

**Kilo-Kampf.** Die neuen Abnehm-Trends versprechen fast sorgloses Schlemmvergnügen



## Diäten, die fast alles erlauben



STIVEN/FOTOLIA

VON LISA ARNOLD

Jede neue Diät verspricht ein kleines Wunder – einmal gibt es wochenlang Krautsuppe, ein anderes Mal ist Fett tabu. Doch die Zeiten der Kas-teiung sind vorbei. Die neuen Diät-Trends erlauben zu essen, was man will. Mittels kleiner Änderungen gilt es, den Stoffwechsel zu optimieren und hin zu einer dauerhaft gesunden Ernährung zu bewegen.

Ein neues Wundermittel soll den Fettabbau besonders einfach machen: die grüne Kaffeebohne. Das Extrakt aus der ungerösteten Bohne soll ohne weitere Anstrengungen bis zu einem halben Kilo pro Woche tilgen, in-

dem sie Fett ungenutzt verschwinden lässt. Wie so oft schwappt der Trend aus den USA nach Europa. Unzählige Hersteller bieten die Präparate vor allem über Online-Shops an, wo Diätwillige für eine Monatsration bis zu 20 Euro ablegen. Doch im Internet klagen Konsumenten über die Wirkungslosigkeit des Extrakts – Durchfall sei das einzig spürbare Resultat. Petra Rust, Diätologin an der Uni-Wien ist skeptisch: „Derzeit rate ich von dem Extrakt ab. Es fehlen langfristige Studien zu seiner Wirkung. In Österreich wird es jedoch bald Forschungsprojekte geben.“

Der deutsche Ernährungswissenschaftler Achim Sam hält nichts von Ergän-

zungsstoffen: „Abnehmen kann nur mit einer Symbiose aus gesunder Ernährung und Bewegung funktionieren.“ Seine 24-Stunden-Diät beinhaltet intensive Bewegung und kohlenhydratfreie Kost in der Zeit von einem Abendessen bis zum nächsten. Danach kann körperlich und kulinarisch wieder entspannt werden.

### Jo-Jo-Effekt

Die Methode stellt pro Diättag bis zu zwei Kilo Gewichtsverlust in Aussicht, davon 500 Gramm reines Fett. Sams gute Nachricht für Sportneulinge: „Bei Untrainierten ist die Fettverbrennung besonders hoch.“ Aloys Berg, Professor für Sport (Uni Freiburg), be-



KEINRATH.COM

**„Anstelle von Hauruck-Aktionen empfehle ich vielseitiges Training und viel Gemüse.“**

**Petra Rust**  
Diätologin

stätigt: „Eine so hohe Fettverbrennung hatten wir bisher nicht für möglich gehalten.“ Rust bestätigt die Effizienz der Methode, weist aber dar-

auf hin, dass eine langfristige Umstellung der Bewegungs- und Essgewohnheiten gesünder sei. „Anstatt von Hauruck-Aktionen empfehle ich ein abwechslungsreiches Training. Was hier fehlt, ist der Aufbau von Muskeln, die den Energieumsatz langfristig steigern.“

Bereits 2010 zeigte eine große Studie von „Diogenes“, einem EU-Forschungsprojekt zum Thema Ernährung und Übergewicht, dass Diäten nur dann langfristig funktionieren, wenn sie nichts verbieten, sondern Nährstoffe schlau kombinieren. „Man braucht eine lange Liste an Lebensmitteln, von denen man viel essen darf, weil sie natürliche Fat-

burner sind“, betont Marion Grillparzer, Begründerin der Glyx-Diät (siehe unten). Auf dieser Basis arbeitet die Buchautorin derzeit an einer neuen Methode mit dem Motto: „All you can eat“ – iss, so viel du schaffst, vor allem Grünes. Der Schlüssel zur Diät ist die „1, 2, 3-Formel“: Jede Gabel Nudeln wird kombiniert mit zwei Gabeln voll Fisch und drei Gabeln voll Gemüse. „Man muss dem Körper geben, was er braucht – dann lässt er von Überflüssigem los“, resümiert Grillparzer. Rust unterstreicht die Wichtigkeit von viel Gemüse, hinterfragt allerdings den Glyx-Index. „Gesunde Ernährung hängt von viel mehr Faktoren ab.“

## Vier Mahlzeiten und ein Fettverbrennungsfall

**24-Stunden-Diät.** „Meine Methode richtet sich an Lifestyle-Kilokiller, also alle, die gesund sind und zwei bis zehn Kilo abnehmen möchten. Für adipöse Menschen ist sie nicht geeignet“, sagt Achim Sam über seine 24-Stunden-Diät.

Die funktioniert so: Bevor man mit dem Diät-Tag beginnt, gilt es am Vorabend eine intensive Sporteinheit zu absolvieren, um den Kohlenhydratspeicher zu leeren. Mit den nächsten vier Mahlzeiten werden keine Kohlenhydrate nachgeliefert – stattdessen gibt es eiweiß- und

proteinhaltige Gerichte. Eine lockere Jogging- oder Radtour am Diät-Tag kurbelt zusätzlich die Fettverbrennung an. Den Rest des Tages soll der Körper seine Energie zu 90 Prozent aus den Fettreserven beziehen, Eiweiß und Protein helfen den Muskeln. Zu seiner 24-Stunden-Diät gibt Sam passende Rezept-Tipps.

Dem Buch zufolge darf man das Programm so oft man möchte absolvieren. Allerdings rät Sam zu einer zweitägigen Pause zwischen den Diät-Tagen. „Der Einstiegserfolg motiviert die meisten so sehr, dass sie auch den Rest der Zeit gesünder leben. Aber ich möchte auf keinen Fall Verbote aussprechen. Wir schlemmen alle hin und wieder gerne. Überflüssige Kalorien können mit dem Diät-Programm am nächsten Tag gleich ausra-di-ert werden.“

## Unzureichende Studien zur Wirkung des Bohnenextrakts

**Grüner Kaffee.** Bei dieser Diät wird der Extrakt der ungerösteten Kaffeebohne in Form von Kapseln zwei Mal täglich vor dem Essen eingenommen. Für den Gewichtsverlust soll die darin enthaltene Chlorogensäure verantwortlich sein, die beim Röst-größtenteils verloren geht. In hoher Konzentration soll sie die Enzyme im Körper hemmen, die Zucker und Fett aufnehmen und in die Zellen einlagern.

Was im Labor an Mäusen getestet wurde, soll beim Menschen ähnlich funktionieren: Wenn der Blutzuckerspiegel nach dem Essen niedrig bleibt, wird die Verwertung von Fett unterbunden. Studien mit menschlichen Teilnehmern haben aufgrund von zu wenig Probanden oder dem Einfluss

weiterer Faktoren noch zu wenig Aussagekraft. Im amerikanischen Fernsehen leitete etwa Populärwissenschaftler Dr. Oz eine Studie mit 100 Teilnehmerinnen, die zwei Wochen lang entweder das Extrakt oder Placebopillen einnahmen. Zusätzlich dokumentierten sie ihre Ernährung unter der Vorgabe, die Essgewohnheiten nicht zu ändern. Die Damen unter Einfluss der grünen Bohne nahmen im Schnitt ein Kilo ab, die anderen verloren jedoch auch ein halbes Kilo. Ein möglicher Grund dafür ist, dass sie aufgrund des Tagebuchs bewusster aßen. Eine andere Studie mit 16 Teilnehmern berichtet von acht verlorenen Kilos sowie einem um vier Prozent verringerten Körperfettanteil nach einem halben Jahr.



MATKA, WARRATA/FOTOLIA

## Gemüse löst Kohlenhydrate als primärer Sattmacher ab

**Vitalstoffe wichtig.** Die All-you-can-eat-Diät basiert auf der Glyx-Diät, mit der Marion Grillparzer schon seit 1999 erfolgreich ist. Dabei werden keine Kalorien gezählt, Verbote gibt es ebenso wenig. Stattdessen hilft ein Ampelsystem, Lebensmittel auf ihren Fit-Faktor zu prüfen. Der ergibt sich aus Fett- und Eiweißgehalt und vor allem aus dem Glukosegehalt.

Auch bei der neuen Methode steht das Energiegleichgewicht im Vordergrund. Es gilt, sich vorrangig an Zutaten satt zu essen, die reich an Vitalstoffen und Eiweiß sind. Kohlenhydrate sind wichtig und erlaubt, sollen auf dem Teller aber nur eine kleine Rolle spielen. Die Formel dazu: Drei Teile Gemüse, zwei Teile Eiweiß und ein Teil Kohlenhydrate.

„Wenn Körper, Seele und Kopf satt sind, kommt auch

kein Heißhunger auf“, sagt Grillparzer. Dafür ist Abwechslung nötig: Einseitigkeit schafft Mängel, die wiederum zu Hunger führen. Zum Frühstück empfiehlt sie etwa einen grünen Smoothie aus Blattsalaten, Gemüse und Früchten, der Energie liefert. Grundsätzlich sollten die Lebensmittel nicht oder kaum verarbeitet sein: Der Apfel ist besser als die Apfeltasche. „Es reicht, sich vier Wochen lang anders zu ernähren, damit sich der ganze Stoffwechsel umstellt“, sagt Grillparzer.

**Achim Sam:**  
„24-Stunden-Diät“  
Zabert Sandmann Verlag.  
224 Seiten.  
20,60 Euro.



**Marion Grillparzer:**  
„Die All-You-Can-Eat-Diät“  
Gräfe & Unzer  
176 Seiten  
20,60 Euro

