



Der große Diätvergleich

Von Experten beurteilt und übersichtlich zusammengestellt: Das E-Book hilft Ihnen, die richtige Diät zu finden. Endlich gibt es ein Handbuch mit allen wichtigen Informationen, die Sie für die Suche nach dem idealen Abnehmkonzept brauchen. Von A wie Atkins bis Z wie Zitronensaftkur: Einfach auf die entsprechende Diät im Inhaltsverzeichnis klicken, schon erhalten Sie ausführliche Informationen. Oder gleich einen Blick auf die Übersichtstabelle am Ende des E-Books werfen und sofort sehen, wo die Stärken und Schwächen der einzelnen Gewichtsreduktionskonzepte liegen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2	17. Kartoffel-Diät	19
1. Abnehmen - aber mit Vernunft	3	18. Low-Fat 30	20
2. amapur-Diät	4	19. Max-Planck-Diät	21
3. Ananas-Diät	5	20. Mayo-Diät	22
4. Apfelessig-Kur	6	21. Mayr-Kur	23
5. Atkins-Diät	7	22. Montignac-Methode	24
6. Ayurveda-Diät	8	23. Null-Diät	25
7. BCM Diät- und Ernährungsprogramm	9	24. Pfunds-Diät	26
8. Blutgruppen-Diät	10	25. Reis-Diät	27
9. BRIGITTE-Diät	11	26. Safffasten	28
10. David Kirsch: New York Diät	12	27. Strunz-Diät	29
11. FdH ("Friss die Hälfte")	13	28. Vollweib-Diät	30
12. Fit for Fun-Diät	14	29. Weight Watchers	31
13. Fit for Life-Diät	15	30. xx-well.com Diätcoach	32
14. Formula-Diäten	16	31. Zitronensaft-Kur	33
15. Hay'sche Trennkost	17	Übersicht	34
16. Hollywood-Diät	18	Impressum	35

Vorwort

Die Zahl der Übergewichtigen steigt in Deutschland stetig an. Fast jeder von uns hat sich schon einmal auf die Suche nach der richtigen Diät begeben. Zu diesem Thema lässt sich eine Vielzahl von Ratschlägen und überzeugenden Argumenten im Internet lesen. Zudem gibt es unzählige Bücher. Doch hier zwischen wahr und falsch zu unterscheiden, ist nicht immer ganz einfach. Was fehlt ist eine Art Handbuch, in dem die wichtigsten Diäten aufgelistet sind. Ein Leitfaden, der die Vorzüge, Nachteile und Handhabbarkeit der einzelnen Gewichtsreduktionsprogramme herausstellt.

Aus diesem Grund haben die Experten von Diät.com Ihnen ein professionelles E-Book zusammengestellt. Hier erfahren Sie von A wie Atkins bis Z wie Zitronensaftkur was hinter den jeweiligen Abnehmkonzepten steckt.

Einfach auf die entsprechende Diät im Inhaltsverzeichnis klicken, schon springt der Cursor an die richtige Stelle und Sie erhalten ausführliche Informationen. Wer es lieber schnell und einfach mag, sieht in der Übersichtstabelle am Ende des E-Books auf einen Blick, wo die Stärken und Schwächen der einzelnen Diät-Konzepte liegen.

Mit dem E-Book fällt es Ihnen leicht, jetzt die richtige Diät zu finden. Hier können Sie auch in Zukunft immer nachschlagen, wenn wieder einmal irgendwo eine Diät angepriesen wird. Und anschließend das gute Gefühl genießen, wissenschaftlich fundiert informiert zu sein.

Diät.com – Das Diätportal ist Ihre Internetplattform für alles, was Sie zum Thema Diät wissen müssen und was Sie für eine gesunde Gewichtsabnahme brauchen. Unter www.diaet.com finden Sie von aktuellen Inhalten über interaktive Services, gängige Diätformen, Methoden gesunder Ernährung, Tipps zu Bewegung und Entspannung bis hin zu gezielter Motivation alles, was zum Dauerthema Abnehmen dazu gehört. Bei diät.com werden Sie wichtige Denkanstöße erhalten, die Ihre Diätpläne unterstützen, Neuigkeiten erfahren, die Ihnen weiterhelfen, und im Forum Kontakte knüpfen.

- **Stiftung Warentest testet Diätpillen wie Lida aus dem Internet**

Pille schlucken, Pfunde purzeln, fertig - was für eine schöne Vorstellung. Doch leider sind die Wundermittel nicht nur unwirksam, sondern sogar gesundheitsschädlich. Nicht eine schlanke Silhouette, sondern Bluthochdruck und Herzrasen sind die Folgen.



Lesen Sie [mehr zum Thema](#) bei Diät.com.

- **Diät-Rezepte**

Lust auf leckere Kochideen, die gesund sind und der Figur nicht schaden? Ob Frühstück, warme oder kalte Mahlzeit, Abendessen oder der Snack zwischendurch: Bei Diät.com finden Sie jede Woche neue interessante kulinarische Anregungen.

Gleich reinklicken und [Rezepte](#) ausprobieren.



1. Abnehmen - aber mit Vernunft

Erfinder
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
Zusammensetzung/Theorie
Bei dem Programm "Abnehmen - aber mit Vernunft" wird eine ausgewogene Ernährung mit Einschränkung des Fett- und Fleischkonsums sowie mehr komplexen Kohlenhydraten aus Getreide, Obst und Gemüse empfohlen. Die Ernährung sollte sich aus 50 bis 55 Prozent Kohlenhydraten, maximal 30 Prozent Fett und 15 bis 20 Prozent Protein zusammensetzen. Da grundsätzlich keine Lebensmittel verboten sind, können die Speisen vielfältig kombiniert werden, so dass die Ernährung nie langweilig wird. Ziel ist eine langfristige Umstellung der bisherigen Ernährungsgewohnheiten. Eine wichtige Rolle spielt neben der Ernährungsumstellung die sportliche Betätigung.
Als Dauerkost geeignet
 Ja
Möglicher Nährstoffmangel
Keiner
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Ja, bei dem Programm "Abnehmen - aber mit Vernunft" ist die Ernährung ausgewogen sowie fettreduziert und es wird die langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten mit einer langsamen, aber dauerhaften Gewichtsreduktion verfolgt. Dieses Ziel ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht vollständig zu unterstützen.

Experten-Kommentar von Diät.com

Bei der ungefährlichen Ernährungsweise wird ein guter Lerneffekt erzielt. Ein großer Vorteil ist, dass sie auch nach dem Erreichen des Wunschgewichts beibehalten werden kann.

2. amapur-Diät

Erfinder
Die Firma amapur, Gründerin Peggy Reichelt
Zusammensetzung/Theorie
amapur bietet getrennte Diätangebote für Frauen und Männer an. In beiden Fällen handelt es sich um kalorienreduzierte Fertiggerichte, die bei der Gewichtsreduktion helfen sollen. Die amapur Fertig-Snacks sind speziell für Menschen konzipiert, die viel unterwegs sind oder wenig Zeit zum Kochen und Einkaufen haben. Es gibt Müslis, Shakes, Suppen, Molken, Kekse und Riegel. Diese sind sowohl einzeln als auch als komplette Diät-Pakete für sieben bis 14 Tage erhältlich. Stündlich ist der Verzehr eines Snacks vorgesehen. Dadurch sollen Blutzuckerschwankungen gering gehalten und ein Hungergefühl vermieden werden. Die normale Nahrung wird während der Zeit der Ernährungskur komplett ersetzt.
Als Dauerkost geeignet
 Nein, die amapur-Diät ist als eine Art Ernährungskur zu verstehen, die in der Regel eine bis drei Wochen angewendet werden soll. Langfristig wird vorgeschlagen, einen wöchentlichen amapur-Tag einzulegen oder die eine oder andere Mahlzeit durch ein amapur-Produkt zu ersetzen.
Möglicher Nährstoffmangel
Keiner
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Ja, als Einstieg zu einer kompletten Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion sowie als Möglichkeit des gesunden Mahlzeitenersatzes ist die amapur-Diät geeignet. Die Produkte enthalten natürliche Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. Die Zusammensetzung der Fertigprodukte ist ausgewogen, die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen gegeben. Aber langfristig kann kein Produkt eine ausgewogene natürliche Ernährung ersetzen. Durch den ausschließlichen Einsatz von Fertigprodukten wird kein Verständnis für eine gesunde Ernährung entwickelt. Online-affinen Menschen bietet amapur aus diesem Grund zusätzlich Hilfestellungen für den Wiedereinstieg in die normale Ernährung nach der kalorienreduzierten Phase an, beispielsweise einen Online-Coach.

Experten-Kommentar von Diät.com

Ein gutes Konzept, wenn man es nicht als ausschließliche Dauerlösung versteht.

3. Ananas-Diät

Zusammensetzung/Theorie

Bei der Ananas-Diät werden ausschließlich Ananas und aus Ananas hergestellte Säfte zugeführt. Bei der allgemeinen Enzym-Diät können auch andere enzymreiche Früchte, wie zum Beispiel Papayas und Kiwis verzehrt werden. Die vielgerühmten Enzyme der Früchte sollen den Eiweißabbau unterstützen und das Fett gezielt zum Schmelzen bringen.


Als Dauerkost geeignet

 Nein

Möglicher Nährstoffmangel

An Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Vitaminen, Mineralstoffen wie zum Beispiel Eisen, Jod, Zink

Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Nein, die Ananas-Diät führt wie alle anderen Monodiäten (zum Beispiel Kartoffel-, Apfel- oder Nudeldiät) langfristig zu einer Fehl- und Mangelernährung. Sie liefert einen geringen Kaloriengehalt und ist extrem einseitig. Durch die geringe Zufuhr an Eiweiß baut der Körper Muskelmasse als Eiweißquelle ab und der Jojo-Effekt bleibt nicht aus.

Experten-Kommentar von Diät.com

Eine einseitige Ernährung, die zu erheblichem Nährstoffmangel führen und auf keinen Fall als Dauerlösung angesehen werden kann.

4. Apfelessig-Kur

Zusammensetzung/Theorie

Ein Apfelessig-Drink vor jeder Mahlzeit soll vielfältige Wirkungen haben, wie beispielsweise Ankurbelung des Stoffwechsels. Die Kost während der Kur sollte insgesamt fettarm sein. Abends soll vorwiegend kohlenhydratarm und eiweißreich gegessen werden. Die Durchführung der Apfelessig-Kur wird für drei bis sieben Tage oder für vier Wochen empfohlen.


Als Dauerkost geeignet

 Nein

Möglicher Nährstoffmangel

An essentiellen Fettsäuren

Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Nein, nach ernährungswissenschaftlichen Aspekten spielt der Apfelessig keine Rolle und hat keinen gewichtreduzierenden Effekt.

Experten-Kommentar von Diät.com

Den Erwerb von Apfelessig kann man sich sparen. Für eine Gewichtsabnahme ist er jedenfalls gänzlich untauglich.

5. Atkins-Diät

Erfinder

Der US-amerikanische Arzt Dr. Robert C. Atkins

Zusammensetzung/Theorie

Nach der Atkins-Diät sind die Kohlenhydrate und nicht das Fett Ursache des Übergewichts (Adipositas). In den ersten Wochen der Diät werden nur sehr geringe Mengen (ein bis 16 Gramm täglich) Kohlenhydrate (zum Beispiel in Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln) aufgenommen, was den Organismus in die Fettverbrennung zwingen soll. Mit fortschreitender Zeit wird die Kohlenhydrataufnahme auf maximal 40 Gramm pro Tag gesteigert.

Stark eingeschränkt sind weiterhin Obst, Gemüse, Fruchtsäfte und Süßigkeiten. Eiweiß und Fett, zum Beispiel in Fleisch, Käse, Eiern, Fisch, Wurst und Mayonnaise, dürfen uneingeschränkt gegessen werden, wodurch vermehrt Stoffwechselabbauprodukte (Ketonkörper) im Organismus produziert werden. Die Folge sind Übersäuerung des Körpers und große Flüssigkeitsverluste.


Als Dauerkost geeignet

 Nein

Möglicher Nährstoffmangel

An Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Kohlenhydraten

Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Nein, es ist nicht sinnvoll, die Kohlenhydratmengen so drastisch zu reduzieren und dafür extreme Menge an Fett und Eiweiß zu essen. Durch die geringen Kohlenhydratmengen können Mangelerscheinungen auftreten. Die extrem hohe Eiweiß- und Fettzufuhr können zu hohen Cholesterin- und Purinspiegeln im Organismus führen, die auf Dauer gesundheitsgefährdend sein können. Durch die begrenzte Auswahl an Nahrungsmitteln ist die Atkins-Diät relativ einseitig. Der Mineral- und Vitaminmangel soll durch die Einnahme von Tabletten ausgeglichen werden, was ebenfalls nicht der Sinn der Sache sein kann.

Experten-Kommentar von Diät.com

Ein Lerneffekt tritt bei dieser gesundheitsgefährdenden Diät nicht auf. Sport spielt bei der Atkins-Diät keine Rolle.

6. Ayurveda-Diät

Erfinder


Ayurveda ist das zirka 3500 alte, schriftlich überlieferte Gesundheitssystem Indiens.

Zusammensetzung/Theorie

Ayurveda umfasst ein ganzheitliches Gesundheitskonzept indischen Ursprungs. In jedem Menschen sind die Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha unterschiedlich enthalten, das eine individuelle Auswahl von Lebensmitteln und Mahlzeiten begründet.

Die Basis aller drei Lebensenergie-Typen ist eine frische, lakto-vegetabile Kost, die Milchprodukte und pflanzliche Lebensmittel enthält. Fleisch, Fisch und Eier sollten nur begrenzt aufgenommen werden. Die Ayurveda-Diät wird durch Ernährungsregeln (zum Beispiel die Lebensmittelauswahl und deren Zubereitung), Meditation und Yoga unterstützt.


Als Dauerkost geeignet

 Ja bei Ayurveda wird eine lakto-vegetabile Kost (Kost aus pflanzlichen Lebensmittel kombiniert mit Milch und Milchprodukten) verzehrt, dessen Energie-, Nähr- und Wirkstoffzufuhr ausgewogen ist. Positiv ist auch der eingeschränkte Verzehr von Fleisch und Eiern. Ayurveda ist als Dauerkost zu empfehlen, nur die Berücksichtigung der Lebensenergien ist abwegig und hat auf die Gewichtsreduktion keinen Einfluss.

Möglicher Nährstoffmangel

Eventuell an Mineralstoffen wie Jod, Zink, Eisen und B-Vitamine


Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Nein (zumindest aus der westlichen Sichtweise), die Theorie des Ayurveda mit den individuellen Ernährungstypen der unterschiedlichen Lebensenergien ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ein unhaltbares Konzept.

Experten-Kommentar von Diät.com

Das Ayurveda-Konzept hat seine Schwachstellen und in Teilen fragwürdige Theorien aus ernährungswissenschaftlicher Sicht. Positiv ist die relativ ausgewogene Energie-, Nähr- und Wirkstoffzufuhr.

7. BCM Diät- und Ernährungsprogramm

Erfinder
Die PreCon GmbH
Zusammensetzung/Theorie
<p>Ziel des BCM Programms (BCM steht für Body Cell Mass) ist es, bei stabilem Muskelzellanteil Körperfett zu verlieren, ein neues Essverhalten zu erlernen und darüber das leichtere Gewicht langfristig zu halten. Das Konzept besteht aus verschiedenen Phasen. Es beginnt mit einem 2-tägigen Einstieg mit ausschließlichem Genuss von Formula-Drinks und Wasser. Danach folgt ein allmählicher Umstieg über mehrere Wochen auf eine ausgewogene Kost mit drei Mahlzeiten am Tag. Die Gewichtsreduktion wird unter ärztlicher Aufsicht oder bei einem Ernährungsberater vor Ort in Kleingruppen oder als Einzelberatung durchgeführt. Im Mittelpunkt der Beratungen steht die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA), die die Körperzusammensetzung eines Menschen bestimmt und dabei einzelne Werte wie Körperzellmasse (BCM = Body Cell Mass), Wasser und Fett erfasst.</p>
Als Dauerkost geeignet
<p> Ja, sofern nicht alle Mahlzeiten durch Formula-Drinks ersetzt werden und die Kalorienhöhe dem Verbrauch entspricht.</p>
Möglicher Nährstoffmangel
Keiner
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
<p> Ja, das BCM Konzept zielt auf eine langfristige gesunde Gewichtsabnahme ab. Die eiweißreichen Formula-Drinks (BCM BasisKost) enthalten alle wesentlichen Vitamine und Mineralstoffe und helfen, den Muskelmassenanteil stabil zu halten. Das Hinführen zu einem ausgewogenen Ernährungsverhalten, bei dem schließlich auf Hilfsmittel in Form von Formula-Drinks verzichtet werden kann, ist elementarer Bestandteil des BCM Programms.</p>

Experten-Kommentar von Diät.com

Besonders für Menschen mit deutlichem Übergewicht können der Einstieg in eine Diät mit Formula-Drinks und die BIA-Messung eine gute Motivation darstellen.

8. Blutgruppen-Diät

Erfinder

Peter J. D' Adamo

Zusammensetzung/Theorie

Die Blutgruppe bestimmt angeblich die individuelle Verträglichkeit von Lebensmitteln. Bei der ältesten Blutgruppe, der Blutgruppe 0, soll die Kost eiweißreich und kohlenhydratarm sein, wie bei den Höhlenmenschen, die sich nach D' Adamo vorwiegend von Fleisch ernährten.

Der Mensch entwickelte sich weiter, betrieb Ackerbau und das Verdauungssystem veränderte sich. Menschen mit Blutgruppe A sollten sich daher vorwiegend vegetarisch ernähren. Bei Blutgruppe B und AB sind keine Besonderheiten zu nennen, da das Verdauungssystem bei diesen Blutgruppen am weitesten entwickelt ist. Die Einhaltung der speziellen Nahrung je nach Blutgruppe soll Übergewicht reduzieren und vor ernährungsbedingten Erkrankungen, aber auch vor Krebserkrankungen schützen.


Als Dauerkost geeignet

 Nein

Möglicher Nährstoffmangel

An Kohlenhydraten und Vitaminen bei Blutgruppe 0, essentiellen Fettsäuren, Mineralstoffen wie Zink und Eisen bei Blutgruppe A, keiner bei Blutgruppe B und AB

Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Nein, aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind spezielle Ernährungsweisen in Abhängigkeit von den Blutgruppen nicht zu unterstützen.

Experten-Kommentar von Diät.com

Der Lerneffekt bleibt aus. Eine sportliche Aktivität wird in der Blutgruppen-Diät nicht thematisiert.

9. BRIGITTE-Diät

Erfinder

Die BRIGITTE-Diät entsteht aus den veröffentlichten Rezepten der Redaktion der Zeitschrift BRIGITTE.

Zusammensetzung/Theorie

Die BRIGITTE-Diät empfiehlt drei Haupt- und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten. Pro Tag sind rund 1200 Kilokalorien erlaubt, die im Falle einer Dauerkost und zur Gewichtsstabilisierung nach der BRIGITTE-Diät erhöht werden sollten. Die Fettaufnahme pro Tag liegt bei 35 - 40 Gramm. Es gibt viel Obst, Gemüse, fettarme Milchprodukte und Vollkornprodukte sowie Fleisch und Fisch in Maßen. Empfohlen werden ungezuckerte und kalorienfreie Getränke. Auch schwarzer Tee und Kaffee (evtl. mit Süßstoff) sind in Maßen in Ordnung. Auf Alkohol sollte zwar verzichtet werden, aber gegen die eine oder andere Schorle oder mal ein Glas Sekt ist nichts einzuwenden.


Als Dauerkost geeignet

 Nein, da die Kalorienzufuhr auf Gewichtsreduktion ausgerichtet ist.

Möglicher Nährstoffmangel

Keiner

Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Ja, die Betrachtungsweisen der BRIGITTE-Diät und die daraus folgenden Ernährungsempfehlungen sind aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nachvollziehbar. Die BRIGITTE-Diät ist ausgewogen, fettreduziert und aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes sättigend. Sie entspricht einer energiereduzierten Mischkost. Der Körper wird in der Regel mit allen essentiellen Nähr-/Wirkstoffen versorgt und eine dauerhafte Gewichtsreduktion ist möglich.

Experten-Kommentar von Diät.com

Die abwechslungsreichen Gerichte sind schnell zubereitet. Positiv ist auch die individuelle Zusammenstellung der Gerichte, da sie gegeneinander ausgetauscht werden können. Bei der allgemein festgesetzten täglichen Zufuhr von 1200 Kilokalorien wird der persönliche Energieverbrauch nicht berücksichtigt. Es wird jedoch darauf hingewiesen, dass Menschen, die den Eindruck haben, mit den Mengen nicht auszukommen, auch mehr essen dürfen, da Hungern kontraproduktiv wäre. Es gibt auch noch eine vegetarische Variante der BRIGITTE-Diät. Hinweise zu sportlicher Betätigung sind begrenzt vorhanden. Der Lerneffekt ist mit der BRIGITTE-Diät als gut zu beurteilen.

10. David Kirsch: New York Diät

Erfinder

Der amerikanische Promi Fitness-Guru David Kirsch

Zusammensetzung/Theorie

Die New York Diät ist ein acht Wochen langes aufeinander abgestimmtes Programm, das nicht nur eine Ernährungsumstellung, sondern auch ein Fitnessprogramm vorsieht. Ernährung, Sport, Disziplin sind die drei Säulen der New York Diät. Bei seinen Ernährungsvorgaben hält sich David Kirsch an das Prinzip kohlenhydratarm, fettarm und eiweißreich. Der Muskelaufbau soll so gefördert, der Fettabbau aktiviert werden. Die acht Wochen der Diät unterteilt Kirsch in drei Phasen. Die erste Phase ist auf eine radikale Gewichtsreduktion ausgelegt. Brot, Alkohol, Zucker, Milchprodukte, Kaffee, Obst und Fett sind in dieser Zeit komplett vom Speiseplan gestrichen. Verzehrt werden dürfen Gemüse, Salat, Fisch und fettarmes Fleisch. Zwei Mahlzeiten am Tag werden durch eiweißreiche Protein-Shakes ersetzt. In Phase zwei und drei wird die Zufuhr von Fett und Kohlenhydraten langsam wieder erhöht.


Als Dauerkost geeignet

 Nein

Möglicher Nährstoffmangel

An vielen Mineralstoffen und Vitaminen, da die Diät stark kalorienreduziert und einseitig ist

Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Nein, die Pläne zeichnen sich durch eine strenge, kalorienarme und eiweißreiche Diät aus. Der Diätplan erlaubt über acht Wochen hinweg maximal 1000 Kilokalorien am Tag - und das bei hoher sportlicher Aktivität. Kohlenhydrate werden zu Beginn fast völlig weggelassen und auch Fett ist nur in geringen Mengen erlaubt. Eine ausgewogene Ernährung ist mit der New York Diät kaum zu erreichen. Zudem begünstigt sie den Jo-Jo-Effekt. Denn nach starker Kalorieneinschränkung setzt der Körper in der Regel besonders schnell wieder Fett an. Um Mängel zu verhindern, empfiehlt Kirsch Nahrungsergänzungsmittel - eine Praxis, die Ernährungsexperten nicht empfehlen würden. So rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung beispielsweise von Diäten ab, die weniger als 1200 Kilokalorien pro Tag einplanen.

Experten-Kommentar von Diät.com

Selbst wenn man mit den Tipps von David Kirsch - kurzfristig - abnehmen wird: Gesund und zu empfehlen ist das nicht.

11. FdH ("Friss die Hälfte")

Zusammensetzung/Theorie

Bei dem "Friss die Hälfte"-Prinzip sind bei jeder Mahlzeit die Portionen zu halbieren. Bei der einfachen Durchführung sind keine Diätpläne einzuhalten und die Mahlzeiten sind individuell gestaltbar. Alle Lebensmittel sind grundsätzlich erlaubt.


Als Dauerkost geeignet

 Nein

Möglicher Nährstoffmangel

An Mineralstoffen und Vitaminen, die oft in normalen Portionen schon in zu geringen Mengen enthalten sind



Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Nein, die Halbierung der meist schon vorher unausgewogen zusammengestellten Ernährung ist nicht zu empfehlen. Gerade bei einer Diät muss die Zufuhr aller wichtigen Nährstoffe gewährleistet sein. Besser wäre die gezielte Auswahl von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte. Der Lerneffekt einer gesunden Ernährung bleibt aus und der Jojo-Effekt ist durch das Absinken des Grundumsatzes vorprogrammiert. Anstatt FdH sollte IdR ("Iss das Richtige") verwirklicht werden. Denn langfristig kommt es auf die ausgewogene Ernährung und nicht auf die Kalorienzufuhr an.

Experten-Kommentar von Diät.com

Einfach nur die Hälfte von allem zu essen, bringt es nicht. Auf die Auswahl, also das „Was“ und die Qualität der Nahrungsmittel kommt es schließlich auch sehr stark an, nicht nur auf die Menge.



12. Fit for Fun-Diät

Erfinder
Die Redaktion der Zeitschrift "Fit for Fun"
Zusammensetzung/Theorie
<p>Das Ziel der Fit for Fun-Diät ist die Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens der Übergewichtigen.</p> <p>Alle Lebensmittel sind erlaubt. Alkohol, Süßigkeiten und Fett sollten jedoch eingeschränkt zugeführt werden. Fünf Mahlzeiten (davon eine warme Mahlzeit) werden empfohlen. Neben der Ernährung spielen Bewegung und Sport eine zentrale Rolle, wobei die vielfältigen Sportarten, die im Buch vorgestellt werden, anschaulich und einfach nachvollziehbar erläutert werden.</p>
Als Dauerkost geeignet
 Ja
Möglicher Nährstoffmangel
Keiner
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Ja, optimal ist die Kombination einer ausgewogenen Ernährung mit Bewegung, um langfristig das Körpergewicht zu senken. Besonders hervorzuheben sind der hohe Kohlenhydrat-, Obst- und Gemüsegehalt, sowie der geringe Fettverzehr.

Experten-Kommentar von Diät.com

Die Diät ist hervorragend für eine langfristige Gewichtsreduktion geeignet. Ein hoher Lerneffekt tritt ein. Durch die relativ hohe Kalorienzufuhr nimmt man langsam aber dauerhaft ab. Positiv ist auch das ausreichende Sättigungsgefühl während der Diät.



13. Fit for Life-Diät

Erfinder
Harvey und Marilyn Diamond
Zusammensetzung/Theorie
<p>Die Grundlage der Fit for Life-Diät ist die Hay'sche Trennkost. Hier werden ebenfalls eiweiß- und kohlenhydrathaltige Lebensmittel getrennt. Der Tag wird in die Phasen Ausscheidung, Nahrungsaufnahme und Nahrungsausnutzung unterteilt, um den Magen-Darm-Trakt zu entlasten. In der Ausscheidungsphase von vier Uhr morgens bis 12 Uhr soll nur Obst, Gemüse und Säfte verzehrt werden. In der Nahrungsaufnahmephase von 12 bis 20 Uhr dürfen auch andere Lebensmittel verzehrt werden. Von 20 bis 4 Uhr erfolgt die Ausnutzung der Nahrung. Die gemischte Kost soll grundsätzlich möglichst unverarbeitet verzehrt werden.</p> <p>70 Prozent der Lebensmittel sollten aus Obst, Gemüse und Salat bestehen und 30 Prozent aus konzentrierten Lebensmitteln wie Brot, Getreide, Fleisch und Fisch. Der Verzehr von Milch und Milchprodukten sollte stark eingeschränkt werden. Als Durstlöscher dient nicht Mineralwasser, sondern destilliertes Wasser. Die Fit for Life-Diät soll sich positiv auf Schlankheit sowie Schönheit auswirken und zu einem energiegeladenen Leben ("Fit fürs Leben") führen.</p>
Als Dauerkost geeignet
 Nein
Möglicher Nährstoffmangel
An Ballaststoffen, Mineralstoffen (besonders Kalzium und Eisen), Vitamin B, fettlöslichen Vitaminen
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Nein, viele Aussagen, wie beispielsweise auf Milch und Milchprodukte zu verzichten, da sie die Darmwände und Blutgefäße verkleben, sind ernährungswissenschaftlich nicht haltbar. Ebenso gibt es keine sinnvolle Begründung für die Trennung von Kohlenhydraten und Eiweiß. Dass der Mensch Kohlenhydrate und Eiweiße gleichzeitig verdauen kann, belegt bereits die Muttermilch, die Kohlenhydrate, Eiweiß und auch Fett in ausgewogenem Verhältnis enthält.

Experten-Kommentar von Diät.com

Einzig der hohe Obst- und Gemüsekonsum (bis zu 70 Prozent) ist als positiv zu bewerten. Die Durchführung der Fit for life-Diät erweist sich als relativ kompliziert. Ein Lerneffekt bleibt aus. Sport spielt bei der Fit for life-Diät keine Rolle.



14. Formula-Diäten

Erfinder
Prof. Dr. H. Ditschuneit beschrieb erstmalig das proteinmodifizierte Fasten (Ulmer Trunk)
Zusammensetzung/Theorie
Formula-Diäten sind industriell hergestellte Diäten, die als Fertigdrink oder in Pulverform zu erwerben sind. Das Pulver wird zu einem Getränk oder einer Suppe mit fettarmer Milch oder Wasser zubereitet. Verschiedene Geschmacksrichtungen sorgen für Abwechslung. Eine oder mehrere Mahlzeiten können pro Tag mit 800 bis 1200 Kilokalorien ersetzt werden.
Als Dauerkost geeignet
 Nein, kein künstliches Produkt kann eine ausgewogene natürliche Ernährung langfristig ersetzen.
Möglicher Nährstoffmangel
An allen Nährstoffen
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Ja, als Einstieg zu einer kompletten Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion sowie als Möglichkeit des gesunden Mahlzeitenersatzes sind Formula-Diäten für sieben Tage bis maximal vier Wochen geeignet. Durch die definierte Zusammensetzung ist die Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen bei einer geringen Energiezufuhr von 800 bis 1200 Kilokalorien gewährleistet. Langfristig ist jedoch die Zufuhr der Nährstoffe mittels ursprünglicher Lebensmittel unerlässlich, da sich die Wirkungen der Nährstoffe nur in ihrer natürlichen Umgebung optimal kombinieren.

Experten-Kommentar von Diät.com

Ein richtiges Ernährungsverhalten wird durch die Verwendung von Formula-Produkten nicht erlernt. Bei vollständigem Ersatz der Mahlzeiten können Verdauungsprobleme aufgrund des geringen Ballaststoffgehalts auftreten. Manche Formula-Diäten wie FormMed oder Optifast werden mit Sportprogrammen kombiniert.

15. Hay'sche Trennkost

Erfinder
Der US-amerikanischer Arzt Dr. Howard Hay
Zusammensetzung/Theorie
<p>Nach der Hay'schen Trennkost müssen eiweiß- und kohlenhydratreiche Lebensmittel getrennt voneinander verzehrt werden.</p> <p>Nach Hay ist der Magen nicht in der Lage, beide Nährstoffe zusammen zu verdauen und gleichzeitig Säuren und Basen zu bilden. Daher wird die überschüssige Energie schneller in Form von Fett im Körper abgelagert. Die Trennung der entsprechenden Lebensmittel ist jedoch nicht immer einzuhalten, da einige Lebensmittel Kohlenhydrate sowie Eiweiß enthalten. Morgens und abends sollte konzentriert kohlenhydratreich und mittags eiweißreich gegessen werden. Grundsätzlich gilt beim Verzehr der beiden Nährstoffe ein zeitlicher Abstand von vier Stunden. Weiterhin ist der ausgeglichene Säure-Base-Haushalt von besonderer Bedeutung. Die Ernährung sollte aus 80 Prozent Basenbildnern (Obst, Gemüse, Salat, Milch, Butter und Joghurt) und maximal 20 Prozent Säurebildnern (Fleisch, Käse, Kartoffeln, Fisch, Eier und Getreideprodukte) bestehen</p>
Als Dauerkost geeignet
<p> Ja, die Gewichtsreduktion findet nicht aufgrund der Trennkost statt, sondern aufgrund der als gut zu bewertenden kalorienreduzierten Mischkost mit reichlich Obst und Gemüse und einer geringen Fett- und Cholesterinaufnahme.</p>
Möglicher Nährstoffmangel
Keiner
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
<p> Nein, nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist das Enzymsystem des menschlichen Magen-Darm-Traktes durchaus in der Lage, Eiweiß und Kohlenhydrate gleichzeitig zu verdauen. Bestes Beispiel zur Widerlegung der Hay'schen Trennkost ist die Muttermilch, die Eiweiß und Kohlenhydrate in fast gleicher Menge enthält. Weiterhin ergeben sich keine Vorteile aus der Trennung der beiden Nährstoffe. Im Gegenteil: Durch die Kombination von eiweiß- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln erhöht sich die biologische Wertigkeit von Eiweiß (zum Beispiel die Kombination von Ei und Kartoffeln). Absurd ist auch die Aussage über die Prophylaxe und Heilung von Krankheiten (zum Beispiel Krebs) durch die Trennkost.</p>

Experten-Kommentar von Diät.com

Zu Anfang ist die Hay'sche Trennkost im Alltag recht kompliziert in der Durchführung. Ein Lerneffekt findet statt, wobei die Konzeption zwar nicht belegbar ist, jedoch grundsätzlich zu einer gesunden Ernährungsweise führt. Sport spielt bei der Trennkost keine direkte Rolle.

16. Hollywood-Diät

Zusammensetzung/Theorie

Die Durchführung der Hollywood-Diät dauert zwei Wochen, bei der 500 bis 800 Kilokalorien pro Tag verzehrt werden. Der Verzehr von magerem Fleisch, Fisch, Milch-, Sojaprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und alkoholfreiem Bier ist erlaubt. Kohlenhydratreiche Lebensmittel sollen eingeschränkt verzehrt werden.


Als Dauerkost geeignet

 Nein

Möglicher Nährstoffmangel

An Ballaststoffen, Kalzium, Kohlenhydraten



Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Nein, die Zusammensetzung der Nahrung während der Diät ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nicht nachvollziehbar. Die Hollywood-Diät beinhaltet insgesamt eine überhöhte Proteinzufuhr und eine mangelnde Kohlenhydratzufuhr. Bei der Diät mangelt es weiterhin an Ballaststoffen, Kalzium, Flüssigkeit und allgemein an Energie.

Experten-Kommentar von Diät.com

Bei langfristiger Anwendung ist die Diät als gesundheitsgefährdend einzustufen. Der Lerneffekt bleibt aus. Ebenso negativ zu beurteilen ist das Fehlen von Tipps zur sportlichen Betätigung.

17. Kartoffel-Diät

Zusammensetzung/Theorie
Das Ziel der Kartoffeldiät und anderer Monodiäten mit Obst oder Gemüse ist die Entwässerung des Körpers. Bei der Kartoffel-Diät werden pro Tag zirka 600 Gramm Pellkartoffeln und als Beilage Gemüse in fettfreier Zubereitung verzehrt. Die Kartoffel-Diät wird häufig für einzelne Diättage eingesetzt.
Als Dauerkost geeignet
 Nein
Möglicher Nährstoffmangel
An Kalzium, Eisen, fettlöslichen Vitaminen, ungesättigten Fettsäuren, Eiweiß
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Nein, sicher kann man mal an einem Tag zwischendurch nach dem Konzept der Kartoffel-Diät essen, aber grundsätzlich ist diese Monodiät nicht zu empfehlen. Die Kalzium-, Eisen- und Eiweißversorgung ist zu gering. Durch die geringe Fettzufuhr kommt es zu einem Mangel an fettlöslichen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren. Positiv ist nur der hohe Kohlenhydratgehalt.

Experten-Kommentar von Diät.com

Die Einstellung im Umgang mit Lebensmitteln wird durch die Diät nicht geändert. Eine dauerhafte Durchführung einer Monodiät birgt sogar gesundheitliche Risiken. Der sportliche Aspekt spielt bei der Kartoffel-Diät keine Rolle.

18. Low-Fat 30

Zusammensetzung/Theorie

Nach dem Low-Fat-Prinzip ist der übermäßige Fettkonsum (neun Kilokalorien pro Gramm Fett) Ursache für Übergewicht (Adipositas).

Der Fettanteil in der Nahrung wird bei dieser Diät erheblich reduziert. Die Zahl hinter dem Low-Fat-Prinzip, wie zum Beispiel Low-Fat 30, steht für die grundlegende Empfehlung dieser Diät, nicht mehr als 30 Prozent Fett pro Tag aufzunehmen. Insgesamt ist aber auch die gesamte Kalorienzahl nicht zu vernachlässigen, denn das alleinige Einsparen von Fett hilft nicht. Grundsätzlich sollte viel Obst und Gemüse gegessen werden mit Orientierung an der Nahrungspyramide. Pflanzliche Öle sollten den tierischen Fetten den Vorzug geben. Fette Fische wie Makrele, Hering, Lachs und Thunfisch sind aufgrund ihrer hochwertigen Fettsäuren - ebenso wie Nüsse - nach dem Low-Fat-Prinzip erlaubt, sofern die Fettgrenze nicht überschritten wird. Nach dem Low-Fat-Prinzip gibt es zahlreiche unterschiedliche Diätprogramme.


Als Dauerkost geeignet

 Ja

Möglicher Nährstoffmangel

Keiner



Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Ja, dem Low-Fat-Prinzip liegt eine ausgewogene Mischkost mit einer Reduzierung des Fettkonsums zu Grunde. Das versteht man unter gesunder Ernährung. Weiterhin werden sinnvolle Anmerkungen gemacht, wie zum Beispiel langsam zu essen und bewusst zu kauen, viel zu trinken und sich ausreichend zu bewegen.

Experten-Kommentar von Diät.com

Low-Fat-Rezepte sind alltagstauglich. Ein Lerneffekt hinsichtlich gesunder Ernährung tritt auf.



19. Max-Planck-Diät

Zusammensetzung/Theorie
Die Max-Planck-Diät ist eine sehr eiweißreiche Diät, bei der bis zu sieben Eier pro Woche, viel mageres Fleisch, Salat und Gemüse verzehrt werden.
Als Dauerkost geeignet
 Nein
Möglicher Nährstoffmangel
Durch den geringen Fettgehalt besteht ein Mangel an fettlöslichen Vitaminen und essentiellen Fettsäuren.
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Nein, die Max-Planck-Diät ist sehr einseitig und besitzt einen extrem hohen Eiweißanteil. Die Versprechung, neun Kilo durch eine Stoffwechseländerung in nur zwei Wochen zu verlieren, beruht auf keinem ernährungswissenschaftlichen Hintergrund. Die Gewichtsabnahme ist unrealistisch und basiert, wenn überhaupt gegeben, lediglich auf Wasserverlusten.

Experten-Kommentar von Diät.com

Zu viel Eiweiß, einseitig und die Angaben über die zu erwartende Gewichtsabnahme ist unrealistisch.



20. Mayo-Diät

Zusammensetzung/Theorie
Bei der Mayo-Diät werden überwiegend Gemüse, mageres Fleisch, Fisch, Obst und zirka 25 Eier pro Woche verzehrt. Streich- und Kochfette werden nicht toleriert, ebenso wie alle Getränke außer Kaffee und schwarzer Tee.
Als Dauerkost geeignet
 Nein
Möglicher Nährstoffmangel
An fettlöslichen Vitaminen, essentiellen Fettsäuren, Flüssigkeit
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Nein, die Mayo-Diät ist eine sehr eiweißreiche, kalorien- und fettreduzierte Kost und entspricht nicht den Grundsätzen einer ausgewogenen Ernährung. Der hohe Cholesteringehalt durch den Verzehr von zirka 25 Eiern pro Woche führt zu Arteriosklerose.

Experten-Kommentar von Diät.com

Bei bestehenden Fettstoffwechselstörungen und Hypercholesterinämie ist die Durchführung der Mayo-Diät regelrecht gefährlich. Ein Lerneffekt tritt nicht ein und sportliche Betätigung wird bei der Mayo-Diät nicht thematisiert.

21. Mayr-Kur

Erfinder
Dr. Franz-Xaver Mayr
Zusammensetzung/Theorie
Die F.-X. Mayr-Kur basiert auf den drei "S": Schonung, Säuberung und Schulung. Die Schonung des Verdauungssystems. Durch Entlastung und Regeneration erfolgt beispielsweise mit Teefasten (ausschließlich Tee) oder mit der Milch-Semmelkur nach Mayr (Verzehr von altbackenen, salzlosen Brötchen und Milch). Die Säuberung des Körpers wird durch das Abführen mit Bittersalz erlangt. Die Schulung für das Wiedererlangen verlorener körperlicher Funktionen erfolgt mit Bauchatemübungen nach Mayr und der Eingewöhnung der Esskultur nach Meyer (zum Beispiel kleine Mahlzeiten, keine Rohkost und kein Obst nach 16 Uhr).
Als Dauerkost geeignet
 Nein
Möglicher Nährstoffmangel
An Vitaminen, Mineralstoffen, wie zum Beispiel Jod, Zink, Eisen und Ballaststoffen
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Nein, das Ernährungskonzept hat nichts mit einer vielfältigen Mischkost zu tun. Das Teefasten ist insgesamt extrem einseitig sowie energie- und nährstoffarm. Der alleinige Verzehr von altbackenen, salzlosen Brötchen und Milch bei der Milch-Semmelkur ist extrem einseitig und ernährungsmedizinisch nicht nachvollziehbar.

Experten-Kommentar von Diät.com

Die Kur ist in der Durchführung kompliziert sowie regelrecht gesundheitsgefährdend und sollte daher - wenn überhaupt - in spezialisierten Zentren stattfinden. Es tritt kein Lerneffekt auf. Sport spielt bei dieser Kur keine Rolle.

22. Montignac-Methode

Erfinder

Der Franzose Michael Montignac

Zusammensetzung/Theorie

Bei der Montignac-Methode soll der Blutzucker möglichst gering gehalten werden, um das Hungergefühl zu verhindern.

Die Lebensmittel werden nach dem glykämischen Index (Anstieg des Blutzuckers nach einer Mahlzeit) unterteilt. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (die den Blutzucker also gering ansteigen lassen), wie Hülsenfrüchte, Haferflocken, Vollkornbrot, Nüsse und Fruchtzucker in Obst sind zu bevorzugen. Einen hohen glykämischen Index haben Kartoffeln, Weißmehlprodukte und verarbeitete Lebensmittel. Beim Stoffwechsel dieser Lebensmittel wird eine große Menge des Hormons Insulin benötigt. Durch die Ausschüttung des Hormons wird jedoch gleichzeitig der Abbau von Fett gehemmt. Insulin bewirkt zusätzlich die Auslösung eines Hungergefühls. Außerordentlich wichtig ist auch die Trennung von eiweiß- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Der Diätablauf wird in die zwei Stufen Gewichtsreduktion und Lernphase unterteilt.


Als Dauerkost geeignet

 Nein

Möglicher Nährstoffmangel

Keiner

Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Nein, die Trennung der Lebensmittel ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nicht sinnvoll. Auch wenn die Begründungen des glykämischen Indexes einleuchtend erscheinen, sind die Stoffwechsellvorgänge im Organismus viel komplexer. Der reichliche Verzehr von Vollkornprodukten liefert ausreichend Ballaststoffe. Der Verzicht auf Zucker und weißes Mehl ist als positiv zu beurteilen. Das Verbot von Kartoffeln sowie der Verzehr von drei Eiern als Zwischenmahlzeit sind ernährungswissenschaftlich nicht haltbar. Kartoffeln, Nudeln und Reis sind fettarme Lebensmittel, die gut sättigend sind und bei einer Diät nie fehlen sollten.

Experten-Kommentar von Diät.com

Ein seltsamer Mix aus vernünftigen und unsinnigen Ratschlägen.

23. Null-Diät

Zusammensetzung/Theorie

Bei der Null-Diät wird vollständig auf die Zufuhr fester Nahrung verzichtet. Die Trinkmenge wird auf drei bis vier Liter pro Tag gesteigert, um eine optimale Ausscheidung der Stoffwechselprodukte zu gewährleisten. Ausschließlich kalorienfreie Getränke, wie Mineralwässer, ungesüßter Tee und Kaffee sind zu trinken. Auch Gemüse- und Obstsaft sowie Gemüsebrühen sind teilweise erlaubt.


Als Dauerkost geeignet

 Nein

Möglicher Nährstoffmangel

Bei der Null-Diät werden praktisch keine Kalorien aufgenommen, wodurch sich ein extremer Mangel an allen Nährstoffen ergibt.



Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Nein, die Null-Diät ist eine extreme Gewichtsreduktionsmethode, die sehr belastend für Herz und Kreislauf ist. Viele Todesfälle sind bekannt und daher sollte die Null-Diät nicht mehr durchgeführt werden. Störungen des Mineral- und Flüssigkeitshaushaltes sowie der Harnsäureausscheidung sind vorprogrammiert. Es kann zur Bildung von Gallen- und Nierensteinen kommen. Bei Nierenfunktionsstörungen, rheumatischen Erkrankungen, Diabetes und Herz-Kreislauf-Problemen darf die Null-Diät nicht angewandt werden. Die Null-Diät sollte daher nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Experten-Kommentar von Diät.com

Bei der Null-Diät wird hauptsächlich Gewicht durch den Verlust von Wasser und Protein (40 Prozent) verloren. Die Stoffwechseländerung während der Diät führt zum Jojo-Effekt bei späterer Umstellung auf die normale Kost. Während der Diät sinkt der Grundumsatz, da der Körper kaum Nahrung verwerten muss. Der Körper schätzt die Diät wie eine Hungersnot ein und gewöhnt sich an die geringe Kalorienzufuhr. Wird nach der Diät wieder normal gegessen, kann der verlangsamte Stoffwechsel die Nahrungszufuhr nicht mehr so schnell verwerten, wodurch man wieder an Gewicht zulegt. Die Null-Diät ist als sehr gefährlich einzustufen. Negativ ist auch der ausbleibende Lerneffekt bezüglich gesunder Ernährung und sportlicher Betätigung.



24. Pfunds-Kur

Erfinder
Prof. Dr. Volker Pudiel
Zusammensetzung/Theorie
Bei der Pfunds-Kur sind grundsätzlich alle Lebensmittel erlaubt. Die Fettaufnahme der Nahrungsmittel wird bei dieser Diät auf maximal 60 Gramm pro Tag reduziert, während die Kohlenhydrataufnahme leicht gesteigert ist. Anstatt Kalorien werden hier "Fettaugen" gezählt. Der Speiseplan kann anhand einer "Fettaugentabelle" individuell gestaltet werden. Die Dauer der Pfunds-Kur beträgt meist zehn Wochen.
Als Dauerkost geeignet
 Ja
Möglicher Nährstoffmangel
Keiner
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Ja, die Reduktion der Fettzufuhr zur Reduzierung des Übergewichtes ist ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar.

Experten-Kommentar von Diät.com

Die Pfunds-Kur basiert auf einer fettarmen und kohlenstoffreichen Mischkost. Die Rezepte der Pfunds-Kur sind einfach nachzukochen. Tipps zu sportlichen Aktivitäten werden gegeben und ein guter Lerneffekt tritt auf.



25. Reis-Diät

Erfinder
Dr. Fritz Kemptner
Zusammensetzung/Theorie
Bei der Reis-Diät wird vorwiegend Reis mit Apfelmus verzehrt. Nach vier Wochen kann Gemüse und Fisch ergänzt werden. Der maximale Kaloriengehalt beträgt 1000 Kilokalorien pro Tag.
Als Dauerkost geeignet
 Nein
Möglicher Nährstoffmangel
An Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Vitamin B bei ausschließlichen Verzehr von poliertem Reis
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Nein, für die Reis-Diät gibt es keinerlei wissenschaftlichen Hintergrund.

Experten-Kommentar von Diät.com

Die Durchführung der Diät ist einfach und preiswert, doch extrem einseitig. Eine Umstellung der Ernährung wird nicht erlernt. Die rasche Gewichtsabnahme bei der gesundheitsgefährdenden Reis-Diät basiert hauptsächlich auf einem Wasserverlust durch den hohen Kalium- und den niedrigen Natriumanteil. Sport spielt keine Rolle.



26. Saffasten

Zusammensetzung/Theorie
Beim Saffasten werden ausschließlich (frisch gepresste) Obst- und Gemüsesäfte, sowie Gemüsebrühe verzehrt. Der Energiegehalt pro Tag liegt bei 300 Kilokalorien. Zusätzlich sollten zwei bis drei Liter Wasser getrunken werden.
Als Dauerkost geeignet
 Nein
Möglicher Nährstoffmangel
An allen Nährstoffen
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Nein, das Saffasten basiert auf keiner ernährungswissenschaftlichen Grundlage.

Experten-Kommentar von Diät.com

Durch die Mangelversorgung an Nährstoffen ist das Saffasten als gesundheitsgefährdend einzustufen. Durch den Eiweißmangel baut der Organismus Muskeln ab. Der Grundumsatz sinkt und durch den Jojo-Effekt nimmt man schließlich wieder an Gewicht zu. Ein Lerneffekt bezüglich gesunder Ernährungsweise tritt nicht ein. Sportliche Betätigung wird beim Saffasten nicht berücksichtigt.

27. Strunz-Diät

Erfinder
Dr. med. Ulrich Strunz
Zusammensetzung/Theorie
Bei der Strunz-Diät werden viel Obst und Gemüse sowie fettarme Eiweißquellen (zum Beispiel Magerjoghurt), empfohlen. Ausdauersport ist von außerordentlicher Bedeutung. Er kurbelt den Stoffwechsel an und die Nährstoffe können optimal verbrannt werden. Durch den Sport soll besonders das Fett in den Fettzellen verbrannt werden und Muskeln zur höheren Energieverbrennung aufgebaut werden. Herr Strunz empfiehlt Laufen, wobei 70 Prozent aller Muskeln zum Einsatz kommen, als optimale Sportart für die Gewichtsreduktion. Nach regelmäßigem Sport verlangt der Körper, laut Strunz, automatisch nach Nahrungsmitteln, die reichlich Kohlenhydrate und Eiweiße enthalten und weniger nach fettreichen Lebensmitteln. Zum Einstieg in die Gewichtsreduktion empfiehlt Dr. Strunz bei Übergewichtigen proteinmodifiziertes Fasten und die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen.
Als Dauerkost geeignet
 Nein
Möglicher Nährstoffmangel
An allen Nährstoffen
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Ja, nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen ist die Kombination einer ausgewogenen, fettarmen Ernährung mit Sport unerlässlich für eine langfristige Gewichtsreduktion. Das proteinmodifizierte Fasten und die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen zu Beginn der Diät ist nicht notwendig, aber auch nicht schädlich. Die Zufuhr einiger Nähr-/Wirkstoffe entspricht nicht immer den Empfehlungen der Ernährungswissenschaft.

Experten-Kommentar von Diät.com

Hier wird dem Sport so viel Bedeutung beigemessen, dass bei dem ein oder anderen leicht eine Überforderung eintreten kann. Zudem ist Laufen für untrainierte Übergewichtige als Einstieg wenig geeignet.

28. Vollweib-Diät

Erfinder

Christine Neubauer

Zusammensetzung/Theorie

Christine Neubauer beschreibt mit ihrer Vollweib-Diät, wie sie zu ihrem heutigen Gewicht gefunden hat. Besonders wichtig ist ihr die Tatsache sich wohlfühlen und sich nicht an gängigen Schönheitsidealen zu orientieren. In der Diät stellt die Schauspielerin fünf Regeln auf, an die sich gehalten werden soll: 1. mit Lust essen, 2. wenig Fett, 3. kaum Zucker, 4. kein weißes Mehl und 5. regelmäßige Bewegung. Die Vollweib-Diät zielt ab auf eine gesunde Ernährungsumstellung ohne Kalorienzählen mit abwechslungsreichen Rezepten. Die Vollweib-Diät ist eine Anleitung zur gesunden Dauerernährung ohne den eigentlichen Diätcharakter mit beispielsweise eingeschränkter Kalorienzufuhr.


Als Dauerkost geeignet

 Ja

Möglicher Nährstoffmangel

Keiner



Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Ja, das Konzept der Vollweib-Diät, eine vernünftige Ernährungsumstellung und sportlicher Betätigung zu kombinieren, ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nachvollziehbar. Viele hilfreiche Tipps, die auch die psychologische Situation einbeziehen, werden zur dauerhaften Ernährungsumstellung gegeben und führen damit zur Gewichtsreduktion.

Experten-Kommentar von Diät.com

Ein Lerneffekt hinsichtlich gesunder Ernährung wird durchaus erreicht. Positiv ist auch die Berücksichtigung von sportlichen Aktivitäten (insbesondere Fitness-Übungen).



29. Weight Watchers

Zusammensetzung/Theorie
<p>Die Mitglieder von Weight Watchers treffen sich wöchentlich. Bei den Weight Watchers werden keine Kalorien gezählt, sondern es gibt ein Punktesystem, das auch Fertiggerichte erfasst. Bei den Gruppentreffen stellt sich jeder Teilnehmer seinen Ernährungsplan innerhalb eines individuellen Punktekontos selber zusammen. Verzehrt wird eine kalorienreduzierte Mischkost mit einem Normalplan von zirka 1200 Kilokalorien pro Tag oder einem reduzierten Plan von zirka 900 Kilokalorien pro Tag, wobei keine Mahlzeit ausgelassen werden darf. Die Führung eines Ernährungsprotokolls und Steigerung der Motivation durch die wöchentlichen Gruppentreffen unterstützen die Teilnehmer psychologisch.</p>
Als Dauerkost geeignet
 Ja
Möglicher Nährstoffmangel
Keiner
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
 Ja, die Kombination aus kalorienreduzierter Mischkost und wöchentlicher Betreuung in der Gruppe ist als sinnvoll zu beurteilen.

Experten-Kommentar von Diät.com

Durch das Weight Watchers Programm ist eine dauerhafte Umstellung der Ernährung und eine dauerhafte Gewichtsreduktion möglich. Besonders Menschen mit wenig Selbstdisziplin profitieren durch die entstehende Gruppendynamik vom Konzept der Weight Watchers. Ein guter Lerneffekt tritt ein. Tipps zur sportlichen Betätigung werden gegeben.

30. xx-well.com Diätcoach

Erfinder
Die xx-well.com AG, Marktführer für individuelles Online-Coaching
Zusammensetzung/Theorie
<p>In einem wissenschaftlich fundierten Fragebogen werden Ziele, Bedürfnisse und Essensvorlieben des Users abgefragt. Der Diätcoach erstellt daraufhin einen individuellen Menüplan. Verbote und Kalorienzählen gibt es nicht. Täglich erhält der User einen Plan mit Vorschlägen aus einer Datenbank mit über 12.000 Rezepten, abgestimmt auf den täglichen Energiebedarf. Zusätzlich bietet der Online-Coach Ideen für besondere Momente im Diät-Alltag, beispielsweise Tipps für unterwegs oder den Abend vor dem Fernseher. Auch ist es problemlos möglich, diese gegen eine Mahlzeit aus dem Diätplan auszutauschen oder die eigenen Favoriten zusammenzustellen.</p> <p>Eine detaillierte Einkaufsliste erleichtert die Wochenplanung. Der User kann protokollieren, was er tatsächlich gegessen hat, eine Nährwertbilanz zeigt, wo er steht. In seinem persönlichen Bereich behält der User mit Hilfe einer Grafik den Überblick über seinen Gewichtsverlauf. Er erhält regelmäßiges Feedback vom Coach.</p>
Als Dauerkost geeignet
<p> Ja, zunächst sieht der Diätcoach von xx-well.com eine kalorienreduzierte Ernährung vor. Bei Erreichen des persönlichen Gewichtziels wird der Menüplan derart verändert, dass die wichtige Phase der Stabilisierung beginnt. So wird der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden.</p>
Möglicher Nährstoffmangel
keiner
Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar
<p> Ja, die Kombination aus einer ausgewogenen, energiereduzierten Mischkost, auf die persönlichen Vorlieben abgestimmten Rezeptplänen, Bewegung, Tipps zur Veränderung des Essverhaltens und individueller Ansprache ist ideal. Das Online-Coaching ist auf eine gesunde Gewichtsabnahme und eine langfristige Ernährungsumstellung ausgerichtet.</p>

Experten-Kommentar von Diät.com

Der Diätcoach von xx-well.com wurde im Mai 2005 von der Stiftung Warentest erneut mit der bestmöglichen Bewertung zu einem der Testsieger gewählt. "Uneingeschränkt empfehlenswert" lautete das Fazit der Experten. Und: "Ein gut durchdachtes und gut gemachtes Konzept. Anklicken und einsteigen. (...) abwechslungsreich, bürotauglich und langfristig." Diese Auszeichnung gibt es nicht zum ersten Mal. Bereits im April 2002 sicherte sich der Diätcoach als einer der Testsieger seinen Platz ganz oben auf der Bewertungsskala.

31. Zitronensaft-Kur

Erfinder

Erfinder: K. A. Beyer

Zusammensetzung/Theorie

Bei der Zitronensaft-Kur wird über einen kurzen Zeitraum (ähnlich wie beim Heilfasten) täglich der verdünnte Saft von drei bis sechs Zitronen mit zirka 18 Löffeln Ahornsirup (hoher Zuckergehalt) und etwas Cayennepfeffer getrunken. Mindestens zwei bis drei Liter pro Tag sollen getrunken werden. Magen- und Darm-Beschwerden können durch die ungewohnte Säurezufuhr auftreten. Die Gewichtsreduktion erfolgt lediglich durch die vermehrte Wasserausscheidung. Das Ziel der Kur ist die Normalisierung des Stoffwechsels.


Als Dauerkost geeignet

 Nein

Möglicher Nährstoffmangel

An allen Nährstoffen






























































Ernährungswissenschaftlich nachvollziehbar

 Nein, bei der Zitronensaft-Kur werden absurde Thesen aufgestellt, die keinen wissenschaftlichen Bezug aufweisen. Geradezu gefährlich ist die Aussage, dass untergewichtige Personen mit Hilfe der Zitronensaft-Kur sogar zunehmen sollen. Auch die Annahme, dass Ahornsirup sämtliche Vitamine und Mineralstoffe enthalte, ist wissenschaftlich nicht zu vertreten.

Experten-Kommentar von Diät.com

Auf keinen Fall über einen längeren Zeitraum versuchen. Besser gar nicht erst anfangen, denn hier sind Nährstoffmängel vorprogrammiert und die viele Säure wird von den meisten nicht gut vertragen.

Diät-Übersicht

Diät-Konzept	Als Dauerkost möglich	Ernährungs- wissenschaftlich nachvollziehbar
Abnehmen – aber mit Vernunft	 Ja	 Ja
Amapur-Diät	 Nein	 Ja
Ananas-Diät	 Nein	 Nein
Apfelessig-Diät	 Nein	 Nein
Atkins-Diät	 Nein	 Nein
Ayurveda-Diät	 Ja	 Nein
BCM Diät- und Ernährungsprogramm	 Ja	 Ja
Blutgruppen-Diät	 Nein	 Nein
BRIGITTE-Diät	 Nein	 Ja
David Kirsch: New York Diät	 Nein	 Nein
FdH ("Friss die Hälfte")	 Nein	 Nein
Fit for Fun-Diät	 Ja	 Ja
Fit for Life-Diät	 Nein	 Nein
Formula-Diäten	 Nein	 Ja
Hay'sche Trennkost	 Ja	 Nein
Hollywood-Diät	 Nein	 Nein
Kartoffel-Diät	 Nein	 Nein
Low-Fat 30	 Ja	 Ja
Max-Planck-Diät	 Nein	 Nein
Mayo-Diät	 Nein	 Nein
Mayr-Diät	 Nein	 Nein
Montignac-Methode	 Nein	 Nein
Null-Diät	 Nein	 Nein
Pfunds-Diät	 Ja	 Ja
Reis-Diät	 Nein	 Nein
Saftfasten	 Nein	 Nein
Strunz-Diät	 Nein	 Ja
Vollweib-Diät	 Ja	 Ja
Weight Watchers	 Ja	 Ja
xx-well.com Diätcoach	 Ja	 Ja
Zitronensaft-Kur	 Nein	 Nein

Impressum

xx-well.com AG
"Alte Lok-Fabrik", Aufgang E
Chausseestrasse 8
D-10115 Berlin
Telefon: 030-28 88 00 600
Fax: 030-28 88 00 601
E-Mail: kontakt@diaet.com
<http://www.xx-well.com>
Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. Eckart Ritter, Thilo Veil
Registergericht: AG Berlin-Charlottenburg
Registernummer: HRB 76314
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 210454015

Chefredakteur: Dr. Eckart Ritter
Inhaltlich verantwortlich gemäß § 6 MDStV: Corinna Bussenius

Rechtsbelehrung

Copyright 2007 xx-well.com Aktiengesellschaft. Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheber- und gewerbeschutzrechtlich geschützt. Die ganze oder teilweise Vervielfältigung von Informationen oder Bildern, gleich in welchem Medium, ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung durch die xx-well.com AG nicht gestattet.

Haftungsausschluss

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.