Jahren vom amerikanischen Arzt Howard Hay entwickelt. Hay behauptete, Eiweiss und Kohlenhydrate könnten getrennt besser verdaut werden. Deshalb verteilte er sie, kombiniert mit «neutralen Lebensmitteln» (Gemüse, Rahm, Butter Öl, einige Käsesorten und rohes Fleisch), auf verschiedene Mahlzeiten: So gibt es zum Beispiel mittags nur Fleisch, Fisch oder Geflügel (Eiweiss); abends Kartoffeln, Getreideprodukte und einige Früchte und Gemüse (Kohlenhydrate).

Nachteile
Die Haysche Theorie ist nicht nur längst widerlegt, sondern auch in der Praxis nur schwer durchzuführen: Fast alle Lebensmittel enthalten gleichzeitig Eiweiss und Kohlenhydrate in unterschiedlichen Anteilen. Wichtige Nährstoffe wie Kalzium und Eisen sind in dieser Diät nicht ausreichend enthalten, besonders, wenn der Konsum von Milch und Milchprodukten eingeschränkt wird.

Vorteile
Obwohl die Trennung von Eiweiss und Kohlenhydraten auf die Verdauung keinen Einfluss hat, bewirkt sie eine Umstellung auf eine Kost, die mehr Vollkornprodukte, Gemüse und Früchte und weniger Zucker, Weissmehlprodukte und Fleisch beinhaltet. Anhänger der Hayschen Trennkost oder einer ihrer Spielarten nehmen tatsächlich ab: Weil die bewusstere Auswahl der Nahrungsmittel automatisch den Energiekonsum verringert.

Abspecken wie die Stars

Tropische Früchte, an bestimmten Tagen auch Gemüse, Kartoffeln, Teigwaren, Brot, Nüsse, Mandeln, mageres Fleisch, Fisch, Eier, Butter und Alkohol, sind bei der *Hollywood-Star-Diät* erlaubt. Milch, Joghurt und Käse sind verboten. Einseitige und eiweissreiche Kost – wie auch *Donald Cooleys «Iss dich schlank»-Kur*, die *Mayo-Kur* oder die *Scarsdale-Diät*.

Nachteile
Kann auf die Dauer zu Mangelerscheinungen führen: Es fehlt zum Beispiel an Kalzium, Vitamin B und Nahrungsfasern aus Getreide und Getreideprodukten. Sehr strenge Rezeptvorgaben.

Vorteile
Mit dem vielen Obst wird nur wenig Energie zugeführt. Allerdings lernt man bei diesen Kuren nicht, sich auf eine ausgewogene Mischkost nach der Diät umzustellen.

Monotonie mit Umkehreffekt

Sogenannte *Crash- und Mono-Diäten*

DER HANDLICHE RATGEBER FÜR LEUTE MIT GEWICHTS-PROBLEMEN

«Abnehmen» – Diäten im Vergleich: eine Broschüre in drei Sprachen mit allem Wissenswerten zum Thema Diäten. Herausgegeben wurde der Ratgeber vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE), Bern.

Zu bestellen für Fr. 6.– + Porto bei:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung,
Effingerstrasse 2, Postfach 8333,
3001 Bern,
Telefon 031/382 55 15.

Fit statt Fett

SCHLANKSEIN BEGINNT IM KOPF

Es gibt nur einen «Königsweg» zum Abnehmen: Änderung von Lebensweise und Essverhalten. Wer darauf achtet, dass die tägliche Energiezufuhr durch die Nahrung dem Energieverbrauch entspricht, bleibt schlank – ganz ohne Diäten und Hungerkuren.

Eine Abmagerungskur kann bestenfalls Symptome kurieren, an den Ursachen des Übergewichts – ob organisch oder psychisch rührt sie nicht. Sie kann aber als Einstieg in einen veränderten Speiseplan hilfreich sein: Dauerhaft schlank bleibt nach neuesten Erkenntnissen nämlich nicht, wer dauernd Kalorien zählt und hungert, sondern ganz einfach, wer wenig Fett zu sich nimmt. Mit einer vielseitigen, kohlenhydratreichen Mischkost ist der Fettstoffwechsel leicht unter Kontrolle zu halten.

Einen günstigen Einfluss auf den Fetthaushalt haben selbstverständlich der Sport und viel Bewegung. Der zusätzliche Energieverbrauch ist zwar nicht gerade riesig, doch die Aktivierung des Stoffwechsels hält stundenlang an. Ausserdem: Muskeln setzen mehr Energie um als Fettgewebe. Bewegung mobilisiert zudem die Darmtätigkeit, bremst den Appetit, macht bessere Laune. Und noch ein Tip: Wer Bewegung in sein Leben bringt – auch geistige Bewegung –, denkt weniger ans Essen.

versprechen das, was physiologisch nicht möglich ist: die Traumfigur in kürzester Zeit. Sie beschränken sich meist auf ein einziges Lebensmittel, manchmal ergänzt mit winzigen Mengen aus anderen Lebensmittelgruppen, und reduzieren die Energiezufuhr auf 800 Kilokalorien pro Tag, oft auch darunter. Saft- und Obstkuren, Reis-, Quark- oder Gemüse-Diäten, die Bier-Kur – wirken schnell, sind aber monoton und ungesund. Allenfalls eignen sie sich als einzelne «Schalttage» (mit Obst, Gemüse, Kartoffeln oder Reis).

Nachteile
Die Nährstoffzufuhr reicht nicht aus und führt zu Vitamin- und Mineralstoffmangel. Nach der Radikalkur folgen Heisshungerattacken auf süsse und fette Kalorienbomben: Das Gewicht schnellt wieder nach oben, und die nächste Diät ist schon programmiert. Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Störungen sind die Langzeitfolgen des «Jojo-Effekts». Ein neues Essverhalten kommt gar nicht erst auf.

Vorteile
Einzelne «Schalttage» können langfristig die Energiebilanz ins Lot bringen.

Fasten fast ohne Reue

Mit wenig Kohlenhydraten kommt auch die *Ketogene Diät* aus. Auf Stärkeprodukte (Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln) wird verzichtet, ebenso auf Zucker und Obst; stattdessen greift man zu fettarmen Eiweisslieferanten (mageres Fleisch, Fisch, fettreduzierter Käse) und kalorienarmem Gemüse. Diese Diät verursacht eine «Ketose»: Im Blut bilden sich sogenannte Ketokörper, die der Organismus als Ersatz-Brennstoff akzeptiert. Mit anderen Worten: Fett wird abgebaut, wertvolles Körpereiweiss bleibt erhalten.

Nachteile
Der vollständige Verzicht auf Zucker und (zuckerbildende) Kohlenhydrate fördert die Ketosebildung, kann aber zu Übelkeit, niedrigem Blutdruck oder Müdigkeit führen.

Vorteile
Körperfett wird abgebaut: Das Gewicht schwindet fast so rasch wie bei einer Null-Diät (etwa 1,4 kg pro Woche). Achtung: ärztliche Überwachung notwendig.

Fett ohne Grenzen

Bei der *Atkins-Diät* soll eine fett- und eiweissreiche Kost «nach Herzenslust» gegessen werden. Die «Energiediät» des amerikanischen Arztes Dr. Robert C. Atkins verspricht eine Gewichtsabnahme ohne Einschränkung der Energiezufuhr. Erlaubt sind fettes Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurst, Käse, Butter, Rahm und Eier. Dafür sind Kohlenhydrate (Stärkeprodukte, Obst, Gemüse, Zucker) verboten. Ähnlich wie die Atkins-Diät funktionieren die *Punkte-Diät,* die *Felix- und die Lutz-Diät.*

Nachteile
Die Atkins-Diät führt zwar zur raschen Gewichtsreduktion. Aber sie ist ebenfalls ketogen – und nicht nur das Körperfett schmilzt, sondern es geht vor allem Wasser verloren. Die hohe Aufnahme von Purinen (Harnsäureverbindungen, hauptsächlich aus Proteinen) führt zu Harnsäureerhöhung des Blutes und damit zu Gichtgefährdung. Durch die fettreiche Ernährung können sich die Blutfettwerte erhöhen: Die Folge ist ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Versorgung mit lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen ist unzureichend und die Verluste sind erhöht; die niedrige Nahrungsfaserzufuhr führt zu Verdauungsbeschwerden.

Vorteile
Keine.

Von nichts kommt nichts

Wer gar nichts isst, nimmt zwar ab, gefährdet aber auf lange Sicht seine Gesundheit. Die Nulldiät, die mit kalorienfreien Getränken (Wasser, Tee, Bouillon) auskommt, führt zu Fettabbau, aber auch zu Wasserverlust und Muskeleiweissabbau. Wie beim Saftfasten, etwa mit Ahornsirup, Gemüse- oder Fruchtsäften, fehlen wichtige Nährstoffe (Eiweiss, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe).

Nachteile
Die totale Enthaltsamkeit, vor allem ohne ärztliche Kontrolle, kann riskant werden bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenfunktionsstörungen und erhöhtem Blutdruck. Unerwünschter Nebeneffekt für Körperbewusste: Es wird Muskelmasse abgebaut.

Vorteile
Das Fett schmilzt in höchstem Tempo – allerdings nur bis zum nächsten Heisshungeranfall.

Essen mit Freude

Ausgewogene, energiereduzierte und fettarme Mischkost ohne Verbote, verbissenes Kalorienzählen und strikte Diätpläne machen den Erfolg von Schlankheitskuren aus. Die persönliche Beratung durch diplomierte Ernährungsberaterinnen und -berater ist und bleibt auf lange Sicht sicherlich die wirkungsvollste Massnahme im Kampf gegen überflüssige Pfunde.

Nachteile
Keine.

Vorteile
Alle nötigen Nährstoffe werden dem Körper zugeführt. Gleichzeitig wird – in der Gruppe oder individuell – ein neues Essverhalten trainiert. Langfristige Wirkung.

(Adressen von Ernährungsberatern und -beraterinnen an Ihrem Wohnort erfahren Sie über den Schweizerischen Verband diplomierter Ernährungsberater und-beraterinnen, Geschäftsstelle, Oberstadt 11, Postfach, 6204 Sempach, Tel. 041/462 70 66, Fax 041/462 70 61.)

Quellen:
- Ernährungsratgeber, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), 1989
- Esther Schnur, Schlankheitsdiäten – eine kritische Übersicht, Ernährungslehre und -praxis, Ernährungs-Umschau, 1995
- «Abnehmen», Broschüre SVE, 1994

■

Tips und Tricks

Ihr ganz persönliches Idealgewicht ist wahrscheinlich nicht das eines brandmageren «Supermodels», sondern ganz einfach das Gewicht, bei dem Sie sich wohlfühlen.

✌

Kommen Sie Ihrer Psyche auf die Spur: Finden Sie heraus, ob Sie aus Frust essen oder aus Lust, aus Langeweile oder weil Sie wirklich Hunger haben. Dann brauchen Sie keine Kalorien zu zählen, sondern nur ihr Essverhalten zu ändern.

✌

Nehmen Sie's gelassen: ein halbes Pfund abnehmen pro Woche genügt. Je langsamer Sie abnehmen, desto weniger bringen Sie Ihren Stoffwechsel durcheinander und desto länger bleibt die schlanke Linie erhalten.

✌

Bewegen Sie sich: Sport, körperliches Training, Gymnastik gehören zu einer Schlankheitskur, die den lästigen Pfunden ganzheitlich zu Leibe rückt.

✌

Vorsicht:
Besprechen Sie Ihr Schlankheitsprogramm mit dem Arzt.