



© monticellio - Fotolia.com

Trenddiäten – Sinn oder Unsinn?

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung boomt wie nie zuvor. Printmedien, Fernsehen und Social Media propagieren fast täglich neue Ernährungsempfehlungen, Diätvorschriften, Trends oder die neuesten Superfoods. Die Frage, die bewegt, ist dabei immer die gleiche: Welche der unzähligen Diäten bringt tatsächlich den dauerhaftesten Erfolg im Kampf gegen die Kilos?

Dieser Beitrag beleuchtet unterschiedliche Trenddiäten und prüft sie – aus ernährungswissenschaftlicher und diätologischer Perspektive betrachtet – auf Praxistauglichkeit, Gesundheitswert und auf langfristige Erfolgsaussichten.

Merkmale sinnvoller Diäten

Häufig fällt es schwer, in der Vielfalt an angebotenen Diäten das geeignete Konzept für sich selbst zu finden. Viele Diäten sind einseitig in der Lebensmittelauswahl, nur als kurzfristige Maßnahme angelegt oder widersprechen gänzlich wissenschaftlichen Erkenntnissen. Rigide Ernährungsvorschriften können aufgrund radikaler Kalorienreduktion und ungenügender Nährstoffzufuhr sogar gesundheitliche Schäden verursachen.

Laut Expertenleitlinie der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) sollte im Rahmen einer Diät eine gemäßigte Kalorienreduktion angestrebt werden. Empfehlenswert ist demnach ein tägliches Energie-

defizit von etwa 500 kcal pro Tag, wobei eine Gesamtkalorienzufuhr von 800 bis 1.200 kcal täglich gewährleistet sein sollte. Erst dadurch ist zumindest eine grundlegende Nährstoffversorgung gesichert und das Eintreten eines „Jo-Jo-Effekts“ verhindert. Dieser tritt dann ein, wenn aufgrund einer zu schnellen Gewichtsabnahme (infolge radikalen Verzichts) das verlorene Gewicht schnell wieder zugenommen wird, wobei häufig das Endgewicht höher ist als das Ausgangsgewicht. Die DAG empfiehlt daher eine Reduktion des Körpergewichts von maximal 0,5 kg bis 1 kg pro Woche, um solch einen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden bzw. eine langfristige Abnahme zu gewährleisten. (2)

Ein weiteres wichtiges Kriterium für eine sinnvolle Diät ist, dass die Ernährungsumstellung dauerhaft angelegt wird und auch Platz für Individualität lässt. So verschieden wie die Menschen selbst, so verschieden sind auch ihre Lebensumstände. Dies betrifft nicht nur zeitliche Ressourcen für Einkauf und Zubereitung, sondern auch Vorlieben und Abneigungen, was bestimmte Lebensmittel betrifft. Die gewählte Ernährungsweise sollte aber auf jeden Fall abwechslungsreich sein und möglichst viele Lebensmittelgruppen integrieren (reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, (Vollkorn-)Getreideprodukte, Milchprodukte etc.). Sinnvolle Gewichtsreduktionsmaßnahmen sollten nicht zeitlich begrenzt sein, sondern auf eine dauer-



Tanja Schmoll BBS
ist Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin und arbeitet als Diätologin im Primärversorgungszentrum St. Pölten sowie in freier Praxis in St. Pölten und Umgebung.

hafte Veränderung der eigenen Ernährungsgewohnheiten abzielen, um langfristig im Alltag umsetzbar zu bleiben. Schließlich ist eine sinnvolle Diät auch dadurch gekennzeichnet, dass das reduzierte Gewicht langfristig auch gehalten werden kann. Leider fehlt dieses Kriterium vielen Diäten. (5)

Trenddiäten im Check

Was hat es nun mit den aktuellsten Ernährungstrends aus ernährungswissenschaftlicher Sicht auf sich?

Low Carb

Erstmals bekannt wurde das „Low-Carb“-Prinzip in den 1970er Jahren mit der vom US-amerikanischen Arzt Robert Atkins entwickelten sogenannten „Atkins-Diät“. In den letzten Jahren erlebte diese Diätform eine Neuinterpretation durch Nachahmer wie Pierre Dukan mit der „Dukan-Diät“ oder der „Steinzeit (Paleo)“-Diät.

Allen Formen gemein ist das Prinzip, sehr kohlenhydratarm zu essen, also Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln usw. aus dem Speiseplan weitgehend zu streichen. Dafür kommen reichlich Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Fett auf den Teller. Ziel der kohlenhydratarmen Kost ist es, den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten, um den Stoffwechsel auf Fettverbrennung umzustellen. Die Kohlenhydratreserven in der Leber sollen rasch aufgebraucht werden, um die Produktion von sogenannten Ketonkörpern in Gang zu setzen. Diese entstehen als Nebenprodukt der Fettverbrennung und können von allen Körperzellen (mit Ausnahme des Gehirns und der roten Blutkörperchen) als Energiequelle genutzt werden. (1)

Erste Studienergebnisse bescheinigten diesem Konzept durchaus Erfolg. Personen, die sich auf Basis von Low Carb ernährten, verloren zu Beginn tatsächlich mehr Gewicht als Personen, welche eine Mischkostdiät befolgten. (6) Nach zwölf Monaten aber hatten diese Personen, wie sich herausstellte, wieder verhältnismäßig mehr zugenommen, so dass es am Ende keinen Unterschied mehr in der Gewichtsreduktion zwischen Low-Carb-Diät und Mischkostdiät gab. (4)

Eine großangelegte Studie mit 40.000 Frauen aus dem Jahr 2012 zeigte zudem, dass eine eiweißreiche Diät nicht nur keinen Gewichtsvorteil gegenüber anderen Diätformen liefert, sondern auch gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann. Je geringer der Anteil an Kohlenhydraten und je höher der Anteil an eiweißreichen Lebensmitteln im Speiseplan der Frauen war, desto höher war das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. (9)

Darüber hinaus belasten eiweißreiche Kostformen aufgrund der anfallenden Endprodukte des Eiweiß-

stoffwechsels die Nieren, daher ist Personen mit Nierenproblemen von diesen Diäten dringend abzuraten. Der hohe Anteil an tierischen Lebensmitteln führt außerdem zu einem Anstieg des Harnsäurespiegels im Blut, wodurch ein Gichtanfall ausgelöst werden kann. (1)

Fazit: Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht bedeuten Low-Carb-Diäten oftmals drastische Einschränkungen, was die Lebensmittelauswahl und die Gestaltung des eigenen Speiseplans betrifft. Mögliche gesundheitliche Folgen sollten dabei nicht außer Acht gelassen werden, ebenso die Auswirkungen einer solch hohen Zufuhr an tierischen Produkten. Außerdem sollte man sich vorab unbedingt die Frage stellen, ob man sich persönlich vorstellen kann, kohlenhydratreiche Speisen dauerhaft aus der eigenen Ernährung zu streichen. Denn man sollte sich dessen bewusst sein, dass eine Wiederaufnahme von Kohlenhydraten in den eigenen Speiseplan unweigerlich zu erneuter Gewichtszunahme führt – ganz einfach deswegen, weil wieder mehr Kalorien zugeführt werden als vor dem Verzicht.

Intervallfasten

Das Thema Intervallfasten ist derzeit recht modern und daher in allen Medien präsent. Dabei handelt es sich um eine Art „Essen mit Pausen“, bei dem eine gewisse Zeit lang (Intervall) nicht gegessen wird, im Wechsel mit Perioden, während derer gegessen werden darf. Dabei unterscheidet man verschiedene Varianten, die bekanntesten sind das so genannte „Alternate Day Fasting“ und das „intermittierende Fasten“.

Beim „Alternate Day Fasting“ wird abwechselnd an einem Tag gegessen und am nächsten Tag gefastet (1:1). Beim „intermittierenden Fasten“ gibt es zahlreiche Versionen, häufig genannt wird die

War früher kohlenhydratarm Essen „in“, so boomt heutzutage das Intervallfasten – eine Art Essen mit gezielten Pausen.



© PhotoSG - stock.adobe.com

„Ursprünglich Essen“ – das verspricht das Ernährungskonzept „Clean Eating“, welches aus den USA stammt.

16:8-Methode, bei der in einem Zeitfenster von acht Stunden gegessen werden darf; in den verbleibenden 16 Stunden wird gefastet.

In Tierstudien konnte nachgewiesen werden, dass der regelmäßige Verzicht auf Nahrung das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologische Erkrankungen sowie Krebs senken kann. Zudem zeigte das Intervallfasten im Tierversuch lebensverlängernde Effekte. (8, 10)

Eine groß angelegte Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums und des Universitätsklinikums Heidelberg untersuchte im Rahmen des HELENA-Projekts die Effekte von Intervallfasten als möglicher Abnehmethode. Dabei wurden über einen Zeitraum von einem Jahr 150 übergewichtige und adipöse Probanden untersucht, welche in drei Gruppen eingeteilt wurden. Ein Drittel ernährte sich zwölf Wochen lang nach einer herkömmlichen Reduktionsdiät, eine zweite Gruppe erhielt eine 5:2-Diät und eine Kontrollgruppe verfolgte keinen konkreten Diätplan. Das Ergebnis zeigte: Der Gesundheitszustand verbesserte sich bei beiden Gruppen gleichermaßen – unabhängig davon, ob die Probanden nun das Intervallfasten durchführten oder generell Diät hielten. Zudem verringerte sich bei beiden Gruppen mit dem Körpergewicht auch das viszerale Fett, also das ungesunde Bauchfett sowie Fettablagerungen in der Leber. (12)

Zwei weitere aktuelle Studien kommen zu einem sehr ähnlichen Ergebnis: Ob nun intermittierendes Fasten, Low Carb oder eine Reduktion der Fettzufuhr – das Gewicht lässt sich mit allen Ansätzen reduzieren. (7, 13)

Fazit: Intervallfasten als Methode zur Gewichtsreduktion wird in den Medien momentan stark be-

worben. Bisherige wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass sich das zeitweilige Fasten positiv auf die Gesundheit auswirken und auch die Gewichtsabnahme fördern kann. Leider beinhalten die meisten Konzepte des Intervallfastens (ob nun 16:8, 1:1 usw.) keinerlei oder nur wenige Empfehlungen zur Gestaltung eines gesunden Speiseplans an den fastenfreien Tagen. Aus diesem Grund kommt es in in der Regel zu keiner Umstellung der bisherigen Ernährungsgewohnheiten – und somit zu keiner, aus ernährungsphysiologischer Sicht gesehen, günstigeren Lebensmittelauswahl.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht stellt das Intervallfasten durchaus eine Möglichkeit zur Gewichtsreduktion dar, da es gerade zu Beginn eine Art „Rüstwerkzeug“ bietet, das den Einstieg in das Abnehmen erleichtert. Um mit dieser Methode langfristig Erfolg zu erzielen, ist es freilich unabdingbar, seine Ernährungsgewohnheiten zu ändern, da der allein durch Fasten erzielte Effekt nur von kurzer Dauer sein wird.

Clean Eating

„Clean Eating“ (übersetzt „reines Essen“) beschreibt ein weiteres neues Ernährungskonzept, welches derzeit aus den USA zu uns kommt. Clean Eating sieht sich nicht als Diät, sondern eher als neuen Lebensstil, welcher die „ursprüngliche Ernährung“ – also die Verwendung von frischen, natürlichen Lebensmitteln vorsieht. Dabei gibt es „verbotene“ und „erlaubte“ Lebensmittel. Erlaubt ist alles, was „clean“, also unverarbeitet, vollwertig und ohne Zusätze ist. Vermieden werden sollen verarbeitete, industriell hergestellte Lebensmittel, Convenience-Produkte, Fastfood und Süßigkeiten. Produkte aus Weißmehl oder mit zugesetztem Zucker, Geschmacksverstärkern, Konservierungs- und färbenden Zusatzstoffen sind bei diesem Konzept tabu.

Der Blick auf die Zutatenliste von Lebensmitteln wird beim Clean Eating schnell zur Gewohnheit, denn eine Faustregel lautet: Produkte mit mehr als fünf Zutaten sind meist nicht mehr „clean“ und dürfen daher nicht verzehrt werden. Je frischer und weniger verarbeitet das Produkt ist, desto besser. Folgende Lebensmittelgruppen umfasst dieses Konzept u. a.: Gemüse, Obst, Pilze, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Fisch (je nach Auslegung auch Fleisch), Eier, einige Milchprodukte, pflanzliche Öle usw. Wissenschaftliche Studien zum Clean-Eating-Prinzip gibt es bisher nicht; die wenigen Studien, die diesbezüglich durchgeführt wurden, beziehen sich auf den Zusammenhang zwischen Clean Eating und Essstörungen. (11) Belegt sind einzelne Elemente dieses Ernährungskonzepts wie z. B. die Empfehlung, pflanzliche Fette oder viel Gemüse und Obst zu sich zu nehmen. (3)



© vipereap - Fotolia.com

Fazit: Wer sich nach den Grundsätzen von Clean Eating ernähren möchte, stößt beim Einkauf zwangsläufig auf sehr viele Produkte, die er nach dem Konzept nicht essen darf. Selbst Produkte wie Brotaufstriche, Konserven, eingelegte Produkte oder Müslimischungen enthalten häufig Zusatzstoffe – auch Produkte in Bioqualität.

Dass sich durch dieses Konzept auch eine Reduktion des Gewichts ergibt, liegt auf der Hand, denn: Wer vorher häufig Convenience-Produkte, Fastfood oder auch Süßigkeiten auf dem Speiseplan stehen hatte und nun auf diese Produkte verzichtet und sein Essen vermehrt selbst zubereitet, wird über kurz oder lang einen Abnehmerfolg erzielen. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht gesehen ist das Clean-Eating-Prinzip durchaus positiv zu bewerten, da es sich nicht um eine kurzfristige Methode, sondern um eine gesündere Ernährungsweise handelt. Frische und natürliche Produkte zu bevorzugen und auf verarbeitete Lebensmittel zu verzichten, ist dabei ebenso ein Pluspunkt wie wieder vermehrt selbst zu kochen. Ob dafür ein solches Konzept notwendig ist, bleibt dahingestellt. Ein Faktum ist allerdings, dass zu strikte Verbote, vor allem was den Konsum von Süßigkeiten oder Fastfood betrifft, oftmals den gegenteiligen Effekt erzielen: Diese Lebensmittel werden dadurch oftmals noch „reizvoller“, Heißhungerattacken oder ein Rückfall in alte Ernährungsgewohnheiten sind oftmals vorprogrammiert.

Zusammenfassung

Ob „Low Carb“, „Intervallfasten“ oder „Clean Eating“: Viele Wege führen zum Abnehmerfolg. Da-

bei kommt es nicht vorrangig auf die Diätform an, sondern vielmehr darauf, überhaupt die tägliche Energiezufuhr langfristig zu reduzieren und die körperliche Bewegung zu steigern. Allgemein können Diätkonzepte durchaus einen gewissen Rahmen bieten, an dem sich Abnehmwillige orientieren können. Allerdings sollte man sich vorab genau überlegen, welche Methode für einen selbst passend erscheint und ob man sich vorstellen kann, diese Maßnahmen langfristig umzusetzen und in den eigenen Alltag zu integrieren. Jeder Mensch ist individuell – auch hinsichtlich der Bedürfnisse bei der Ernährung. Je besser die Diätform dem persönlichen Lebensstil angepasst wird, desto wahrscheinlicher wird auch der Erfolg sein.

Was in vielen anderen (medizinischen) Belangen gilt, gilt auch beim Abnehmen: Seien Sie es sich und Ihrer Gesundheit wert und nehmen Sie professionelle Unterstützung in Anspruch! Ernährungswissenschaftlerinnen/Ernährungswissenschaftler und Diätologinnen/Diätologen erarbeiten mit Ihnen gemeinsam die passende Ernährungsform, stimmen diese individuell auf Ihre Bedürfnisse ab und geben Tipps und Tricks für eine gelungene Umsetzung im Alltag. Denn die Umstellung der eigenen Ernährungsgewohnheiten sollte nicht als (zeitweilige) Diät, sondern als langfristiges Vorhaben angesehen werden. Absolute oder starre Verbote oder Gebote führen selten zum Erfolg. Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt, darf und sollte (!) sich auch ab und zu eine Kleinigkeit gönnen: etwa ein Brioche-Kipferl beim nächsten Besuch in Ihrem Lieblingscafé.

Eine dauerhafte Ernährungsumstellung gelingt nur dann, wenn sie auf den eigenen Lebensstil und den individuellen Bedürfnissen abgestimmt ist.

LITERATUR

1. Biesalski H. C., Bischoff S. C., Pierlich M., Weimann A.: Ernährungsmedizin: Nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. Thieme; 5. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, 2017.
2. Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) e. V., Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V., Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) e. V. Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S. 3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“. Version 2.0, 2014.
3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Ein hoher Gemüse- und Obstverzehr fördert die Gesundheit. DGE stellt wissenschaftliche Datenlage vor. DGE aus der Wissenschaft. 2012, 1/2012. <https://www.dge.de/presse/pm/ein-hoher-gemuese-und-obstverzehr-foerdert-die-gesundheit/>, Zugriff am 10.4.2019.
4. Esfahani A. et al.: The application of the glycemic index and glycemic load in weight loss: A review of the clinical evidence. IUBMB Life 63(1): S. 7–13, 2011.
5. Forum Ernährung. Kriterien für sinnvolle Diäten. <http://www.forum-ernaehrung.at/ernaehrung/diaeten/kriterien-fuer-sinnvolle-diaeten/>, Zugriff am 10.4.2019.
6. Foster G. D. et al.: A Randomized Trial of a Low-Carbohydrate Diet for Obesity. New England Journal of Medicine 348(21): S. 2082–2090, 2003.
7. Headland M. L., Clifton P. M., Keogh J. B.: Effect of intermittent compared to continuous energy restriction on weight loss and weight maintenance after 12 months in healthy overweight or obese adults. Int J Obes, DOI: 10.1038/s41366-018-0247-2, 2018.
8. Kaeberlein T. L., Smith E. D., Tsuchiya M., Welton K. L., Thomas J. H., Fields S., Kennedy B.K., Kaeberlein M.: Lifespan extension in *Caenorhabditis elegans* by complete removal of food. Aging Cell 5, 487–494, 2006.
9. Lagiou P et al.: Low carbohydrate-high protein diet and incidence of cardiovascular diseases in Swedish women: prospective cohort study. British Medical Journal; 344:e4026, doi:10.1136/bmj.e4026, 2012.
10. Longo V. D., Mattson M. P.: Fasting. Molecular Mechanisms and Clinical Applications. Cell Metabolism 19, 181–192, 2014.
11. Margaret McCartney: Clean eating and the cult of healthism. BMJ 354 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.i4095>, 2016.
12. Schübel R., Nattenmüller J., Sookthai D. et al.: Effects of intermittent and continuous calorie restriction on body weight and metabolism over one year: a randomized controlled trial. AJCN 108: 933–945, 2018.
13. Sundfö T. M., Svendsen M., Tonstad S.: Effect of intermittent versus continuous energy restriction on weight loss, maintenance and cardiometabolic risk: a randomized one year trial. Nutr Metab Cardiovasc Dis 28: 698–706, 2018.