

Beitrag in Radio-Aktiv vom 16.07.2008

Helfen Diät-Lebensmittel beim Abnehmen?

Wer abnehmen, möchte oder soll, dem wird häufig geraten: "mach doch mal eine Diät!" Gesagt, getan. Man wälzt Zeitschriften, fragt Freunde, lässt Mahlzeiten aus, isst tagelang nur Kohl, Ananas oder Eier – und irgendwann möchte man gern mal wieder etwas Normales essen. Da man ja aber nichts falsch machen möchte, greifen viele dann zu speziellen Diätprodukten wie Diät-Schokolade oder Diät-Kekse. Diplom Oecotrophologin Antje Müller sagt und, ob das der richtige Weg ist. Erstmals gefragt:

Was ist denn überhaupt eine Diät?

Da gibt es einen deutlichen Unterschied zwischen der wissenschaftlichen Definition und dem, was wir landläufig unter Diät verstehen. Die offizielle Definition heißt eigentlich nur „Ernährungsform“, das heißt, jeder von uns hält jeden Tag seine eigene Diät ein. In medizinischen Zusammenhängen gibt es noch spezielle Ernährungsvorschriften für Erkrankungen, wie z.B. eine Rheumadiät, eine Pilzdiät oder eine Diabetes-Diät. Was wir aber darunter verstehen, wenn jemand sagt: "ich mache eine Diät", verstehen wir eigentlich immer: ich esse komplett anders als sonst und zwar mit dem Ziel, abzunehmen.

Wenn also jemand eine Abnehm-Diät macht, helfen dann die angesprochenen Diätprodukte dabei?

Nein, die Missverständnisse setzen sich da leider fort bis in den Einkaufskorb. Diät-Lebensmittel sind nämlich solche, die für spezielle Ernährungsanforderungen hergestellt wurden – und diese Anforderungen müssen mit Abnehmen gar nichts zu tun haben.

Was verbirgt sich hinter z.B. dem Begriff „Diät-Schokolade“?

Die meisten Süßigkeiten, auf denen „Diät“ steht, haben als einzigen Unterschied zu herkömmlichen Produkten eine andere Zuckersorte. Früher ist man davon ausgegangen, dass Diabetiker statt normalem Zucker lieber Fruchtzucker zu sich nehmen sollen, weil der langsamer auf den Blutzuckerspiegel wirkt. Heute weiß man, dass das nicht sinnvoll ist, aber man hat die entsprechenden gesetzlichen Regelungen nicht geändert und so lange die Leute diese Produkte kaufen, werden sie natürlich weiter hergestellt.

Aber schaden sie denn nun oder gibt es doch einen Nutzen?

Sie nützen gar nichts zum Abnehmen. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat eine ganze Reihe von Diät-Süßigkeiten untersucht und festgestellt, dass alle mehr Kalorien und häufig deutlich mehr Fett enthalten als vergleichbare normale Produkte. Außerdem sind sie deutlich teurer.

Ihr Tipp für eine sinnvolle Diät?

Am besten gar keine Diät im landläufigen Sinne machen! Wer abnehmen möchte, kommt nicht umhin, das Alltagsverhalten zu beobachten und in kleinen Schritten zu verändern. Wer eher diszipliniert ist, schafft es oft gut, durch z.B. weniger Süßes oder mehr Gemüse den Einstieg zu finden. Wer alle Empfehlungen kennt, aber nicht schafft, sie umzusetzen, sollte sich bei seiner Krankenkasse erkundigen, welche anerkannten Ernährungs-Fachleute ihn unterstützen können.