

Warum Diäten immer dicker und langfristig krank machen

Das Wort Diät kommt vom griechischen „diaita“ und bedeutet nicht etwa Verzicht auf Nahrungsmittel, sondern vielmehr eine gesunde Lebensführung sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht. Mit der heutigen Bedeutung einer Diät hat dies wenig bis gar nichts zu tun. Der Ursprungsgedanke war, Krankheiten vorzubeugen respektive ihnen mit einer gesunden Lebenseinstellung, einer vernünftigen Ernährung und einem moderaten Ausmaß an Bewegung beizukommen.

Im Laufe der Geschichte hat es immer wieder Zeiten von Nahrungsmangel und -überfluss gegeben. Zur Zeit der Jäger lebte man meist in Hungerphasen, die nur durch kurze Etappen mit Nahrungsfülle nach einer erfolgreichen Jagd unterbrochen wurden. In dieser Zeit musste man sich den Bauch voll schlagen, um wiederum magere Zeiten überstehen zu können.

Dieses Prinzip macht uns in der heutigen Zeit schwer zu schaffen. Denn es gibt dieses Auf und Ab an Nahrungsüberangebot und -mangel nicht. Wenn die Nährstoffzufuhr über den Bedarf hinauswächst, nehmen wir zu. Wir versuchen dann unser Gewicht – wie unsere Vorfahren – mit Nahrungsverzicht zu regulieren. Das, was dem Jäger das Überleben si-



cherte, wird uns zum Verhängnis, denn die Nahrungsfülle nehmen wir nach einer unangenehmen, häufig mit Verzicht gepaarten Diät sehr gerne schneller, häufiger und üppiger wahr. Zudem kommt, dass wir nicht genötigt sind, etwas gegen die Trägheit des Körpers zu unternehmen. Wir brauchen nicht auf die Jagd zu gehen, denn der Supermarkt hält alles Essbare bereit. Viele haben sogar bereits die Jagd auf Nahrunghaftes über das Internet entdeckt. Dafür braucht man nicht einmal mehr die Wohnung zu verlassen.

Der so genannte Jojo-Effekt lässt nicht lange auf sich warten: Wir nehmen nach jeder Diät wieder zu (je häufiger, umso schneller), da

- eine Diät von vornherein zum Scheitern verurteilt ist: Sie braucht ja nur für eine beschränkte Zeit eingehalten zu werden. Das hat mit einer gesunden Lebensführung überhaupt nichts zu tun. Denn nach der Diät wird wieder gevöllert, meist noch ausgiebiger als zuvor. Immerhin war der Verzicht während der Hungerkur groß und man hat sich einiges an Essbarem verdient.
- der Körper in der Fastenzeit auf Sparflamme schaltet. Er weiß ja nicht, dass die Diät nur ein „Spiel auf bestimmte Zeit“ darstellt. Daher beginnt er eine ausgetüftelte Vorratshaltung, die verspricht, mit dem Wenigen, was der Körper an Nahrungsmitteln

erhält, noch auszukommen (er verbraucht ganz einfach weniger Energie). Das Resultat: Wir nehmen zwar kurzfristig ab. Doch wehe, wenn der Körper wieder seine gewohnte Nahrungsfülle erhält, dann wird jede über die „Mangelernährung“ während der Diät hinausgehende Mahlzeit in Form von Fettspeichern angelegt. Wer weiß, wann die nächste Hungersnot ausbricht? Unser Organismus ist jedenfalls dafür gewappnet und stellt beim nächsten Mal viel schneller auf den Energiesparmechanismus um. Der Körper ist doch eine wunderbare Maschine: Er macht genau das, wofür er trainiert wird.

Kalorienreduzierte Diäten gibt es schon lange und obgleich man ihre negative Wirkung bereits in einem Versuch an 32 jungen gesunden Männern (!) am Ende des Zweiten Weltkrieges getestet hat, boomen sie mehr denn je. Immer neue, fantasievollere Namen scheinen für sichere Erfolge zu bürgen.

Das Minnesota-Experiment von 1944 dauerte 56 Wochen und sah vor, die Auswirkungen einer Kriegsgefangenenkost an freiwilligen Männern zu testen. Im Gegenzug wurden diese vom Wehrdienst befreit.

Nach einer dreimonatigen Schonzeit, in der die Männer Normalkost erhielten, folgte eine sechsmonatige Hungerkost mit der halben Kalori-

enmenge. In dieser Zeit, aber auch danach wurde das Essen zum zentralen Lebensinhalt. Auch die Psyche änderte sich. Es kam zu Konzentrationsstörungen, sexuellem Desinteresse, Depressionen, Stimmungsschwankungen und gesteigerter Aggressivität. Nach einer zwölfwöchigen Aufbaukost konnten die Teilnehmer schließlich alles essen, was sie wollten: Regelrechte Fressorgien waren die Folge. Die Männer hatten durchschnittlich um 74 Prozent mehr Fett auf den Rippen als vor dem Experiment.

Dieser Versuch erbrachte erstmals den Beweis, dass Diäten dick und auch krank machen. Das Appetitregulationssystem des Körpers wurde aufgehoben, Heißhungerattacken und psychische Erkrankungen traten verstärkt auf. Interessant ist außerdem, dass offenbar das Geschlecht (ob männlich oder weiblich) irrelevant ist.

Es gibt natürlich nicht nur die spartanischen Diäten, die auf einer ausschließlichen Kalorienreduktion beruhen, sondern auch noch die gefährlicheren, weil oft einseitigen und mit Nährstoffmangel verbundenen eiweiß- oder kohlenhydratarmen Diäten wie zum Beispiel die Ananas-Diät, Atkins-Diät etc.



Wird dem Körper zu wenig Eiweiß zugeführt, muss er es aus seinen eigenen Vorräten rekrutieren. Darunter leiden in erster Linie Körperabwehrstoffe und Muskeln. Denn Eiweiß ist der Baustoff unserer Bluteiweißstoffe, Muskeln, Hormone, Haut, Haare und Enzyme. Wir fühlen uns erschöpft und werden anfälliger für Krankheiten.

Was auf der Waage als Erfolg verzeichnet wird – nämlich der gewünschte Gewichtsverlust –, stellt in erster Linie einen Verlust an Muskelmasse dar, die bekanntermaßen ein höheres Gewicht als beispielsweise Fettmasse aufweist. Das eigentliche Problem stellt sich aber erst nach der Diät ein: Denn mit der Umstellung der Ernährung auf „normal“ werden nicht etwa die fehlenden Muskeln wieder aufgebaut, sondern es wird klarerweise Fett (für eine eventuell bevorstehende Notzeit) gespeichert.

Werden dem Körper zu wenig Kohlenhydrate zugeführt, dann muss er die auf Kohlenhydrate angewiesene Versorgung des Gehirns, der Nervenzellen und Blutkörperchen zuerst aus dem Abbau der körpereigenen Glykogenspeicher (aus Muskeln und Leber) bereitstellen. Dadurch verliert der Körper einiges an Gewicht, da Kohlenhydrate sehr viel Wasser binden (pro Gramm Kohlenhydrate etwa drei Gramm Wasser), das beim Abbau freigesetzt wird. Der Abbau der Glykogenspeicher bringt aber

ausschließlich auf der Waage einen Vorteil. Die Nachteile überwiegen deutlich:

Nach dem Leeren der Speicher muss für die Versorgung von Gehirn, Nervenzellen und Blutkörperchen ebenfalls körpereigenes Eiweiß herangezogen werden. Die Leistungsfähigkeit ist dahin, die Erschöpfung und Krankheitsanfälligkeit groß und eine nahezu ausschließliche Fettzunahme nach der Diät garantiert.

Zudem kommt, dass man bei solchen Diäten ständig Hunger leiden muss, da die Kohlenhydrate in unserer Kost die eigentlichen Sattmacher sind.