

www.blitzdiaet.net



E-BOOK
RATGEBER

BLITZDIÄTEN

1	Blitzdiäten	3
1.1	Was ist eine Blitzdiät?.....	3
1.2	Die Wirkungsweise von Blitzdiäten	3
2	Mono-Diäten	4
3	Formula-Diäten	5
4	FdH (Friss die Hälfte)	6
5	Almased	6
6	Kohlsuppendiät	7
7	Ananas Diät	8
8	Kiwi Diät	9
9	Papaya Diät	9
10	Pritkin-Diät	10
11	Kartoffel-Diät	11
12	Blitzdiäten in der Kritik	11
13	Fazit	12

1 Blitzdiäten

Wer zwei Wochen vor dem Sommerurlaub noch ein paar Röllchen loswerden möchte oder drei Tage vor der Party wieder in die knapp gewordene Lieblingsjeans passen möchte, kann auf eine Blitzdiät zurückgreifen. Voraussetzung ist körperliche Gesundheit, denn auch bei Diät-Zeiträumen von wenigen Tagen wird der Körper strapaziert. Und wie einfach das Abnehmen auch erscheint: Ohne Hunger geht es bei den Blitzdiäten nicht.

1.1 Was ist eine Blitzdiät?

Als Blitzdiät oder Crashdiät bezeichnet man eine Diät, welche innerhalb kürzester Zeit, üblich sind drei bis sieben Tage, eine Gewichtsabnahme von einem halben bis einem Kilogramm pro Tag verspricht. Beliebt sind Blitzdiäten vor allem vor Beginn der Bikini- oder Urlaubssaison und kurz vor Festen oder Partys, zu denen ein bestimmtes Outfit wieder passen soll.

Grundlage des Abnehmerfolgs ist ein mehr oder weniger strikt ausgestalteter Diätplan, der eine kalorienreduzierte Ernährung vorsieht. Üblicherweise werden vorwiegend der Fettgehalt der Mahlzeiten und die verzehrte Menge reduziert. Einige Blitzdiäten empfehlen zusätzlich ein abgestimmtes Bewegungs- und Sportprogramm.

1.2 Die Wirkungsweise von Blitzdiäten

Tatsächlich ist es mit fast allen Blitzdiäten möglich, innerhalb einer Woche zwischen zwei und fünf Kilogramm abzunehmen. Wer allerdings hofft, dass diese Gewichtsabnahme die Fettpölsterchen betrifft, der irrt sich. Was an Energie in fünf Kilogramm Fett gespeichert ist, könnte selbst mit einem ausgedehnten Sportprogramm und der Unterstützung durch Abnehmpillen kaum innerhalb einer Woche verbraucht werden.

Wenn also nicht das Fett verbrannt wird, was dann? Im ungünstigsten Fall, vornehmlich bei proteinarmen Diäten, greift der Körper auf das Muskelgewebe zurück, ein Effekt, der ebenso unerwünscht wie gefährlich ist. Der wesentliche Punkt, an dem Blitzdiäten ansetzen, ist jedoch ein anderer: Der schnelle Energielieferant des Körpers sind die Kohlenhydrate, welche in Form von Glycogen gespeichert werden und bei Bedarf schnell abgebaut werden können. Sinkt die Kalorienzufuhr beispielsweise durch eine Diät, so greift der Körper also zunächst auf seine Glycogenspeicher zurück. Beim Abbau von Glycogen wird eine große Menge Wasser ausgeschieden. Auf diese Entwässerung ist der überwiegende Anteil des Gewichtsverlusts bei Blitzdiäten zurückzuführen.

Vielen Fastenden fällt es schwer, strikte Diätpläne einzuhalten. Bei geringer Kalorienzufuhr reagiert der Körper mit einem ständigen Hungergefühl, das auch über den Zeitraum einer Woche nur schwer zu ertragen ist. Außerdem entsteht leicht ein Heißhunger auf genau das,

was die jeweilige Diät verbietet. Heißhungerattacken führen leicht zu einer Energiezufuhr, welche weit über der zulässigen Tageskalorienmenge liegt. Im Rahmen einer Blitzdiät ist eine solche Unterbrechung daher kaum noch auszugleichen.

Nach Blitzdiäten stellt sich besonders häufig der sogenannte Jojo-Effekt ein: Die Kilos sind schneller wieder drauf, als der Fastende sie vorher abgenommen hat. Nicht selten ist die Zunahme sogar größer als die vorangehende Abnahme. Die Ursache dafür ist leicht zu erklären: Der Körper reagiert auf die Notzeit, als die er eine Diät empfindet, indem er sich auf die geringere Energiezufuhr einstellt und quasi auf Sparflamme schaltet. Er bemüht sich also, mit weniger Energie auszukommen, was sich während der Diät häufig durch Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und mangelnde Leistungsfähigkeit zeigt.

Nach Ende der Diät stellt sich der Körper nur mit Zeitverzögerung wieder auf die übliche Energiezufuhr ein, er hat also plötzlich mehr Kalorien zur Verfügung, als er für den Sparbetrieb benötigt, und speichert diese für die nächste „Notzeit“. Wenn der Fastende dann wieder genauso viel wie vorher isst, so sind die Glycogenspeicher schnell wieder aufgefüllt, wobei gleichzeitig auch wieder große Wassermenge gebunden werden. Kommt zu diesen körperlichen Effekten noch der psychologische hinzu, dass der Fastende nach Ende der Diät das Gefühl hat, sich jetzt etwas gönnen zu dürfen, und dem Heißhunger nachgibt, führt das leicht dazu, dass das Ausgangsgewicht innerhalb kurzer Zeit sogar überschritten wird.

2 Mono-Diäten

Bei Mono-Diäten liegt der Fokus auf einem Lebensmittel, je nach Diättyp sind geringe Anteile von anderen Lebensmitteln erlaubt. Die einseitige Kost steht meist unbegrenzt zur Verfügung, aber da einem die Lust auf immer das gleiche Essen oft schnell vergeht, überlegt man sich meist zweimal, ob man wirklich Hunger hat, oder nur Lust zu essen. Die Kalorienzufuhr wird so quasi von selbst reduziert, psychologisch ist das Hungergefühl aber leichter zu ertragen, schließlich dürfte man ja einfach essen, wenn der Magen grummelt.

Bei der Reisdiet wird entweder ausschließlich Reis, oder zusätzlich kleine Mengen an Gemüse und magerem Fleisch gegessen. Reis sättigt und wirkt entwässernd, so dass durch den Wasserverlust Ergebnisse auf der Waage und im Umfang sichtbar werden. Der hohe Kaliumgehalt wirkt entschlackend und reinigt den Körper, ein angenehmer Nebeneffekt der Reisdiet.

Bei Gemüsedieten darf jedes Gemüse, außer fettreichem Gemüse wie Avocado, unbegrenzt gegessen werden. Vom Salat über pürierte Suppen, natürlich ohne Sahne, bis zum ohne Fett gebratenen Gemüse ist alles erlaubt, was die Diät verhältnismäßig vielseitig und vitaminreich macht. Über einen kurzen Zeitraum kann diese Diät sogar gesund sein, da sie entschlackt

und die Darmtätigkeit mit ihrem hohen Rohfaseranteil anregt. Wer sonst sehr wenig Gemüse isst kann auf diese radikale Umstellung aber auch mit Durchfall und Blähungen reagieren, besonders rohes Gemüse kann diesen Effekt haben.

Auf Soßen und Dressings muss leider verzichtet werden, Geschmack bringen Kräuter und Gewürze wie Pfeffer oder Paprika. Auf Salz sollte verzichtet werden, da dieses Wasser im Körper bindet und den entwässernden Effekt zunichte macht. Wie bei der Reisdiaät wird auf Fett konsequent verzichtet.

Einen anderen Ansatz verfolgt die Eier-Diät, hier wird auf Kohlenhydrate verzichtet. Neben Eiern in allen Variationen (gekocht, Spiegelei, Rührei...) können Fleisch und grünes Gemüse erlaubt sein. Wie bei allen Diäten ist auch hier eine ausreichende Wasserversorgung wichtig, bei der Ernährung ohne Kohlenhydrate bildet sich vermehrt Keton, ein Stoffwechselprodukt, das über Wasser aus dem Körper geschwemmt wird.

Bei Milch- oder Joghurtdiäten wird, wer hätte es gedacht, nur Milch getrunken oder Natur-Joghurt gegessen. Der Sättigungseffekt ist gut und die Diät ist einfach durchzuführen, da nichts zubereitet werden muss. Diese Diät sollte aber nur über höchstens 3 Tage durchgeführt werden, da Milchprodukte die Aufnahme von Eisen hemmen und so zu Eisenmangel führen können.

3 Formula-Diäten

Bei Formula-Diäten werden Mahlzeiten komplett oder teilweise durch Fertigprodukte wie Shakes, Suppen oder Riegel ersetzt. Diese Diät ist besonders einfach durchzuführen, da man die Produkte einfach mit Wasser anrührt oder in fertigem Zustand bekommt und sich wenig Gedanken über Zubereitung und Zusammensetzung machen muss. Auch unterwegs und an der Arbeit lässt sich diese Diät einfach umsetzen. Verschiedene Geschmacksrichtungen sorgen für Abwechslung. Die Produkte sind mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert und wirken so einem Nährstoffmangel entgegen, oft enthalten sie auch sättigende und stoffwechselanregende Komponenten. Nachteile sind bei Drinks oder Breien, dass viele Menschen die feste Nahrung vermissen und der verhältnismäßig hohe Preis. Auch der meist süße Geschmack nach Vanille, Schokolade oder Früchten lässt früher oder später das Steak oder die salzigen Chips noch mehr vermissen.

Drinks enthalten meist nur wenig Ballaststoffe, was bei ausschließlichem Konsum zu träger Darmtätigkeit und Verstopfung führen kann. Wer nur eine oder zwei Mahlzeiten durch das Diätprodukt ersetzt sollte daher bei der festen Mahlzeit auf einen hohen Rohfaseranteil in Form von Gemüse, Vollkornprodukten und Obst achten.

4 FdH (Friss die Hälfte)

Die FdH-Diät ist ebenso einfach wie effektiv. Man darf weiterhin alles essen, was man mag, aber in geringeren Mengen. So wird die Kalorienzufuhr reduziert, ohne dass man auf bestimmte Lebensmittel verzichten muss, der Körper bekommt weiterhin alles, was er braucht. Das Bewusstsein für das eigene Essverhalten wird gestärkt und es kann ein Grundstein für eine dauerhafte Gewichtsreduktion gelegt werden. Je ausgewogener die Ernährung ist, umso besser und nachhaltiger funktioniert diese Diät.

Voraussetzung ist, dass man sein Essverhalten kennt und so abschätzen kann, wie viel die Hälfte der normalen Portion ist. Eine Waage kann hier helfen, indem man seine normalen Portionen abwägt und entsprechend die Hälfte auf den Teller legt. Dies ist natürlich aufwendiger, als sich auf Ersatznahrung oder limitierte Nahrungsmittel beziehen zu können, bietet aber mehr Variationsmöglichkeiten.

Ohne feste Regeln fällt es vielen schwer, die richtigen Mengen einzuschätzen und so den gewünschten Effekt zu erzielen, durch die geringere Essensmenge bleibt das Sättigungsgefühl aus. Da heißt es eisern durchhalten und anstelle des halben Schokoriegels lieber auf Apfel oder Vollkornbrot zurückzugreifen.

5 Almased

Almased ist eine stoffwechselfördernde Ersatznahrung, die mit Milch oder Wasser angerührt wird. Die Pflanzeneiweißkost basiert auf Sojaeiweiß, Honig und Joghurtextrakten, Vitamine und Mineralstoffe sind zugesetzt, um einer Mangelernährung entgegenzuwirken. Die hohe Eiweißzufuhr beugt in Kombination mit Sport außerdem dem Muskelabbau entgegen, diese spielt besonders bei längerer Anwendung eine Rolle. Das Pulver ist so zusammengesetzt, dass es den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und die Fettverbrennung angeregt werden soll.

Das 2 Wochen Turboprogramm läuft in 4 Phasen ab: In der ersten Phase werden alle drei Mahlzeiten durch den Drink ersetzt, die Startphase läuft über 3 Tage. In der Reduktionsphase wird die Fettverbrennung angeregt, es gibt zwei Almased-Mahlzeiten und eine kohlenhydratarme Hauptmahlzeit. Nach einer Woche kommt laut Plan die Stabilitätsphase, in der nur noch eine Mahlzeit durch Almased ersetzt wird, gefolgt von der Lebensphase, in der ein Drink zusätzlich zu drei Mahlzeiten getrunken wird. In dieser Phase erfolgt die Umstellung auf eine normale Ernährung und sie beugt dem Jojo-Effekt vor, ein Gewichtsverlust ist auch in dieser Phase noch möglich. Die passenden Rezepte liefert die Almased-Homepage.

6 Kohlsuppendiät

Die Kohlsuppendiät oder "Magic Soup"-Diät ist ein Klassiker unter den Blitzdiäten. Die kalorienarme Suppe auf der Basis von Weißkohl kann dabei in unbegrenztem Umfang verzehrt werden, je nach Diätvariante sind auch andere Lebensmittel erlaubt bzw. es werden nur ein oder zwei Mahlzeiten durch die Kohlsuppe ersetzt. Es gibt auch Pläne, in denen an bestimmten Wochentagen immer nur bestimmte Lebensmittel zusätzlich erlaubt sind. Dies erleichtert denjenigen die Diät, die einen festen Plan brauchen und sorgt für ausgewogenere Ernährung während der Abnehmphase.

Weißkohl sättigt und enthält einen hohen Anteil an Rohfaser, der die Darmtätigkeit anregt. Da der Kohl relativ schwer verdaulich ist, muss der Körper mehr "arbeiten", um ihn aufzuschließen, was eine höhere Fettverbrennung erzeugen soll. Am Anfang kann der Kohl bei empfindlichen Menschen zu Blähungen und Bauchschmerzen führen, in diesem Fall kann es sinnvoll sein, den Körper langsam an den Kohl zu gewöhnen oder ihn länger zu garen.

Die Zubereitung ist relativ einfach, Kohl und anderes Gemüse wird kleingeschnitten für mindestens 20 Minuten in Wasser gegart. Ein klassisches Rezept für die Kohlsuppe setzt sich wie folgt zusammen:

- 1 Weißkohl
- 1kg Karotten
- 1 Stück Sellerie
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Paprika
- 1 Dose Tomaten (oder ca. 8 frische Tomaten ohne Haut)

Kräuter und Gewürze (kein Salz) können nach Belieben hinzugefügt werden, sie fördern den stoffwechselanregenden Effekt. Gut dazu passen Petersilie, Kümmel, Pfeffer oder für den Schärfekick auch Chili.

Wer nicht selber kochen möchte auch auf fertige Kohlsuppe in Konservendosen zurückgreifen. Schwierig ist diese Diät für denjenigen, der an der Arbeit keine Mikrowelle oder einen Herd zur Verfügung hat, denn bei allem Abnehmwillen ist der Verzehr kalter Kohlsuppe für die wenigsten ein kulinarisches Highlight. In der Thermoskanne hält sich die Suppe aber auch für einige Stunden warm.

7 Ananas Diät

Die Ananas Diät beruht auf einer starken Reduzierung von Kalorien und den positiven Wirkungen der Ananas. Neben einer ordentlichen Portion Vitamin C kann diese Frucht nämlich viel mehr: Sie kurbelt den Stoffwechsel an und enthält Enzyme, die den Fettstoffwechsel fördern. Die Ananas wirkt im Körper trotz des säuerlichen Geschmacks basisch und hilft damit auch bei einer Übersäuerung des Körpers. In der Naturheilkunde wird sie zur Steigerung des Immunsystems und zur Stimmungsaufhellung eingesetzt, ein positiver Effekt für eine Diät. Auch die entwässernde Wirkung unterstützt den Gewichtsverlust.

Bei dieser Diät gibt es nur Ananas, was natürlich nicht nur einseitig, sondern nach kurzer Zeit bereits sehr langweilig wird. Um auf 1000 Kalorien zu kommen braucht man am Tag fast zwei Kilo der exotischen Früchte, die über den Tag verteilt oder in drei festen Mahlzeiten verzehrt werden können. Ananas in Dosen ist für diese Diät nicht geeignet, da sie oft noch zusätzlichen Zucker enthalten, ein absolutes No-Go.

Um im Geschäft frische Ananas zu erkennen sollte man vor allem auf den Geruch achten. Ist er fruchtig und süß, ist die Ananas reif, unreife Früchte riechen neutral. Ein unangenehmer bis leicht fauliger Geruch kann darauf hindeuten, dass die Frucht bereits verdorben ist, bei ersten Anzeichen von Schimmel am Strunk sollte man ebenfalls auf den Kauf verzichten. Ein weiterer Test ist es, an den Blättern zu ziehen. Lösen sie sich leicht deutet das ebenfalls auf die richtige Reife hin.

Für die Zubereitung werden als erstes die Blätter entfernt und der untere Teil gerade abgeschnitten. So steht die Ananas sicher und kann mit einem scharfen Messer von oben nach unten geschält werden. Die geschälte Frucht wird geviertelt und das holzige Fruchtfleisch aus der Mitte entfernt. Dazu kann man alternativ auch einen Apfelnuker verwenden und die Ananas in die bekannten, dekorativen Ringe schneiden.

Zu Trinken gibt es Wasser und frischen Ananassaft, auch ungesüßter Tee ist erlaubt und bringt zumindest ein wenig geschmackliche Abwechslung. Bei einer derartigen Kost ist es klar, dass der Körper nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird, sie enthält zum Beispiel weder Eiweiß noch Fett. Daher sollte diese Diät nur über einen sehr begrenzten Zeitraum durchgeführt werden, kann dann aber sehr effektiv sein.

Heißhungerattacken sind bei der Ananas-Diät vorprogrammiert, sie erfordert also einiges an Disziplin und man sollte in dieser Zeit Partys oder Restaurants möglichst meiden, um Versuchungen aus dem Weg zu gehen. Auch nach Ende der Diät empfiehlt es sich, nicht sofort wieder schwer zu essen, sondern langsam die Menge zu steigern, um dem Jojo-Effekt vorzubeugen.

8 Kiwi Diät

Ähnlich funktioniert die Kiwi-Diät. Durch den ausschließlichen Verzehr von Kiwis, die wie die Ananas kalorienarm und reich an Enzymen und Spurenelementen sind, wird Wasser ausgeschwemmt und das Gewicht reduziert. Eine Kombination mit Äpfeln ist möglich, der Geschmack passt gut zur Kiwi und bringt ein wenig Abwechslung.

Die Kiwi ist reich an Kalium und Magnesium, die auch für den Muskelaufbau wichtig sind. Die pflanzlichen Wirkstoffe unterstützen den Kollagenaufbau und stärken Bindegewebe und Haut.

Reife Kiwis sind weich, wenn man leicht darauf drückt, feste Früchte reifen zu Hause meist innerhalb weniger Tage nach. Überreife Früchte können bei Druck schon aufplatzen und fühlen sich eher schwammig an.

Kiwis sind gut für unterwegs oder für die Arbeit geeignet, da sie in ihrer eigenen Verpackung mitgenommen werden können. In der Mitte durchgeschnitten können sie direkt ausgelöffelt werden. Wer die Kiwi als Smoothie genießen möchte sollte sie vorsichtig pürieren, im Mixer können die Kerne zerschlagen werden und der gesamte Brei wird bitter.

9 Papaya Diät

Eine weitere Obst-Monodiät ist die Papaya Diät. Papayas sind in gut sortierten Obstläden und großen Supermärkten das ganze Jahr über erhältlich. Wie bei der Kiwi gibt die Festigkeit der Schale Aufschluss über den Reifegrad, je weicher sie ist, desto reifer ist die Frucht. Die Schale sollte gelblich verfärbt sein, ist die Frucht komplett grün kann es sein, dass sie auch nicht mehr nachreift. Sie reift schneller nach, wenn man sie zwischen Äpfeln und Bananen legt, da diese ein reifeförderndes Gas absondern. Im Umkehrschluss sollte man die Früchte, wenn man sie länger lagern möchte, eher einzeln legen.

Mit gerade mal 130 kcal pro kg ist die Papaya eine der kalorienärmsten Früchte überhaupt, das Kaloriendefizit wäre also selbst beim Verzehr von mehreren Kilogramm immer noch enorm. Dass der Körper das nicht lange durchhält und der Magen rebelliert ist logisch, für einige Tage wirkt sich dies aber in der Regel nicht aus.

So wenig Kalorien sie auch hat, so ist die Papaya doch eine wahre Vitaminbombe und hat außerdem einen hohen Kaliumgehalt. Die Kerne enthalten außerdem noch eine Besonderheit, das Papain. Papain ist ein Enzym, das Eiweiß spaltet, zusammen mit enthaltenen fettspaltenden Enzyme wird der Abnehm-Effekt unterstützt. Carpain wirkt basisch und entsäuert den Körper. Die Kerne können frisch oder getrocknet verzehrt

werden, sie sollten jedoch nicht erhitzt werden, da die Enzyme sehr empfindlich sind. In der Naturheilkunde werden sie zur Vorbeugung von Thrombosen eingesetzt.

10 Pritkin-Diät

Die Pritkin-Diät wurde von dem amerikanischen Arzt Dr. Nathan Pritkin in den 50er Jahren ausgearbeitet und von seinem Sohn weiterentwickelt. Dr. Nathan vertritt die Theorie des "Fat Instinct", nach der der Mensch bestrebt ist, möglichst viel Fett zu sich zu nehmen und sich dabei möglichst wenig zu bewegen. Ein überlebenswichtiger Instinkt, der den früher knappen Nahrungsreserven entstammt. In der heutigen Zeit, in der Nahrung im Überfluss vorhanden ist und Bewegung nicht überlebensnotwendig ist, führt dieser Instinkt zu Übergewicht. Um dem entgegen zu wirken soll nach Dr. Pritkin der Verzicht auf Fett und ein Sportprogramm helfen. Erlaubt sind daher nur 5-10% Fett in der Nahrung und dieses soll vorwiegend aus unbehandelten Sämereien und Nüssen stammen. Auch Eiweiß wird stark reduziert. Den vorwiegenden Anteil der Ernährung machen daher Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis, Gemüse und Hülsenfrüchte aus. Mageres Fleisch ist nur selten, Milchprodukte nur mit einem sehr geringen Fettgehalt erlaubt. Bei den Milchprodukten kommen damit beispielsweise Harzer Käse, Milch mit einem Fettanteil von unter 1%, fettarmer Quark und Joghurt in Frage.

Weitere erlaubte Lebensmittel sind Kräuter und Gewürze, gekochtes Eiweiß, Kräuter und Gewürze, magerer Fisch sowie Tee und Kaffee.

Auf Zucker, Alkohol, pflanzliche Öle und Fertigprodukte sollte überwiegend verzichtet werden. Gar nicht erlaubt sind tierische Fette, Milchprodukte mit mehr als 1 % Fett, Eigelb, Kokos und frittiertes Essen. Generell wird in der Pritkin Diät nichts in Öl gebraten.

Die Kalorienzufuhr ist auf 650 kcal bzw. 1000 kcal am Tag beschränkt, in Kombination mit Sport entsteht so ein großes Kaloriendefizit und eine schnelle Gewichtsreduzierung bis zu 6kg pro Monat.

Diese Art der Diät soll auch den Cholesterinspiegel stark senken und Herzerkrankungen vorbeugen. Durch den hohen Anteil von Vollkornprodukten tritt ein guter Sättigungseffekt ein. Auf Grund des hohen Kaloriendefizites tritt bei den meisten aber trotzdem ein entsprechendes Hungergefühl auf, auf längere Zeit auch eine Unterversorgung mit Nährstoffen. Durch die reduzierte Eiweißzufuhr kann es zu Muskelabbau kommen, zu wenig Fett kann sich negativ auf Haut und Organe auswirken. Da einige Vitamine nur in Fett löslich sind ist auch ein Vitaminmangel möglich. Über einen Zeitraum von 2 Wochen oder einem Monat ist dies jedoch auf Grund des ansonsten recht vielfältigen Speiseplanes unbedenklich und kann zur kurzfristigen Gewichtsreduzierung eingesetzt werden. Nach Abschluss der Diät kann die Kalorienzufuhr langsam gesteigert und wieder Öl und Eiweiß in den Plan integriert

werden. So kann diese Diät auch als Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung dienen. Idealerweise wird auch das Sportprogramm beibehalten und unterstützen das Halten des Gewichtes.

Dr. Pritkin hat unterschiedliche Programme und Rezepte entwickelt, so dass für jeden Abnehmwilligen eine individuelle Diät erstellt werden kann.

11 Kartoffel-Diät

Die Kartoffel-Diät beruht auf dem liebsten Grundnahrungsmittel der Deutschen: Der Kartoffel. Fettarm und sättigend ist sie eine gute Grundlage für eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Durch ihren hohen Anteil an Kalium wirkt sie entwässernd und entschlackend. Da man bis zum Sättigungsgefühl essen darf, ist das Frustpotential verhältnismäßig gering, eine Mono-Diät mit Kartoffeln wird aber schnell langweilig. Für einen Zeitraum von bis zu 1 Woche mag dies funktionieren und ist damit als Blitzdiät in Ordnung, gesünder und dauerhafter ist die Ergänzung des Speiseplanes mit fettarmen Komponenten wie magerem Fleisch, Fisch, Gemüse und Magerquark. Ob mit oder ohne Ergänzung sind Pellkartoffeln, ohne Salz gekocht, die optimale Zubereitungsart, da so die meisten Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben. Wer den Speiseplan durch die oben genannten Lebensmittel ergänzt, sollte die Kalorien im Auge behalten, bei so vielen leckeren Variationsmöglichkeiten erliegt man sonst schnell der Versuchung, zu viel zu essen. Für den Heißhunger sollten immer ein paar gekochte Kartoffeln parat liegen, die kalt oder in der Mikrowelle erwärmt dem Magengrummeln schnell ein Ende machen.

12 Blitzdiäten in der Kritik

Neben den beschriebenen Effekten, welche dazu führen, dass der Erfolg einer Blitzdiät nur selten von Dauer ist, kritisieren Ärzte und Ernährungswissenschaftler vor allem die Einseitigkeit fast aller Diätpläne. Häufig ist keine ausreichende Zufuhr aller notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sichergestellt. Insbesondere an fettlöslichen Vitaminen fehlt es häufig.

Über Nahrungsergänzungsmittel kann dieser Mangel meistens nicht vollständig ausgeglichen werden. Anderen Diätplänen fehlt es an Proteinen, was wie beschrieben die Muskeln gefährdet. Wenn Ballaststoffe fehlen, wird die Verdauung gestört. Menschen mit einem empfindlichen Magen-Darm-Trakt reagieren häufig durch Reizungen auf die von der jeweiligen Diät propagierten Hauptlebensmittel.

Bei Stoffwechselerkrankungen sowie krankhaftem Übergewicht wird von den allermeisten Blitzdiäten dringend abgeraten, Betroffene sollten sich zum Abnehmen unbedingt in ärztliche Betreuung begeben. Dennoch stimmen die Fachleute weitgehend darin überein, dass die meisten Blitzdiäten gesunden Menschen nicht übermäßig schaden. Voraussetzung dafür ist allerdings die Einhaltung des Zeitrahmens von wenigen Tagen bis zu maximal einer Woche. Werden mehrere Diätwochen aneinander gehängt oder nur durch wenige Wochen normaler Ernährung unterbrochen, so nimmt nicht nur der Diäterfolg rapide ab, weil der beschriebene schnelle Abnehmeeffekt durch Entwässerung an seine Grenzen stößt, die gesundheitlichen Risiken steigen auch ganz rapide an.

Neben Mangelerscheinungen durch die einseitige Ernährung wird dabei auch zunehmend auf gefährliche psychologische Effekte einer verzerrten Selbstwahrnehmung und der Entwicklung einer dauerhaften Essstörung verwiesen. Eine Blitzdiät ist keinesfalls als dauerhafte Ernährungsform geeignet.

13 Fazit

Die Auswahl an Blitzdiäten ist groß genug, dass jeder etwas finden kann, was er für 3 Tage oder 1 Woche leicht durchhalten kann, mit dem Ziel, im Bikini am Strand zu liegen oder den Reißverschluss ohne Zange schließen zu können. Alle Blitzdiäten haben ihre Vor- und Nachteile, die einseitige Ernährung haben sie jedoch gemeinsam. Sie sollten daher nicht über einen längeren Zeitraum von über 2 Wochen durchgeführt werden und können gerade bei stark übergewichtigen oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen zu Problemen und Jojo-Effekt führen. Durch große Kaloriendefizite, die für den schnellen Gewichtsverlust erforderlich sind, ist bei allen Blitzdiäten eine gewisse Leidensbereitschaft erforderlich, die meist nicht lange durchzuhalten ist und zu Frust führen kann. Ein Grund mehr, diese Diäten nicht zu übertreiben.

Reine Mono-Diäten wie die Kiwi- oder Reisdiet sind zwar effektiv, bergen aber ein hohes Risiko für Mangelernährung, wenn sie länger als 1 Woche andauern. Dieses Risiko ist bei Formula-Diäten wie Almased geringer, da hier Nährstoffe zugesetzt werden. Beide Varianten bieten aber wenig Grundlage für eine dauerhafte Gewichtsreduktion. Hier sind die Pritkins- oder die erweiterte Kartoffeldiät besser als Einstieg in eine Ernährungsumstellung geeignet, da sie vielseitiger sind. Gleichzeitig sind sie natürlich aufwendiger und erfordern Planung und Nachdenken für eine optimale Umsetzung.

Wer also nur auf die Schnelle ein paar Pfunde loswerden möchte kann sich, körperliche Gesundheit vorausgesetzt, aus dem breiten Angebot das für ihn leichteste Programm herausuchen. Wer dauerhaft schlank werden möchte kommt um eine aufwendigere, gesunde Diät nicht herum.

Bildquelle: keeweeboy/bigstockphoto.com