



# Adeles Sirtfood-Diät – oder war es Streetfood, Nerdfood oder Dirtfood?

Dipl. oec. troph. Uwe Knop

Die Abnehm-Queen der noch jungen Neo-Zwanziger-Jahre ist ganz klar: Sängerin Adele. Mit stets frischen „Schlankschnappschüssen“ begeistert sie ihre Fans auf Social Media: „Sie hat es geschafft! Sensationell!“ Die rundliche Rubens-Sängerin mit der „Hello“-Hammerstimme hatte satte 45 Kilogramm und mehr abgenommen. Kolportiert wird noch immer, dass sie aufgrund einer „supergesunden Spezial-Diät“ fast die Hälfte ihres Gewichts verloren haben soll. Und dieser mysteriöse Promi-Esstil nennt sich: Sirtfood-Diät. Dabei sind sogar Rotwein und Schokolade explizit erlaubt! Das klingt toll – doch macht Sirtfood wirklich schlank und gesund?

Die Fans und Follower sind völlig aus dem Häuschen – für ihr erstes Bikinibild mit neuer Schlanksilhouette erntete Adele auf Instagram wahre Wellen warmer Lobeshymnen. „So toll!“, „Super, wie Du das geschafft hast!“, „Das sieht Bombe aus!“, „Cooler neuer Look, bleib dabei!“. – So oder ähnlich erleben es jedoch nicht nur Weltstars. Auch diejenigen unter uns „Normalos“, die selbst einmal für alle sichtbar stark abgespeckt haben, kennen diese positiven Reaktionen, die Bestätigungen und das virtuelle Schulterklopfen für den „supertollen“ Gewichtsreduktionserfolg.

So ist das heutzutage: Wer abnimmt, wird gefeiert. Schlank ist das neue Gesund, das neue Fit, der Inbegriff intensiv gelebter Selbstbeherrschung, Kontrolle und Disziplin. Die Metabotschaft lautet: „Ich habe mich und mein Leben im Griff – schlank sein, das macht mich schön, anziehend und attraktiv.“

## Adeles Zaubardiät entzaubert

Sirtfood jedoch macht weder schlank noch schön – sie macht das, was alle Diätanbieter machen: Mit einer marketing- und verkaufstauglichen Auswahl „spezieller Superfood-Lebensmittel“ wird gutgläubigen Menschen vorgegaukelt, genau damit könne man jetzt endlich besonders gesund, schnell, einfach und nachhaltig abnehmen. So gehören zum Sirtfood vorwiegend solche Lebensmittel, die reich an sekundären Pflanzenstoffen (besonders Polyphenole) sind. Diese „Speziessubstanzen“ sollen die „Sirtuine“ im Körper aktivieren. Sirtuine? Das sind Enzyme (natürliche Signalproteine), die nicht nur im menschlichen Stoffwechsel, sondern auch bei der Immunabwehr und beim Alterungsprozess physiologische Funktionen erfüllen. Die daraus gestrickte Geschichte hinter

Adeles Diät lautet nun: „Wer viel Sirtfood futtert, der aktiviert unsere Sirt-Proteine im Körper und nimmt so schön ab, bleibt fit und bremst das Altwerden!“ Das Tolle daran: Auch vermeintlich kulinarische „Sünden“ wie Rotwein und (dunkle) Schokolade werden den Sirtuianern nicht nur „erlaubt“, sondern gar explizit empfohlen – denn da sind ja so viele Polyphenole drin! Doch was ist wirklich dran an diesen hippen Hypothesen? Sie ahnen es:

### Null Beweise für „Gesundheitskraft“ und Abnehm-Booster!

All' diese gesundheitlichen Versprechungen sind in keiner Weise wissenschaftlich belegt – Beweise im Sinne wissenschaftlich valider Kausalevidenz (Ursache-Wirkungs-Belege) existieren nicht. Ergo alles frei erfunden nach dem „Prinzip Hoffnung“. Auch wird die Sirtfood-Diät sicher nicht zur neuen „Superdiät“, die alle für immer schlank macht. Denn dabei kommt es primär auf einen einzigen universellen Faktor an, der alle Abnehmprogramme gleichermaßen vereint: Sie funktionieren alle kurz- bis mittelfristig und ausschließlich mit einer moderat-negativen Energiebilanz. Und wer langfristig abnehmen will, der braucht noch mehr, und zwar eine lebenslang beständige Lebensstil- und Ernährungsumstellung, die bestens zur individuellen Persönlichkeit passt. Nur eine auf den eigenen Charakter, Lebensstil und Stoffwechsel, auf die individuellen Vorlieben, Abneigungen und Chronobiologie (Tag-Nacht-Rhythmus) maßgeschneiderte Ernährungsform führt langfristig zu nachhaltigem Abnehmerfolg. Also dazu, sein neues Wunschgewicht auch dauerhaft zu halten, idealerweise für immer, um für den Rest seines Lebens schlank zu bleiben. Und das funktioniert nie mit vorgegebenen Diätplänen und künstlich begrenzter Nahrungsmittelauswahl, bei der Lebensmittel willkürlich in „gesund und ungesund“ kategorisiert werden, sondern es läuft nur mit individuell personalisierter Ernährung erfolgreich. Ganz freigeistig im Sinne Charles Darwins: „Lose weight will the fittest“. Ergo: Nur die am besten an die Persönlichkeit angepasste Ernährungsumstellung führt zu optimalem Abnehmerfolg.

© throdmail - 123rf.com



### Streetfood, Nerdfood oder Dirtfood?

Adele hätte statt Sirtfood also auch eine Streetfood-Diät machen oder mit Nerdfood, Dirtfood oder irgendeiner anderer x-beliebigen Diät abnehmen können. Denn ihre Kilos sind primär nicht durch das, was sie gegessen hat, verschwunden, sondern durch das, was sie nicht gegessen hat – Stichwort von oben: negative Energiebilanz. Daher gibt es auch so viele Diäten wie Sand am Meer: Schätzungen gehen von mehr als 500 verschiedenen Abspeckvarianten aus. Die Mechanismen dahinter sind stets die gleichen. Auch die potenziellen Risiken und

**Jetzt vormerken!**

**30. VFED-KONGRESS  
2022**

**16.09. bis 18.09.2022**

**VFED**  
Verband für Ernährung  
und Diätetik e.V.

negativen Effekte sind dieselben. Das alles ist bekannt, und die Wissenschaft ist sich einig. Nur kommuniziert das bis dato keiner der Diätanbieter vollumfänglich offen und ehrlich. Denn man muss „unique“, also einzigartig, bleiben, um das neue – aber gewohnt generische – Abspeckangebot verkaufsträchtig zu positionieren. Auch da macht Sirtfood keine Ausnahme.

### Wunschgewicht halten – so geht's wirklich!

Grundsätzlich gilt: Abnehmen kann jeder, das ist im Grunde nicht wirklich schwer. Aber richtig schwer fällt es den meisten „Kurzzeit-Kilo-Erleichterten“ ihr reduziertes neues Wunschgewicht auch langfristig zu halten und schlank zu bleiben. Doch wie klappt das? Der „Geheimcode in Kürze“ lautet: Sie müssen Ihren eigenen, ganz persönlichen Weg, der perfekt zu Ihnen passt, finden und gehen – und dann konsequent dauerhaft darauf bleiben. Doch dieser Weg wird vielleicht kein leichter sein, aber Sie werden danach leichter und erleichtert sein. Die Grundpfeiler für ein festes Fundament Ihres neuen erschlankten Ichs lautet: „Wer auf viel verzichtet, muss mehr genießen!“ Denn echter intuitiver Genuss ohne Furcht vor (wissenschaftlich nicht existenten) ungesunden Lebensmitteln ist der elementare Schlüssel zum erfolgreichen Schlankbleiben! In diesem Sinne: Lukullische Grüße!

### Diplom Oecotrophologe Uwe Knop, Eschborn

E-Mail: [uwe.knop@googlemail.com](mailto:uwe.knop@googlemail.com)

Auf Seite 55 finden Sie eine Rezension zu einem Buch des Autors zum Thema: Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben.