

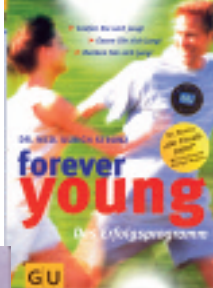
Diätendschungel



unter die Lupe genommen



Anita Hellmann-Kosaris
Die Blutgruppen-Diät



Einleitung	2
Schöner, Schlanker, fitter	3
Atkins Diät	4
Blutgruppendiät	5
Brigitte Diät	6
Fit for life	7
Formula Diäten	8
Hay'sche Trennkost	9
Hollywood	10
Krautsuppen Diät	11
Kreta Diät	12
F. X. Mayr	13
Montignac Methode	14
Saffasten	15
Schlank ohne Diät	16
Strunz Forever young	17
Weight Watcher Diät	18
Ernährungsberatung der SGKK	19
Impressum - www.bgkk.at	19

“Endlich schlank! So schaffte ich es, 20 Kilo abzunehmen! Abnehmen ohne zu Hungern!” Das und vieles mehr versprechen viele Diäten und Schlankheitsmittel auf dem Weg zur Traumfigur. Doch was steckt tatsächlich dahinter?



Jedes Jahr werden neue, angeblich noch bessere Diäten angeboten, die die Kilos nur so purzeln lassen sollen. Sie versprechen rasches Abnehmen, ganz ohne Mühe und in kürzester Zeit. Zugegeben, es klingt verlockend - ohne Aufwand soll man dem vermeintlichen Schlankheitsideal näher kommen und die unerwünschten Kilos los werden. Das böse Erwachen ist bei vielen dieser Diäten allerdings vorprogrammiert. Der raschen Gewichtsabnahme folgt eine meist noch viel schnellere Gewichtszunahme und wäre das nicht schon genug, zeigt die Waage nach einer solchen Diät meist mehr an als zuvor.

Auch auf dem Büchermarkt boomt das Geschäft mit dem Abnehmen. Von Blutgruppendiät, Trennkost oder magischer Kohlsuppe bis hin zu Forever young ist für jeden etwas dabei. Doch auch hier gilt: Nicht alles was sich auf dem Markt befindet, ist zum Abnehmen geeignet!

Damit das Abnehmen für Sie ein Langzeiterfolg wird, haben wir die gängigsten Diäten bezüglich ihrer Tauglichkeit und gesundheitlichen Unbedenklichkeit unter die Lupe genommen. Neben Beispielen, von denen Sie lieber die Finger lassen sollten, informiert Sie dieser Ratgeber auch über solche Programme, die ein gesundes, langfristiges und vor allem genussvolles Abnehmen ermöglichen.

In der Bewertungstabelle, die nach dem Schulnotensystem erstellt wurde, können Sie auf einen Blick erkennen, ob sich zB. die Diät sehr gut oder schlecht für eine Gewichtsreduktion eignet, ob ein sehr großer Aufwand oder ein kleiner notwendig ist und wie es mit der medizinischen Unbedenklichkeit steht.

Die BGKK wünscht Ihnen viel Spaß dabei!



Die wichtigsten Fragen an Ihren Diät-Plan
zusammengestellt von Frau Mag. Karin Gmeinhardt
Ernährungswissenschaftlerin

**Ist eine abwechslungsreiche, fettsparende
Lebensmittelauswahl gegeben?**

Eine gute Diät kennt keine Verbote. In Maßen ist alles erlaubt, auf die richtige Auswahl, Menge und Kombination kommt es an.

Wird eine langsame Gewichtsabnahme empfohlen?

Realistisch ist eine Fettabnahme von max. 500 g bis 1 kg pro Woche.
Eine zu rasche Gewichtsabnahme ist größtenteils auf Verluste von Wasser und Muskelmasse zurückzuführen!

Wird eine Energiezufuhr von 1200 kcal/Tag unterschritten?

Wenn ja, erfolgt zwar eine kurzfristig rasche Gewichtsabnahme, der langfristige Erfolg wird aber ausbleiben - der Jojo Effekt kommt zum Tragen. Außerdem besteht bei längerer Durchführung die Gefahr einer Unterversorgung an diversen Nährstoffen.

Sättigen die Mahlzeiten ausreichend?

Permanenter Hunger macht die besten Vorsätze zunichte - Heißhunger droht!

Lernt man bei der Diät ein neues Essverhalten?

Wenn nicht, war alles umsonst.
Die verlorenen Kilos werden schnell wieder oben sein.

Ist die Diät alltagstauglich?

Zu aufwendige Rezepte oder teure Zutaten machen eine längerdauernde Durchführung unmöglich.

Gibt es viele Verbote?

Je mehr Verbote desto einseitiger ist die Diät und desto mehr Essensgelüste - vor allem nach Verbotenem - werden auftreten.

Wird regelmäßig Bewegung empfohlen?

Nur durch ausreichende Bewegung (mind. 2-3x / Woche) können Muskeln aufgebaut und so der Energieverbrauch gesteigert werden.

Atkins Diät



Atkins empfiehlt eine extrem kohlenhydratarme, eiweiß- und fettreiche Diät. Seine Philosophie beruht auf einer reduzierten Kalorienzufuhr und auf der Umwandlung von Fettreserven in Muskelenergie durch die Einsparung an Kohlenhydraten. Überschüssige Kohlenhydrate, die in Fett umgewandelt und gespeichert wurden, sollen wieder mobilisiert werden. Der Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen soll durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden.



Vorteil

Keine Kalorienbeschränkung. Man darf alles essen, allerdings mit weitgehendem Verzicht auf Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln etc.).



Nachteil

Die hohe Eiweiß- und Fettzufuhr führt zu einem vermehrten Anfall von Stoffwechselabfallprodukten. So kann es zu einem starken Anstieg von Harnsäure, Cholesterin und Triglyceriden kommen. Durch das Meiden von Kohlenhydraten und der damit verbundenen geringen Ballaststoffaufnahme, können Verdauungsprobleme (Verstopfung) auftreten.



Bewertung

Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Eine Trenddiät, die wahre Wunder verspricht, wenn man sich gemäß seiner Blutgruppe ernährt. So sollen sich zum Beispiel Personen mit der Blutgruppe A hauptsächlich vegetarisch ernähren. Laut Dr. D'Adamo reagiert jede Blutgruppe auf bestimmte Eiweiße – sog. Lektine – anders. Lektine, die nicht der jeweiligen Blutgruppe entsprechen, sollen den Körper schädigen, indem sie Blutzellen verklumpen. Eine Ernährung entsprechend der Blutgruppe soll hingegen Übergewicht, Verdauungsproblemen und sogar Krankheiten vorbeugen.



Vorteil



Kein Kalorienzählen. Vermehrter Obst- und Gemüsekonsum.

Nachteil



Diese These ist wissenschaftlich nicht nachvollziehbar. Durch das Weglassen von bestimmten Nahrungsmitteln sind je nach Blutgruppe Mangelerscheinungen (zB. Kalzium) möglich. Der fast tägliche Fleischkonsum bei Blutgruppe O führt wiederum zu einer hohen Eiweiß- und Purinaufnahme und ist für Personen mit erhöhten Harnsäurewerte nicht geeignet. Zu viel Eiweiß ist zusätzlich eine Belastung für die Nieren.

Bewertung



Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Brigitte Diät



Basis dieses Ernährungsprogrammes ist eine fettarme, ausgewogene, abwechslungsreiche Mischkost mit 5 Mahlzeiten am Tag.

Ziel ist es, eine langfristige Änderung der Ernährungsgewohnheiten zu erreichen.

Die Gewichtsabnahme erfolgt langsam aber anhaltend.

Auf die Wichtigkeit regelmäßiger Bewegung wird ausdrücklich hingewiesen.



Vorteil

Sehr abwechslungsreich, nachhaltiger Lernprozess, kontinuierliche Gewichtsreduktion.



Nachteil

Etwas aufwendige Zubereitung der Gerichte.



Bewertung

Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Gleicht in seinen Grundzügen der Trennkost. Erweitert wird dieses Prinzip durch eine konkrete Zuordnung von Lebensmitteln zu bestimmten Ess- und Ausscheidungsphasen. So ist Vormittags ausschließlich Obst erlaubt, das allerdings uneingeschränkt. Mittags Salat, Rohkost, Suppen und Knäckebrötchen. Abends darf geschlemmt werden mit Fleisch, Fisch, Geflügel, Reis, Kartoffeln, Gemüse. Als Getränk wird ausschließlich destilliertes Wasser empfohlen.

Vorteil



Durch den reichlichen Konsum von Obst und Gemüse erfolgt eine hohe Vitamin- und Mineralstoffaufnahme.

Nachteil



Da lediglich eine Eiweißmahlzeit pro Tag und Milchprodukte nur sehr eingeschränkt erlaubt sind, kommt es langfristig zu massiven Problemen in der Kalziumversorgung. Der sehr niedrige Getreidekonsum führt zu Schwierigkeiten in der Vitamin B Zufuhr und zu einer reduzierten Ballaststoffaufnahme. Destilliertes Wasser enthält im Gegensatz zu herkömmlichem Wasser keine Mineralstoffe.



Kombiniert mit einer einseitigen Ernährung, kann es dadurch zu einem ausgeprägten Elektrolytmangel kommen. Als Dauerkost nicht geeignet!

Bewertung



Eignung zur Gewichtsreduktion	1 2 3 4 5
Sattheit	1 2 3 4 5
Langfristige Eignung	1 2 3 4 5
Medizinische Unbedenklichkeit	1 2 3 4 5
Abwechslung	1 2 3 4 5
Aufwand	1 2 3 4 5
Kosten	1 2 3 4 5

Formula Diäten

Eine oder mehrere Mahlzeiten werden durch ein Pulver, das in Wasser, Milch oder Suppe aufgelöst wird und die Grundnährstoffe Eiweiß, Kohlehydrate und Fett, sowie Vitamine und Mineralstoffe in konzentrierter Form enthält, ersetzt.



Vorteil

Einfache Handhabung.



Nachteil

Teuer und sehr eintönig.
Absolut kein Lerneffekt, keine langfristige Gewichtsabnahme.



Bewertung

Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Hay'sche Trennkost

Laut Dr. Hay können Kohlenhydrate und Eiweiß nicht gleichzeitig verdaut werden.

Eiweißreiche Lebensmittel (Fleisch, Wurst, Milch etc.) dürfen daher niemals zusammen mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln (Reis, Nudeln, Brot etc.) gegessen werden, sondern nur mit „neutralem“ Gemüse und Fett.



Vorteil



Erhöhte Zufuhr an Obst und Gemüse bei gleichzeitiger Reduktion des Fleischkonsums. Damit verbunden ergibt sich eine reduzierte Fett- und Kalorienaufnahme.

Nachteil



Die Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage. Wertvolle Kombinationen (zB. Kartoffeln und Milchprodukte) fehlen, der Kohlenhydratanteil ist zu niedrig.

Bei **strenger** Einhaltung besteht die Gefahr einer Unterversorgung an diversen Nährstoffen wie zB. Kalzium.

Bewertung



Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Hollywood Diät



Wurde einst für Stars entwickelt. Die tägliche Energieaufnahme ist auf 800 kcal beschränkt. Hauptbestandteil dieser Diät sind eiweißreiche Lebensmittel wie Shrimps, Fisch, mageres Fleisch, Geflügel und Milchprodukte. Auf Fett und Kohlenhydrate wird weitestgehend verzichtet. Geessen werden auch exotische Früchte, deren Enzyme angeblich schlank machen und Fett verbrennen.



Vorteil

Hoher Obstkonsum bei gleichzeitiger Reduktion der Fett- und Zuckeraufnahme.



Nachteil

Extrem niedrige Energiezufuhr, die zu einem zu raschen Gewichtsverlust führt und den Jojo-Effekt garantiert. Bei längerer Durchführung kann es zu deutlichen Mängeln an Vitaminen und Mineralstoffen kommen. Das gilt besonders für B-Vitamine und Ballaststoffe aus Getreide und Getreideprodukten. Die propagierte Enzymwirkung tropischer Früchte ist wissenschaftlich nicht haltbar. Insbesondere Personen mit Nierenerkrankungen und Gicht ist von dieser Diät striktest abzuraten.



Bewertung

Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Krautsuppen Diät

Mit der magischen Suppe zum Traumgewicht! Das Gebräu, das aus Weißkraut, Karotten, Knoblauch, Zwiebel, Tomaten und Ingwer besteht, soll die Fettverbrennung ankurbeln.

Neben der Suppe dürfen täglich bestimmte Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Reis oder Fisch dazu gegessen werden.



Vorteil



Einfach in der Anwendung.

Nachteil



Durch die geringe Kalorienaufnahme erfolgt eine zu rasche Gewichtsabnahme. Eine dauerhafte Veränderung des Ernährungsverhaltens bleibt aus. Bietet lediglich einen möglichen Einstieg in eine dauerhafte Ernährungs- und Verhaltensänderung.

Bewertung



Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Kreta Diät / Mittelmeerdiet



Aufgetischt werden bei diesem Ernährungsprogramm hauptsächlich typische Mittelmeengerichte wie Fisch, Salate oder Pasta. Eine zentrale Rolle nimmt die Verwendung von Olivenöl für die Zubereitung der Speisen ein. Dessen hoher Gehalt an sogenannten einfach ungesättigten Fettsäuren beugt der Entstehung von Herzinfarkt und Arterienverkalkung vor. Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion gilt aber, auch beim wertvollen Olivenöl auf einen sparsamen Einsatz zu achten.

In moderaten Mengen wird bei dieser Diät auch das kleine Glas Rotwein zum Essen empfohlen.



Vorteil

Ausgewogene Lebensmittelzusammensetzung mit viel Brot, Nudeln, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst und Fisch bei gleichzeitiger Reduktion des Fleischkonsums. Vitamin- und mineralstoffreich, fettreduziert. Als Dauerkost geeignet.



Nachteil

Rezepte zum Teil sehr zeitaufwendig und zu großzügiger Einsatz von Olivenöl.



Bewertung

Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Im Vordergrund dieser Kur steht nicht das Abnehmen, sondern die Darmreinigung. Die Gewichtsabnahme ist nur ein willkommener Nebeneffekt. Dr. F.X. Mayr ging davon aus, dass der menschliche Organismus völlig übersäuert ist, was durch eine basenbildende Kost wieder ausgeglichen werden soll. Sein Rezept ist, eine altbackene Semmel mit Milch (Löffelweise, nicht getrunken) solange zu kauen, bis ein süßlicher Brei entsteht. Beim ersten Sättigungsgefühl soll man zu essen aufhören. Zusätzlich sollen viel Wasser und Kräutertees getrunken und Glaubersalz gegen die Darmträgheit eingenommen werden.



Vorteil



Mit dieser Kur lernt man, gründlich zu kauen, sich für das Essen Zeit zu nehmen und wieder ein Gefühl für Sättigkeit zu entwickeln.

Nachteil



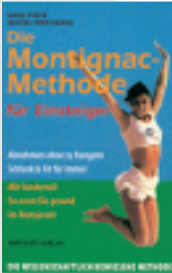
Durch die geringe Kalorienaufnahme nimmt man oft sehr rasch ab. Eine Bedarfs deckende Zufuhr an allen wichtigen Nährstoffen ist keinesfalls gewährleistet. Keine Änderung des Ernährungsverhaltens. Eine Übersäuerung im eigentlichen Sinn gibt es aufgrund der körpereigenen Regulationsmechanismen nicht. Diese Kur soll nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Bewertung



Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sättigkeit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Montignac Methode



Hier dreht sich alles um Kohlenhydrate. „Gute“ lassen die Kilos schwinden, „schlechte“ führen zu Übergewicht. Gewertet wird nach dem glykämischen Index. „Schlechte“ Kohlenhydrate bewirken einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels und eine hohe Insulinausschüttung, wodurch die Fetteinlagerung begünstigt wird. Weißbrot, Kartoffeln oder Zucker sollen daher gemieden werden. Erlaubt sind hingegen Vollkornprodukte und fast alle Gemüse- und Obstsorten. Auch auf fettreiche Mahlzeiten muss nicht verzichtet werden, wenn sie nicht mit „schlechten“ Kohlenhydraten kombiniert werden.



Vorteil

Regelmäßiger Konsum von Vollkornprodukten, Gemüse und Obst. Häufige Fischmahlzeiten, weitgehender Verzicht auf Zucker.



Nachteil

Die alleinige Beschränkung auf den glykämischen Index als gewichtsbestimmenden Faktor ist zu einseitig. In einigen Fällen stimmt die Nährstoffzusammensetzung nicht. Kohlenhydrate fehlen, der Eiweiß- und Fettanteil ist zu hoch. Viel Eiweiß in Form von Fleisch und Wurst führt zu Problemen bei erhöhten Harnsäurewerten, gesättigte Fette erhöhen den Cholesterinspiegel.



Bewertung

Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Hinweis:

Sog. Glyx-Diäten beruhen ebenfalls auf der Einteilung der Lebensmittel nach dem glykämischen Index.

Beliebt als kurzfristige Abspeck- und Entschlackungskur. Über mehrere Tage gibt es ausschließlich Tee, frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte zu trinken wodurch die Energieaufnahme extrem niedrig ist.



Feste Nahrung ist verboten.
Längeres Saftfasten sollte nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Vorteil ◆

Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte liefern reichlich Vitamine und Mineralstoffe.

Nachteil ◆

Zu rascher Gewichtsverlust, bei dem vor allem Wasser und Muskelmasse verloren gehen und nur wenig Fett. Bei längerer Durchführung Gefahr einer Unterversorgung an diversen Nährstoffen.

Bewertung ◆

Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Schlank ohne Diät



Vorrangiges Ziel dieses Programms ist eine langfristige Gewichtsreduktion durch Änderung des Ernährungsverhaltens.

Schrittweise werden die Teilnehmer zu einer fettreduzierten, vitamin- und ballaststoffreichen Mischkost hingeführt.

Durch das Ausfüllen von Essens- und Bewegungskarten sollen die eigenen „Fehler“ erkannt und die tägliche Energieaufnahme bestimmt werden.

Das Einüben von Verhaltensregeln soll die Ernährungsumstellung unterstützen. Gearbeitet wird in der Gruppe. Es gibt keinen festen Diätplan, in Maßen sind alle Lebensmittel erlaubt.



Vorteil

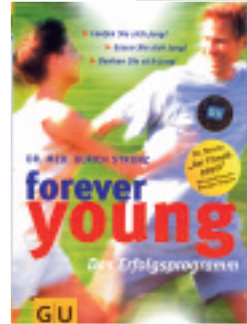
Man lernt den bewussten Umgang mit Essen. Langsame, anhaltende Gewichtsreduktion durch Änderung des Ernährungsverhaltens.



Bewertung

Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Durch richtige Bewegung und Ernährung verspricht Strunz Schönheit, Vitalität und bessere Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Sein Ernährungsprogramm enthält reichlich Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Rohkost und fettarme tierische Lebensmittel - Weißmehl bzw. Zucker sind weitestgehend zu meiden. Neben dem Konsum von mageren „natürlichen“ Eiweißlieferanten wie Getreide, Hülsenfrüchte, Fisch, Geflügel oder Magertopfen rät er, zusätzlich Eiweißdrinks einzunehmen. Da unsere Lebensmittel angeblich nicht mehr genug Vitalstoffe enthalten, empfiehlt er außerdem die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln für Magnesium, Vitamin C, E und Selen.



Vorteil



Hoher Anteil an Obst und Gemüse, Bevorzugung von Vollkornprodukten, regelmäßige Bewegung.

Nachteil



Durch die empfohlene Zufuhr von speziellen Eiweißshakes erhöhte Eiweißaufnahme und damit unnötige Belastung der Nieren. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (Vitamine, Mineralstoffe) ist bei einer ausgewogenen Ernährung nicht notwendig.

Bewertung



Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Weight Watcher Diät

Dieser Klassiker unter den Ernährungskonzepten arbeitet mit sog. „Points“, die sich aus Kalorien-, Ballaststoff- und Fettgehalt eines Lebensmittels errechnen. Pro Tag darf eine gewisse Menge an Points konsumiert werden. Den Speiseplan stellt man sich selbst zusammen. In einem Wochenprotokoll werden die verbrauchten Points und das Bewegungsprogramm dokumentiert. Unterstützung findet man in der Gruppe.



Vorteil

Durch das Pointssystem einfach in der Anwendung. Abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Zielt auf eine Änderung des Ernährungsverhaltens ab. Motivation und Unterstützung beim Abnehmen durch die Gruppe.



Nachteil



Zum Teil sehr aufwendig.
Durch die wöchentliche Wiegekontrolle vor der Gruppe, erhöhter Druck abzunehmen.
Teuer.



Bewertung

Eignung zur Gewichtsreduktion	① ② ③ ④ ⑤
Sattheit	① ② ③ ④ ⑤
Langfristige Eignung	① ② ③ ④ ⑤
Medizinische Unbedenklichkeit	① ② ③ ④ ⑤
Abwechslung	① ② ③ ④ ⑤
Aufwand	① ② ③ ④ ⑤
Kosten	① ② ③ ④ ⑤

Ernährungsberatung der BGKK

Die Empfehlungen für die Speisenzusammenstellung orientieren sich an der Ernährungspyramide, die reichlich Getreideprodukte wie Vollkornbrot, Reis, Nudeln und Kartoffeln, viel Obst und Gemüse, magere Milchprodukte, Fleisch und Fisch vorsieht und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr berücksichtigt. Durch das Führen von Ernährungsprotokollen werden eingelernte Essens- und Verhaltensmuster bewusst gemacht. Ziel ist eine langfristige, genussvolle Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.



Vorteil



Ernährungsumstellung nach einem auf Sie persönlich abgestimmten Plan. Kostenlos für jede(n). Abwechslungsreiche, phantasievolle Lebensmittelauswahl, kein Hungern und viele praxisorientierte Tipps für die Umsetzung der Empfehlungen im Alltag. Kompetente Beratung zu allen ernährungswissenschaftlichen Fragen. Adressen von ErnährungsberaterInnen erhalten Sie im GesundheitsInfoZentrum der BGKK, Telefon: 026 82/608-2020, E-mail: giz@bgkk.at

Nachteil



Telefonische Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Bewertung



Eignung zur Gewichtsreduktion	1 2 3 4 5
Sattheit	1 2 3 4 5
Langfristige Eignung	1 2 3 4 5
Medizinische Unbedenklichkeit	1 2 3 4 5
Abwechslung	1 2 3 4 5
Aufwand	1 2 3 4 5
Kosten	1 2 3 4 5

Mit freundlicher Unterstützung der



Impressum: Eigentümer und Herausgeber: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Siegfried Marcus-Str. 5, 7000 Eisenstadt, Telefon: 02682/608, E-mail: bgkk@bgkk.at; Nachdruck mit Genehmigung durch die Salzburger Gebietskrankenkasse; Inhalt: Mag. Karin Gmeinhardt, Ernährungswissenschaftlerin; Redaktion: Hertha M. Petertill, Öffentlichkeitsarbeit, redaktion@sgkk.at; Gestaltung: DESK TOP MEDIA Salzburg; Druck: Gutenberg; Auflage: 2.000 Stück - 9/2009

Quellenhinweis: Mehr Infos zum Thema gibts in einem aktuellen Sonderheft des Verein für Konsumenteninformation (VKI): "80 Diäten im Test", 110 Seiten, EUR 6,50. Zu bestellen beim VKI: 01/588 774 / Quelle: Kneipp-Verlag, Bücher Schlank ohne Diät und Die Kreta Diät