

## Schlank nach Weihnachten: Diäten im Überblick

Schlank nach Weihnachten: Diäten im Überblick  
 Diäten gibt es wie Sand am Meer. Ob sie zum dauerhaften Abnehmen taugen, hängt vor allem davon ab, was auf den Teller kommt. ÖKO-TEST hat einige Diäten überprüft. Nicht alle kann das Verbrauchermagazin zum Abspecken empfehlen.  
 Die meisten Diäten sind heutzutage recht moderat. Nur Eier, nur Kartoffeln oder nur Ananas, das empfiehlt heute kaum ein seriöses Abnehmbuch mehr. In Zeitschriften und Zeitungen sind solche Diäten allerdings nach wie vor zu finden. Dafür nähern sich die Diäten immer stärker einander an. Gemüse und Obst gibt es praktisch bei jeder Diät, ebenso mageres Fleisch, leichte Milchprodukte und Vollkorn.  
 Doch ob Diäten rank und schlank machen, hängt weniger davon ab, ob Nährstoffe getrennt verzehrt werden oder ob der Insulinspiegel geschont wird, ob wenig Fett auf den Teller kommt oder viel Eiweiß und viele Kohlenhydrate. Entscheidend ist, was unter dem Strich in der Kalorienbilanz herauskommt. Wissenschaftliche Daten, unter anderem aus den USA zeigen, dass man mit "low-cal" (kalorienarm) abnimmt, egal ob die Kalorien bei den Fetten oder Kohlenhydraten eingespart wurden. Damit werde noch einmal das entscheidende Grundprinzip bestätigt: das der negativen Energiebilanz. Das neue Gewicht halten kann aber nur, wer das Essverhalten dauerhaft ändert und am Bewegungsverhalten schraubt. Und das bedeutet das Wort "Diät" ja auch: eine geregelte, gesunde Lebensführung - hin zu mehr Aktivität, weg von Fernseher und Chipstüte. Dass dies nur schwer gelingt, zeigt schon die Fülle der Diäten nach Weihnachten in den einschlägigen Magazinen und Zeitschriften.  
 ÖKO-TEST bewertet fünf gängige Diäten und erklärt, welches Diätprinzip dahinter steckt, wie es funktioniert, was positiv und was weniger günstig ist, ebenso ob die Diät praktikabel ist, ob Bewegung eine Rolle spielt und ob die Rezepte ansprechend sind.  
 Metabolic Balance  
 Diätprinzip: wenig Fett, viel Eiweiß. Die Methode basiert auf der Annahme, dass jeder Organismus individuell unterschiedliche Baustoffe aus der Nahrung benötigt, um alle erforderlichen Enzyme und Hormone für eine optimale Funktionsfähigkeit herzustellen. Mithilfe einer Blutanalyse sollen die benötigten Stoffe exakt ermittelt werden. Die Lebensmittel, die genau diese liefern, werden dann in einem individuellen Ernährungsplan zusammengestellt. Ziel ist es zugleich, den Insulinspiegel im Lot zu halten. In Verbindung mit langen Pausen zwischen den Mahlzeiten soll die Fettverbrennung angekurbelt werden. Metabolic Balance kann nur zusammen mit einem Arzt oder Heilpraktiker, einem sogenannten Betreuer durchgeführt werden. Auf Basis der Blutanalyse wird im Metabolic-Balance-Institut der individuelle Ernährungsplan erstellt. Die Kosten betragen im Durchschnitt etwa 300 Euro.  
 Wie funktioniert es? Nach den Voruntersuchungen beginnt das Programm mit einer zweitägigen "Vorbereitungsphase". In dieser soll der Körper mit Obst- oder Gemüsetagen sowie Einläufen entschlackt werden. Es schließt sich eine "strenge Umstellungsphase" nach Plan an, die bis zur Erreichung des Zielgewichts eingehalten werden soll, mindestens aber 14 Tage. Die Mahlzeiten bestehen in der Regel aus Joghurt, Fleisch, Fisch, Körnern, Gemüse oder Obst. Die erlaubten Mengen sind jeweils vorgegeben. Fett darf nicht zugegeben werden. Alle erlaubten Lebensmittel der verschiedenen Gruppen finden sich in dem individuellen Ernährungsplan. In der "gelockerten Umstellungsphase" kommen weitere Produkte hinzu, außerdem sind zusätzlich drei Esslöffel Öl täglich erlaubt. In der "Erhaltungsphase", die als Dauerernährung gedacht ist, geht es darum, den neu erlernten Essensrhythmus beizubehalten. Für alle Phasen gilt: nur drei Mahlzeiten täglich, fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten.  
 Das ist positiv: Es gibt jeden Tag Gemüse und Obst sowie magere Milchprodukte.  
 Das ist weniger günstig: Die hohen Kosten. Heikel ist zudem, dass die Diät in der Umstellungsphase sehr kalorienarm ist, sodass es kaum möglich ist, alle Nährstoffe in ausreichender Menge zu erhalten. Dass beim Abnehmen vor allem eine negative Kalorienbilanz nötig ist, wird nicht thematisiert.  
 Ist die Diät praktikabel? Metabolic Balance arbeitet mit sehr strengen Vorgaben in Bezug auf gestattete Lebensmittel. Die erlaubten Mengen müssen abgewogen werden, die Mahlzeitenverteilung ist strikt. Das erfordert eine hohe Disziplin und ein großes Durchhaltevermögen. Ob die kleinen Tagesrationen satt machen, erscheint darüber hinaus fraglich.  
 Sind die Rezepte ansprechend? Die Rezepte sind allesamt für die "Umstellungsphase" konzipiert. Sie enthalten keinerlei Fettzugabe. Dadurch sind sie recht karg und versprechen nicht den größten Essgenuss.  
 Ist Bewegung ein Thema? Nein.  
 Fazit: Die zugrunde liegende Theorie ist wissenschaftlich nicht haltbar. Es gibt keine Belege dafür, dass aus einer Blutuntersuchung geschlussfolgert werden kann, dass zum Beispiel nur Hüttenkäse und Mozzarella, aber keine anderen Käsesorten gegessen werden dürfen, um einen gut funktionierenden Stoffwechsel zu erreichen. Da die Kost sehr karg ist, wird man damit vermutlich deutlich abnehmen. Längerfristig ist das strenge Essen nach Plan sicher nicht durchzuhalten, und ob danach tatsächlich die gewünschte Ernährungsumstellung erfolgt und damit eine dauerhafte Gewichtsabnahme erreichbar ist, muss angezweifelt werden.  
 Schlank im Schlaf  
 Diätprinzip: Trennkost, wenig Fett. Die "Insulin-Trennkost" besteht aus einer morgendlichen Mahlzeit mit reichlich Kohlenhydraten, mittags werden Kohlenhydrate und Eiweiß kombiniert, abends soll vor allem Eiweiß gegessen werden. Zu jeder Mahlzeit sind geringe Fettmengen erlaubt. Durch diese Form des Trennens soll nachts der Insulinspiegel niedrig gehalten werden.  
 Wie funktioniert es? Zum Frühstück gibt es vor allem Kohlenhydrate, also Brot, süßen Brotaufstrich, Müsli, Obst und Fruchtsäfte, dazu ein wenig Streichfett und Nüsse. Das Mittagessen besteht hauptsächlich aus Eiweiß und Kohlenhydraten, also magerem Fleisch oder Fisch, viel Gemüse sowie Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Die abendliche Mahlzeit enthält vor allem Eiweiß durch Fleisch oder Fisch, dazu Gemüse und/oder Salat. Außerdem werden Eiweißpräparate empfohlen. Unterschieden wird zwischen zwei "Stoffwechseltypen": dem Nomaden - er verträgt Kohlenhydrate besonders schlecht, und dem Ackerbauern, dem Kohlenhydrate etwas besser bekommen.  
 Das ist positiv: Es gibt sehr viel Gemüse und Obst, fettarme Milchprodukte, Kartoffeln, Nudeln/Reis und pflanzliche Öle. Durch den hohen Gemüseanteil und wenig Fett kann relativ viel gegessen werden, sodass der Bauch lange satt bleibt.  
 Das ist weniger günstig: Wer sich an den Rezepten und Tagesplänen orientiert, nimmt circa 1.600 bis 17.00 Kalorien am Tag zu sich. Dies dürfte für Frauen zu viel sein, um damit nennenswert abzunehmen. Eiweißpräparate sind unnötig.  
 Ist die Diät praktikabel? Vielen dürfte - trotz eines Fragebogens - nicht klar sein, zu welchem Typ (Nomade oder Ackerbauer) sie gehören. Auch gibt es je nach Typ und BMI fünf unterschiedliche Diätvarianten. Doch die richtige Wahl der individuellen Variante ist schwierig. Wenn man alle Regeln der Diät genau befolgt, ist sie sehr kompliziert und alltagsuntauglich. Sofern man sich im Wesentlichen nur an den Rezepten und den vorgeschlagenen Tagesplänen orientiert, wird es einfacher. Die anschließende Dauerernährung nach dem Insulin-Trennkost-Prinzip ist dementsprechend auch kaum praktikabel.  
 Sind die Rezepte ansprechend? Die Rezepte sind vielseitig und abwechslungsreich. Teilweise erfordern sie jedoch viel Zeitaufwand.  
 Ist Bewegung ein Thema? Auf die Bedeutung der Bewegung wird ausführlich eingegangen, insbesondere in Bezug auf den Muskelerhalt bzw. -aufbau. Es gibt umfangreiche Anregungen für sportliche Aktivitäten, sowohl Ausdauer-, als auch Kraftsport.  
 Fazit: Insgesamt entbehrt das Konzept einer wissenschaftlichen Grundlage. Es ist zwar richtig, dass der Fettabbau bei einem hohen Insulinspiegel erschwert wird, aber dies wird erst bei einer sehr kalorienreichen Kost relevant. Der beim Abnehmen entscheidende Aspekt der negativen Energiebilanz wird überhaupt nicht thematisiert. Man gewinnt den falschen Eindruck, dass allein die richtige Kombination bzw. Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten praktisch "automatisch" zur Gewichtsabnahme führt. Der abendliche Verzicht auf Kohlenhydrate ist nicht sinnvoll, weil das Gehirn auch nachts Glucose benötigt. Diese kann nicht durch den Fettabbau gewonnen werden, sondern wird durch die - unerwünschte - Umwandlung von Eiweiß in Glucose geliefert. Langfristig wird das Konzept wegen der Einschränkungen bei der Mahlzeitengestaltung schwer durchzuhalten sein.  
 Die neue GLYX-Diät  
 Diätprinzip: wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß. Der Insulinspiegel im Blut soll möglichst niedrig gehalten werden, damit Fett abgebaut werden kann und das Gewicht somit runtergeht. Abgenommen werden soll mit Lebensmitteln, die einen niedrigen glykämischen Index (GLYX) haben. Sogenannte Slow-carb-Lebensmittel wie Vollkorn lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen und der Insulinspiegel bleibt folglich niedrig.  
 Wie funktioniert es? Die Diät beginnt mit zwei Fatburner (Fettverbrennungs)-Suppentagen, an denen beliebig viel Gemüsesuppe gegessen werden darf. Es folgt eine Fatburner-GLYX-Woche nach Diätplan mit drei Mahlzeiten pro Tag. Daran schließt sich das zeitlich unbegrenzte GLYX-Baukastensystem an. Anhand von Ampelfarben-Tabellen kann man Lebensmittel mit niedrigem GLYX, sogenanntes Fit-Fett und eiweißreiche Produkte beliebig kombinieren.  
 Das ist positiv: Die Orientierung am GLYX bedeutet, dass vor allem reichlich naturbelassenes Gemüse und Obst gegessen wird, ebenso Vollkornprodukte. Versteckte (gesättigte) Fette und Süßes werden stark eingeschränkt.  
 Das ist weniger günstig: Die täglich vorgeschriebene Eiweißmenge ist sehr hoch und praktisch nur durch Aufnahme von Proteinpulver möglich. Dabei ist die sehr hohe Eiweißzufuhr als Voraussetzung zum Abnehmen wissenschaftlich gar nicht belegt. Nahrungsergänzungsmittel als Fettverbrenner wie Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Carnitin sind fragwürdig, weil ihre Wirkung nicht nachgewiesen ist. Mit einem Gramm Vitamin C täglich wird man sicher nicht mehr abnehmen als ohne diese Zulage.  
 Ist die Diät praktikabel? Ja. Für die ersten

zehn Tage gibt es klare Anleitungen. Die anschließende individuelle Zusammenstellung der Mahlzeiten und Tageskost anhand der vorgegebenen Tabellen ist nachvollziehbar und erlaubt persönliche Freiheiten, was den Abnehmerfolg erhöht. Teils ist der Aufwand bei der Zubereitung aber hoch. Wer täglich drei Gerichte nach dem Kochbuch zubereitet, benötigt bis zu anderthalb Stunden Zeit.<br />Sind die Rezepte ansprechend? Es gibt vielfältige und abwechslungsreiche Rezeptvorschläge. Zu vielen Gerichten wird - da Kartoffeln, Nudeln oder Reis zumeist fehlen - allerdings lediglich eine kleine Scheibe Brot oder ein Brötchen empfohlen. Das ist etwas dürrig.<br />Ist Bewegung ein Thema? Ja. Es gibt ein umfangreiches Programm mit Schwerpunkt auf Trampolinspringen und Dehnübungen. Das Programm ist weitgehend in Ordnung. Warum der Fokus auf Trampolinspringen liegt, lässt sich allerdings nicht nachvollziehen. Die Versprechungen zum Ausmaß der Fettverbrennung sind teilweise massiv übertrieben.<br />Fazit: Die zugrunde liegende GLYX-Theorie ist durchaus hilfreich beim Abnehmen. Sie funktioniert in der Praxis aber nur, wenn die Kost gleichzeitig energiereduziert ist. Dass Abnehmen nur bei negativer Energiebilanz gelingt, wird jedoch nicht thematisiert. Es entsteht der falsche Eindruck, die richtige Lebensmittelwahl würde automatisch und ohne Rücksicht auf die verzehrten Mengen die Pfunde purzeln lassen. Dass man mit der GLYX-Diät abnimmt, liegt daran, dass sie nur wenige Kalorien liefert und wegen des vielen Eiweißes gut satt macht. In den ersten zehn Tagen liefern die Suppen bzw. Tagespläne maximal 1.000 Kilokalorien am Tag. Auch anschließend ist das, was auf den Teller kommt, nicht gerade üppig.<br />Weight-Watchers-Programm - ProPoints Plan<br />Diätprinzip: wenig Fett. Beim Weight-Watchers-Konzept wird in der Gruppe abgenommen. Es soll eine langfristige Ernährungsumstellung erreicht werden. Kalorien werden vor allem durch die Beschränkung von Fett im Essen eingespart. Das neue, seit 2010 gültige ProPoints-Programm setzt zusätzlich auf eine gute Sättigung, die durch ballaststoff- und eiweißreiche Lebensmittel erreicht werden soll.<br />Wie funktioniert es? Alle Lebensmittel werden auf Basis ihrer Gehalte an Fett, Kohlenhydraten, Eiweiß und Ballaststoffen mit einer bestimmten Point-Zahl bewertet. Die Formel dafür ist Firmengeheimnis. Dazu gibt es sehr umfassende Lebensmittellisten für gängige Handelsprodukte, die ständig aktualisiert werden, und Angaben für Restaurantgerichte. Jeder Teilnehmer bekommt abhängig von Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht ein individuelles tägliches ProPoints-Budget zugeteilt. Dieses darf anhand der Lebensmittellisten aus Produkten der Wahl individuell zusammengestellt, aber nicht überschritten werden. Es wird empfohlen, täglich mindestens zwei calciumreiche Lebensmittel wie Milch und Joghurt sowie fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen. Für Letzteres werden keine Points angerechnet. Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoff- oder Eiweißgehalt werden aufgrund ihrer guten Sättigung besonders empfohlen und mit einem "Sattfaktor" gekennzeichnet.<br />Das ist positiv: Es wird reichlich Gemüse und Obst gegessen, ebenso calciumreiche Produkte. Die Lebensmittel mit dem Sattfaktor sorgen für eine ausreichende Ballaststoffzufuhr und Eiweiß. Die Lebensmittelauswahl ist vielseitig, die Nährstoffzufuhr ausreichend. Ein Pluspunkt sind die praktischen Hilfen beim Einkauf und im Restaurant, die die Wahl der geeigneten Produkte und Gerichte erleichtern.<br />Das ist weniger günstig: Theoretisch ist es möglich, das tägliche Points-Budget aus sehr fett- oder zuckerreichen Produkten zusammenzustellen. Da Croissants und Kuchen jedoch sehr viele Points haben, wäre die Verzehrmenge sehr gering und der Hunger groß.<br />Ist die Diät praktikabel? Die Auswahl geeigneter Lebensmittel auf Basis ihrer Points-Werte und der individuell erlaubten täglichen Points-Zahl ist einfach durchführbar. Sie ermöglicht einen großen persönlichen Gestaltungsspielraum. Die umfangreichen Einkaufs- und Restaurantführer für fast alle gängigen Lebensmittel und Restaurantgerichte erleichtern die Umsetzung zusätzlich.<br />Sind die Rezepte ansprechend? Es gibt für die Teilnehmer verschiedene Kochbücher von Weight-Watchers mit zumeist alltagstauglichen Rezepten.<br />Ist Bewegung ein Thema? Ja. Es gibt einige allgemeine Informationen zur Bedeutung der Bewegung, geeigneten Sportarten und Trainingsintensitäten.<br />Fazit: Das Weight-Watchers-Konzept setzt auf eine langfristige Umstellung des Essverhaltens. Es ist ernährungsphysiologisch ausgewogen und bietet viel Gestaltungsspielraum. Empfehlenswert ist es vor allem für diejenigen, denen die Unterstützung durch Gleichgesinnte und regelmäßige Gruppentreffen hilft, die überflüssigen Pfunde loszuwerden. Individualisten, denen solche Gruppenveranstaltungen eher ein Greuel sind, finden hier nicht ihr Erfolgsprogramm.<br />Brigitte-Diät<br />Diätprinzip: wenig Fett. Das Grundprinzip ist eine fett- und energiereduzierte Mischkost mit 1.200 Kilokalorien und 40 Gramm Fett am Tag. In den ersten Wochen soll nach vorgegebenen Speiseplänen gegessen werden, die viele individuelle Austauschmöglichkeiten bieten. Langfristig soll eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten erreicht werden.<br />Wie funktioniert es? Es gibt verschiedene beispielhafte Zwei-Wochen-Speisepläne, dazu entsprechende Einkaufs- und Vorratslisten. Die Gerichte können beliebig getauscht und so persönliche Vorlieben berücksichtigt werden. Die Anzahl der Mahlzeiten kann individuell gestaltet werden. Es gibt reichlich Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte. Ergänzt wird die Kost mit magerem Fleisch und Fisch, fettarmen Milchprodukten, Eiern, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Versteckte Fette und raffinierte Kohlenhydrate sollten die Ausnahme bleiben. Darüber hinaus gibt es viele Informationen zum Essverhalten und wie man es erkennt bzw. langfristig verändern kann.<br />Das ist positiv: Die Empfehlungen bedeuten eine vollwertige Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Lebensmittelwahl ist abwechslungsreich. Durch den geringen Fettgehalt der Kost liegt auch der Anteil an gesättigten Fettsäuren im wünschenswerten Bereich. Speisepläne und Einkaufslisten sind gut aufeinander abgestimmt und so konzipiert, dass kaum Reste bleiben, die wieder zum Essen verführen könnten.<br />Das ist weniger günstig: Für Menschen, die einen großen individuellen Gestaltungsfreiraum brauchen und sich nicht an vorgegebenen Rezepten und Plänen orientieren möchten, ist das Brigitte-Konzept weniger tauglich.<br />Ist die Diät praktikabel? Ja, zumindest für diejenigen, die eine Zeit lang nach einem genauen Plan essen wollen und können. Die vorgegebenen Austauschmöglichkeiten erleichtern dies. Es fällt somit nicht ständig die Entscheidung an, wann welche Lebensmittel in welcher Menge gegessen werden dürfen. Das ist für viele eine wichtige Alltagshilfe.<br />Sind die Rezepte ansprechend? Ja, die Rezepte sind abwechslungsreich und vielseitig. Es gibt Vorschläge für alle Mahlzeiten und Gelegenheiten. Die Gerichte bestehen größtenteils aus gängigen Lebensmitteln; die Zubereitungszeit hält sich in Grenzen. Im Buch Lieblingsrezepte sind die Rezepte "für jeden Tag" teilweise etwas aufwendiger. Gelegentlich werden Bio-Produkte empfohlen. Das ist natürlich positiv. Doch es erschließt sich nicht, warum es in dem einem Rezept Bio sein soll, in anderen hingegen nicht.<br />Ist Bewegung ein Thema? Ja. Es gibt Informationen und Tipps für mehr Bewegung und Sport sowie ein Programm für ein Kraft-Ausdauer-Training, das zu Hause durchgeführt werden kann.<br />Fazit: Die Brigitte-Diät setzt auf eine langfristige Umstellung des Essverhaltens mit einer fett- und kalorienreduzierten Kost. Sie ist ausgewogen und vollwertig. Zum Einstieg gibt es Zwei-Wochen-Speisepläne mit individuellen Austauschmöglichkeiten. Das ist für Abnehmwillige sehr hilfreich, die eine gewisse Richtschnur brauchen, um eine Diät durchzuhalten. Andere mögen sich in ihren individuellen Ernährungsgewohnheiten dadurch zu stark eingeschränkt fühlen.<br /><br />ÖKO-TEST Verlag GmbH<br />Niederlassung Augsburg<br />Kobelweg 68a<br />86156 Augsburg<br />Tel. 0821 / 450 356 -0<br />Fax 0821 / 450 356 -78<br />E-Mail: webmaster@oekotest.de<br />

## Pressekontakt

ÖKO-TEST

webmaster@oekotest.de

## Firmenkontakt

ÖKO-TEST

webmaster@oekotest.de

ÖKO-TEST bietet mit seinen Verbraucherpublikationen den gezielten Zugang zu Premiumkonsumenten. AWA, AWA >>firstclass