

«Trojanisches Pferd» Abspeckkuren

Inzwischen gilt wissenschaftlich als gesichert: Diäten machen dick und krank – und sie können zu Essstörungen führen. Ernährungswissenschaftler Uwe Knop rät zur Kulinarischen Körperintelligenz.



Uwe Knop
Postfach 80 08 73
65908 Frankfurt a.M.
Deutschland
www.echte-esser.de

Herr Knop, Warum raten Sie von Diäten ab?

Diäten sind wie trojanische Pferde, die Gutes vorgaukeln, aber stattdessen Unheil im Körper anrichten – sie machen dick und krank und können zu Essstörungen führen. Mittlerweile ist klar: Diäten entwässern und entfetten vielleicht kurzfristig. Aber nach Beendigung bewirken die Abspeckkuren genau das Gegenteil: Man wird ruckzuck wieder schwerer aufgrund der schnellen Fetteinlagerung. Das ist der bekannte Jo-Jo-Effekt. Damit schützt sich der Körper vor der nächsten Hungersnot. Ausserdem kann es bereits während der Diät zum «Entzugssymptom»

HINTERGRUNDINFO

«Wie zerronnen, so gewonnen»

→ Inzwischen gilt wissenschaftlich als gesichert: Diäten machen dick und krank – und sie können zu Essstörungen führen. Trotzdem wimmelt es gerade zu Jahresbeginn von Abnehm-tipps und «Diätrevolutionen». Dabei kennt jeder Diätler auch den gefürchteten Jo-Jo-Effekt: Nach Ende der zeitlich begrenzten Abspeckkur sorgt das körpereigene «Energiesparprogramm» schnell für frische Fettpfunde, um gegen die nächste Hungersnot gewappnet zu sein. «Wie zerronnen, so gewonnen – nach Ende der Diät werden Sie ruckzuck wieder schwerer», erklärt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, Autor des ersten Buchs zur Kulinarischen Körperintelligenz. Er rät grundsätzlich von Diäten ab, nachdem er für sein Buch mehr als 150 aktuelle Studienergebnisse und über 50 Expertenstatements kritisch analysiert hat. Stattdessen empfiehlt er, das Entfettungsvorhaben schonungslos zu hinterfragen, bevor man sich der «Lebensaufgabe abnehmen» stellt.

Heiss hungerattacke kommen, die zu unkontrollierten Fressorgien führt.

Warum spriessen dennoch derzeit neue Diäten wie Pilze aus dem Boden?

Gute Frage. Wenn irgendeine der bisherigen Abspeckkuren dauerhaft schlank machen würde, dann gäbe es nicht alle paar Tage neue Diäten. Daran sieht man: Diäten sind nutzlos. Ausser für die Anbieter, die immer wieder neue Entfettungskuren anpreisen können, weil die Vorherigen die Diätler noch dicker gemacht haben.

Was sollen diejenigen nun machen, die abnehmen möchten?

Die wichtigste Frage, die sich jeder Abnehmwillige vor Beginn einer Hungerkur grundehrlich beantworten sollte, lautet: «Warum bin ich so schwer?» Oftmals ist nämlich nicht das echte Essen zur Lebenserhaltung die Ursache der überflüssigen Pfunde, sondern Probleme im Alltag, die zu hungerfreiem Essen führen. Da ist eine Abspeckkur genau der falsche Weg.

Was meinen Sie mit hungerfreiem Essen?

Wenn man beispielsweise aus eingefahrener Routine frühstückt, weil es ja so gesund sein soll. Oder aus Langeweile, Frust oder Einsamkeit Leckereien in sich hineinstopfen. Auch Stress mit Völlerei zu «bekämpfen» – all das ist hungerfreies Essen. Hier gilt es, zuerst herauszufinden, warum man isst, obwohl man keinen Hunger hat. Anschliessend ist es wichtig, die Auslöser dieses «kompensatorischen Essens» zu beseitigen, bevor man überhaupt an eine Diät denkt. Wenn man kochendes Wasser abkühlen möchte, schaltet man schliesslich auch den Wasserkocher ab und pustet nicht von oben kalte Luft drauf.

Und was ist mit denen, die wirklich nur essen, wenn sie echten Hunger haben, aber trotzdem abnehmen möchten?

Gerade diese Menschen sollten ihr Vorhaben kritisch hinterfragen. Denn jeder Körper hat einen sogenannten Setpoint, das ist sein per-



sönliches Wohlfühlgewicht, das massgeblich durch die Gene festgelegt wird. Der Körper verteidigt dieses individuelle Idealgewicht. Warum also will man abnehmen? Wenn man sich beispielsweise aus optischen Gründen vom natürlichen Setpoint runterhungern will, also etwa, um dem künstlichen Körperideal unserer Gesellschaft nahezukommen, muss man sich auf einen lebenslangen Kampf gegen seinen eigenen Körper einstellen. Er wird sich nämlich mit allen Mitteln gegen die Zwangsreduzierung seines Wohlfühlgewichts wehren.

Wie isst man eigentlich Ihrer Meinung nach grundsätzlich «gesund» und richtig?

Am besten ist, man vertraut auf seine Gefühle Hunger und Lust, anstatt auf Ernährungsregeln oder -päpste zu hören. Der Nutzen von Regeln wie fünf Mal am Tag Obst und Gemüse zu essen, täglich zwei Liter Wasser zu trinken oder weniger Fleisch zu essen ist nicht belegt – es ist nicht mehr als eine Vermutung. Meine kritische Auswertung von über 150 aktuellen Studienergebnissen und mehr als 50 Expertenstatements entpuppte derartige «Volksempfehlungen» als pseudowissenschaftliche Ernährungsratschläge ohne echte Beweiskraft. Der «mündige Ess-Bürger», der braucht so was nicht. Dieser hat Vertrauen in den eigenen Körper – Vertrauen in die Kulinarische Körperintelligenz, die jeder von uns über die intuitiven Gefühle Hunger und Lust spüren kann. Menschen sollten demnach nur essen, wenn sie echten Hunger haben und auch nur das, worauf sie Lust verspüren und was ihnen gut schmeckt. Es kommt dann nämlich weniger darauf an, was man isst, sondern dass man sich dabei wohlfühlt und geniessen kann, bis man satt ist. Welches Essen für einen persönlich das beste ist, weiss nur der eigene Körper und sonst niemand.

KURZ NOTIERT

Industriereiniger steigert Parkinson-Risiko

→ Ein in der Industrie als Reinigungsmittel vielgenutzter Stoff steigert das Parkinsonrisiko drastisch. Trichlorethen (TCE) erhöht die Wahrscheinlichkeit für die neurodegenerative Erkrankung einer Studie zufolge um mehr als das Fünffache. Die Chemikalie wird zur Reinigung von Metallteilen verwendet, aber auch in der Druck- und Glasindustrie sowie in der chemischen Textilreinigung.

Verseuchte Milchprodukte in Restaurants

→ Milch und Milchprodukte aus Restaurants enthalten oft Krankheitserreger in grossen Mengen. In jeder dritten untersuchten Probe fanden spanische Mediziner Keime in Konzentrationen, die die Grenzwerte der Europäischen Union (EU) überschritten. Die Forscher der Universität Valencia nahmen insgesamt 265 Proben aus Restaurants der Stadt unter die Lupe. In 35 Prozent davon fanden die Forscher Enterobakterien, zu denen auch Kolibakterien zählen, in hoher Konzentration. Staphylokokken, Listerien oder Salmonellen fanden die Wissenschaftler dagegen nicht.

Knoblauch und Ginkgo sind keineswegs harmlos

→ Natürliche Pflanzenmittel gelten vielen Bundesbürgern als unbedenklich. Aber gerade Herzpatienten setzen mit manchen Kräuterextrakten ihr Leben aufs Spiel. Denn gängige Präparate wie Johanniskraut, Ginkgo biloba oder sogar Knoblauchdragees und Grapefruitsaft können die Wirkung von Medikamenten verändern. «Viele Leute wähnen sich in falscher Sicherheit mit diesen Produkten, weil sie sie als natürlich betrachten», sagt der US-Kardiologe Arshad Jahangir von der Mayo Clinic. «Aber natürlich heisst nicht unbedingt, dass sie sicher sind.» Wie Jahangir warnt, beeinflussen manche Kräuter die Arbeit der Leber oder die Blutgerinnung.

Ältere Menschen benötigen weniger Schlaf

→ Mit zunehmendem Alter brauchen Menschen weniger Schlaf. Senioren jenseits der 65 schlafen nachts durchschnittlich fast eine dreiviertel Stunde weniger als junge Erwachsene. Obwohl ihr Schlaf einer Studie zufolge weniger tief ist, fühlen sie sich tagsüber weniger müde. In Untersuchungen von 110 gesunden Menschen unterschiedlichen Alters brauchten die meisten Senioren pro Nacht 20 Minuten weniger Schlaf als Erwachsene mittleren Alters.