

© 1999 Barbara Teves (HP)

Trennkost und andere(r) Diäten (-Wahnsinn)

(Veröffentlicht in EFODON-SYNESIS Nr. 6/1999)

Immer wieder werden Reduktionsdiäten, vor allem im Frühling und Sommer, als erfolgreicher Weg zur Gewichtsreduzierung propagiert. Der ganz große Trend ist dabei die **Trennkost**.

Die ursprüngliche Trennkostlehre entwickelte der amerikanische Arzt Dr. Howard Hay. Er empfahl, bei der Zubereitung der Mahlzeiten Eiweiße und Kohlehydrate zu trennen. Gemäß dieser Lehre gibt es schädliche „Säurebildner“ unter den Nahrungsmitteln. Gemüse, Obst und Salat gelten als „Basenbildner“, die Säure neutralisieren, die Ausscheidung fördern und den Stoffwechsel entlasten.

In der Praxis werden nun die Nahrungsmittel einer Eiweiß-, Kohlehydrate- und einer neutralen Gruppe zugeordnet. Dementsprechend gibt es zu Steak, Fisch oder Ei reichlich Gemüse oder Salat, aber keine Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Brot. Dafür gibt es dann zu Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Brot reichlich Gemüse oder Salat, jedoch ohne Fleisch, Fisch oder Ei. Ab 14 Uhr sollen keine Eiweißgerichte mehr verzehrt werden, da dies die Verdauung belasten soll.

Ganz abgesehen davon, ist bei bei Fleisch-, Fisch oder Eier-Verzehr äußerste Vorsicht geboten, nicht unbedingt aus vegetarischen Gründen, sondern vielmehr wegen der Belastungen mit Toxinen (Giften), Antibiotika (chemisch-medikamentösen Behandlungen) und letztlich Verseuchung mit BSE (Rinderwahnsinn).

Das ursprüngliche Konzept der Trennkost ist aus heutiger Sicht weder medizinisch noch ernährungswissenschaftlich haltbar. Dr. Hay übersah, daß z.B. viele natürliche Lebensmittel, wie Milch, Getreide und Hülsenfrüchte, sowohl Eiweiß als auch Kohlenhydrate enthalten. Unsere erste Nahrung - die Muttermilch - enthält zu fast gleichen Anteilen Eiweiß und Kohlenhydrate! Ebenso war ihm nicht bekannt, daß sich tierisches und pflanzliches Eiweiß in ihrer biologischen Wertigkeit ergänzen. Heute weiß man mehr über die chemischen Verdauungsgesetze. Das Enzymsystem des Menschen ist darauf ausgelegt, Eiweiße und Kohlehydrate gleichzeitig zu verdauen. Bei der Nahrungsaufnahme werden alle Verdauungsenzyme sezerniert (abgesondert), unabhängig von getrennter Eiweiß- oder Kohlehydrat-

Nahrungsaufnahme. Abwechslungsreiche und ausgewogene Kost beeinträchtigt den Säure-Basen-Haushalt unseres Organismus nicht negativ. Als *Gesunde* stehen uns sowohl metabolisch (stoffwechselbedingt) über die Nieren als auch respiratorisch (atmungsaktiv) über die Lunge beste Puffersysteme zur Verfügung.

Und nun die **Trennkost** als Diät betrachtet: Ist sie zum Abnehmen geeignet? *Jede* energie- und fettarme Mischkost führt *grundsätzlich* zur Gewichtsreduzierung. Obst und Gemüse wird heute ohnehin vermehrt empfohlen. Bei vermeintlichem erfolgreichen Abnehmen mit der Trennkost stellt sich daher zwangsläufig die Frage: Lag dies an der „Trennung“ oder an der reduzierten Energiezufuhr? Von Ernährungsmedizinern wird vor Mangelerscheinungen durch Langzeitanwendung der originären Hay'schen Trennkost gewarnt. Was heute als erfolgversprechende Trennkost gehandelt wird, ist nichts anderes als energiereduzierte Mischkost. Mit der ursprünglichen Hayschen Idee hat dies nicht mehr viel gemeinsam.

Ebensowenig sind die **Superdiäten** für eine dauerhafte Gewichtsreduzierung geeignet. Das Versprechen, innerhalb von „20 Tagen 10 Kilogramm“ fast ohne Mühe abzunehmen, sollte nur ein müdes Lächeln hervorrufen. Bei solchen Diäten ist der *Jo-Jo-Effekt* vorprogrammiert. Der Körper legt nach solch einer Radikalkur einen noch größeren „Reservevorrat“ an, als er schon vor dem „Hunger-Schock“ hatte. Bei fast allen bekannten Diätkuren gibt es Risiken und Nebenwirkungen.

Bei der **Atkins-Diät** gibt es reichlich Fleisch, Wurst und Sahne zu essen, jedoch *keine* Kohlenhydrate. Nach der Devise: Fett macht schlank! Die Diät ist deshalb nicht empfehlenswert, evtl. sogar gesundheitsschädlich.

Die **Hollywood-Diät**, **May-Kur** und **Max-Planck-Diät** versprechen: Eiweiß macht schlank! Sie enthalten somit zuviel Eiweiß, Cholesterin und Purine, während die Kohlehydrate sträflich vernachlässigt werden. Deshalb sind auch diese Diäten nicht empfehlenswert und unter Umständen ebenso gesundheitsschädlich.

Auch die Diäten, bei denen auf die **Enzyme** der **Südfrüchte** als große *Abnehmwunder* gesetzt werden, sind wenig geeignet. Der Verzehr von großen Mengen an tropischen Früchten, wie Ananas, Papayas oder Mango sorgt lediglich dafür, daß durch die aufgenommenen Enzyme die Lebensmittel vom Körper besser verdaut werden und so auch mehr Energie liefern. Tatsächlich erfolgt die Gewichtsabnahme durch den hohen Obstanteil, der insgesamt weniger Kalorien enthält. Ein einzelner Obsttag kann sicher nicht schaden, bei längerer Anwendung dagegen kommt es auch hier zu Mangelzuständen.

Formula-Diäten sind Instantpulver, um trinkfertige Mahlzeiten herzustellen. Die Nährstoffzusammensetzung des Pulvers ist gesetzlich geregelt und somit eine ausreichende „Zufuhr“ weitgehendst gesichert. Für stark Übergewichtige, die schnell Pfunde verlieren sollen, ist die Diät *unter ärztlicher Aufsicht* sicherlich kurzfristig als Motivationshilfe sinnvoll. Ein Verhaltenstraining für eine durchdachte und gesunde Ernährung im Anschluß ist wichtig und notwendig. Vernünftig Gewicht verlieren, muß die Devise sein, um eine dauerhafte Gewichtsreduzierung zu erreichen. Das heißt, eine Gewichtsabnahme von höchstens 500 Gramm pro Woche ist der Gesundheit zuträglich. Übergewichtige müssen lernen, sich langfristig ausgewogen zu ernähren. Deshalb sind alle Arten von Blitz- und Crash-Diäten abzulehnen. Sie führen nur zu einer Ausschwemmung von Wasser aus dem Körper, während die Fettpolster zurück bleiben. Zusätzlich wird die geistige Leistungsfähigkeit beeinflusst.

Wissenschaftler haben festgestellt, daß eine abrupte Kaloriendrosselung um mehr als die Hälfte, also zum Beispiel von normalerweise 2000 auf 900 Kilokalorien während einer Diät, zu verlängerten Reaktionszeiten, Konzentrationsstörungen und Problemen mit dem Kurz-zeit-gedächtnis führen - und zwar auch noch einige Zeit über das Diätende hinaus!

Ist eine Gewichtsreduzierung für das persönliche Wohlbefinden oder aus gesundheitlichen Gründen indiziert (angezeigt), so beginnen Sie bei der Überprüfung Ihrer Eßgewohnheiten. Holen Sie sich zusätzlich fachlichen Rat und fachliche Beratung. Dazu stehen genügend seriöse und auch bezahlbare Möglichkeiten zur Verfügung.

Barbara Teves (HP)
Am Stutenanger 3A
D-85764 Oberschleißheim
Tel./Fax (089) 315 02 60