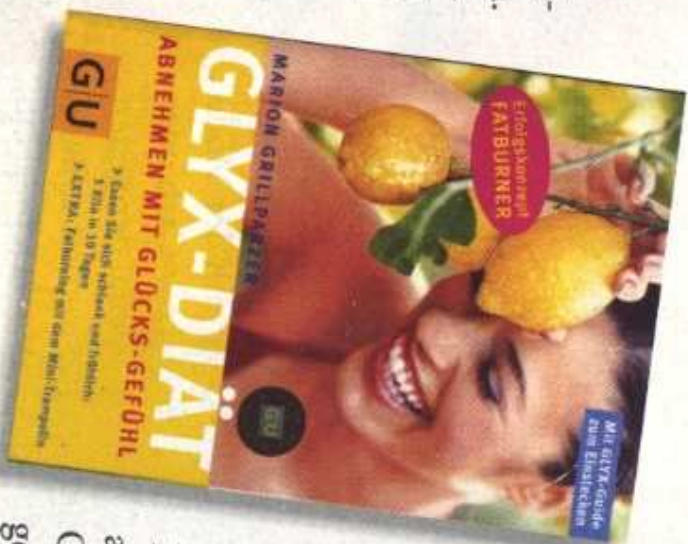


## Glyx-Diät

Glyx-Diäten sind der Renner vieler Verlage und von zahlreichen Autoren erhältlich. Wir haben uns den Bestseller *Die Glyx-Diät – Abnehmen mit Glücks-Gefühl* von Marion Grillparzer ausgesucht und begutachten lassen. Glyx oder GI ist die Abkürzung für Glykämischer Index, der angibt, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr unterschiedlicher kohlenhydrathaltiger Lebensmittel steigt. Schnell er in die Höhe, fällt er anschließend auch rasch ab, und es gibt bald wieder Heißhunger. Deshalb sind Lebensmittel mit niedrigem Glyx angesagt. Das Ganze ist nicht nur ziemlich kompliziert, weil man beim Einkauf ständig die Tabelle mit den entsprechenden Werten in der Tasche haben muss, sondern auch, weil die Zusammensetzung einer Mahlzeit eine Rolle dabei spielt, wie schnell der Blutzuckerspiegel steigt. Je mehr Fett drinsteckt, desto langsamer gehen die Nährstoffe beispielsweise ins Blut über.

Verglichen mit *Logi*, *Atkins* und *South Beach* macht Frau Grillparzer beim Fett deutlich mehr Einschränkungen. An



den ersten drei Diättagen gibt es nur Suppe, dann eine Glyx-Fatburner-Woche, wobei die Kilokalorienzahl in diesen zehn Tagen kaum die 1000-Grenze erreicht. Die Versprechungen über die Wirkungen der verschiedensten Fatburner-Lebensmittel und -stoffe wie Kohlsuppe, Vitaminpräparate oder Carnitin hält unsere Expertin Professor Wahrburg für unhaltbar. Positiv an der Glyx-Diät ist, dass sie reichlich Obst und Gemüse liefert und damit auch genügend Ballaststoffe, keine Lebensmittel verbietet, gute Rezepte und viele Tipps und Tricks um die Diät herum gibt. Auch die Umstellung des Bewegungsverhaltens wird ausführlich thematisiert. Punktabzug erhält sie dafür, dass die Diät zu Beginn sehr kalorienarm ist, Nahrungsergänzungsmittel empfohlen werden, Eiweiß- und Fettanteil etwas zu hoch sind, wenn auch lange nicht so krass wie bei den Low-Carb-Diäten. Die Note „gut“ wird relativ knapp erreicht.

Marion Grillparzer, *Die Glyx-Diät – Abnehmen mit Glücks-Gefühl*, Gräfe & Unzer Verlag, München 2003, 16,90 Euro.  
**Gesamturteil „gut“**