



Diäten machen dick!

Man lernt nicht die falschen Essgewohnheiten durch bessere zu ersetzen und nimmt nach der Diät schnell wieder zu, da man danach genau gleich weiter isst wie zuvor (Jo-Jo-Effekt)! Eine langfristige Gewichtsabnahme ist nur möglich mit einer Änderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten.

Durch die schnelle Gewichtsabnahme verlieren wir vor allem Wasser, Gewebestruktur und Muskelmasse, aber kein Fett. Erst nach einer bestimmten Zeit, wenn der Glykogenspeicher immer kleiner wird, beginnt der Körper vermehrt Energie aus den Fettzellen zu beziehen.

Durch schnelle, einseitige Diäten verkleinert sich der Grundumsatz (Energie die wir brauchen für die Atmung, Herz- und Gehirnfunktion und vieles mehr). Der Körper stellt sich auf eine Hungersnot ein, eine natürliche Überlebensstrategie, und verbrennt sparsamer Kalorien. Wir verbrennen somit nach diesen Schlankheitskuren weniger als gleich schwere Personen, die keine Diät hinter sich haben. Der Körper kommt danach mit weniger Kalorien pro Tag zurecht. Das hat die Folge, dass wir viel langsamer Gewicht (oder gar nicht mehr) abnehmen und somit auch gefrustet sind. Dieser Frust wird häufig mit Essen kompensiert, dass das Gewicht wieder ansteigen lässt. Eine neue Diät wird ausprobiert und der Teufelskreis beginnt von neuem...

Nicht nur Übergewichtige leiden an diesem Teufelskreis sondern ebenfalls Normalgewichtige. Betroffen sind vor allem Frauen, die Schönheitsidealen nacheifern. Auch bei ihnen nimmt der Grundumsatz, durch die Crash-Diäten ab und der Körper braucht somit immer weniger Energie um das Gewicht stabil zu halten. Dies erfolgt oft durch rigide Kontrollen, die nicht selten auch Auslöser einer Essstörung sein können.