



Andrea Runge

Ernährungs- und Diätmythen auf dem Prüfstand

Warum die meisten Diäten nicht funktionieren?
Wie uns die Ernährungsindustrie belügt?
Warum Diabetiker doch Zucker essen dürfen.

Ratgeber Gesundheit

Inhalt

Vorwort

GESUNDE DIÄTEN?

Der große Diäten- Check

Light Getränke machen schlank – oder?

Am Abend essen macht dick

Wie Light Produkte tatsächlich beim Abnehmen helfen

Gesundheitsschäden durch zuckerfreie Ernährung

Wieso FdH Diäten nichts bringen

Warum Schnell-Diäten ein großer Schwindel sind

Die Ananas und ihre Enzyme

Heilfasten entgiftet nicht

Dann nehme ich eben eine Pille

Wie gefährlich Abführtee sein kann

Diät-Drinks und Pulver

Vorsicht mit dem Verzicht auf Fette

Obst- und Gemüsediäten auf dem Prüfstand

Weitere Diätmärchen

5 Minuten Sport – das reicht

Bürsten und Massagen

Eiweißreiche Ernährung vs. Abnehmen

Eiswasser und Zitrone helfen beim Abnehmen?

Warum auch Apfelessig keine Alternative zu Sport ist

Artischocken lassen die Pfunde purzeln?

Crashdiäten und was dahinter steckt

Schwere Knochen – was steckt wirklich dahinter?

Morgens nichts essen macht schlank

Sauna hilft abnehmen – oder nicht?

Dann wird ich eben Vegetarier – oder nicht?

Vegetarische Ernährung – Gruppeneinteilung

Vegetarische Ernährung – pro und contra
Weitverbreitete Ernährungsirrtümer
Die heimlichen Dickmacher
Die große Fettlüge
Schokolade – der Dickmacher schlechthin?
Bio Produkte sind gesünder?
Die Psyche ist wichtig beim Abnehmen
Sich schlau Essen – so geht es
Probiotische Lebensmittel auf dem Prüfstand
Zunehmen – die Diät für Dünne
Ernährungspyramide
Tipps zur Ernährungsumstellung
Schwangerschaft und Ernährungsmythen
Rabenmutter? - Milch aus dem Fläschchen
Pfundige Kinder
Bausteine für Gesundheit und Schönheit
Nahrungsmittel - Intoleranz
Gesunde Rituale
Märchen und Mythen rund um die Diabetes
Süßes und Obst sind tabu?
Süßstoffe sind gesünder als Zucker
Diätprodukte sind besser
Diabetiker dürfen keine Schokolade essen
Alkohol senkt den Blutzucker
Alkohol komplett meiden
Haferflocken helfen gegen hohen Blutzucker
Sauerkrautsaft senkt den Blutzucker
Topinambur senkt den Blutzucker
Diabetes wird durch zu viel Zucker hervorgerufen
Diabetes bekommen nur alte Menschen
Diabetiker dürfen keinen Sport treiben
Was ist mit Kaffee - Verzicht oder mehr?
Senken Heidelbeeren den Blutzucker?
Kürbis als alternatives Heilmittel?
Die Fette im Essen müssen verringert werden
Diabetiker können nur mit Insulin behandelt werden

Diabetiker müssen sich an einen Diätplan halten
Zimt hilft gegen Diabetes
Gemüse und Obst hat keine Kohlenhydrate

Vorwort

Wissenswertes zu Diäten, Diabetes oder gesunder Ernährung werden in unterschiedlicher Qualität von Fachzeitschriften und Verlagen in breiter Palette angeboten.

Leider beruhen diese Artikel häufig auf falschen Angaben, hartnäckigen Irrtümern und basieren meistens auf der Meinung von Sponsoren, die sehr viel Geld für eine positive Veröffentlichung ihrer Produkte zahlen. Unabhängigkeit und reiner Informationsgehalt für den Kunden werden dabei meistens vernachlässigt.

Im Mittelpunkt dieses Buches stehen umfassende Informationen nach den neusten Erkenntnissen, die den Leser überraschen dürften.

So werden unter anderen modernsten Untersuchungen zu der gesunden Ernährung in dem Buch veröffentlicht, die Sie erstaunen werden. Denn sie widerlegen einige Theorien, die von den Medien der breiten Masse als gegeben vorgelegt wurden und an denen sich die Ärzte jahrzehntelang orientiert haben.

Ungeschönte Urteile von unabhängigen Waren- und Forschungstests stellen wir Ihnen ebenfalls vor, die seit langem bestehende Meinungen ins Wanken bringen.

Was sind die größten Diätlügen? Auf diese Fragen und mehr gibt dieses Buch ausführliche Antworten.

Sie möchten, dass Ihre Diät ein Erfolg wird? Wir verraten Ihnen, wie es funktioniert.

Wir beleuchten aber auch Irrtümer rund um die Diabetes, die sich hartnäckig am Leben halten. Bei Diabetes handelt es sich um eine Volkskrankheit und wie verkehrt manche Ansichten zu der Ernährung von Diabetikern sind, haben wir genau recherchiert.

Kompakt, unterhaltsam und gut leserlich wird das Thema von uns vorgestellt. Verschiedene Leser/innen haben dieses Buch im Vorfeld der Veröffentlichung getestet und zu 99 % uns ein positives Feedback für die Nutzbarkeit des Inhaltes des Buches gegeben.

Wir wünschen gute Unterhaltung.

Ihre Andrea Runge

November 2013

GESUNDE DIÄTEN?

Nirgendwo in der Wirtschaft und Werbung wird so viel die Wahrheit geschönt wie bei unserer Ernährung und der Gesundheit/Schönheit. Kein Wunder, denn hier wird das meiste Geld ausgegeben. Jeder möchte gesund leben und schön aussehen. Wo beginnen Sie als Verbraucher am besten, wenn nicht mit der gesunden Ernährung.

Die größten Schwindel sind bei den ständig wechselnden Diäten oder fettarmen Produkten zu finden.

Jeder möchte gern schlank bzw. gesund aussehen und die Hersteller verkaufen ihre Waren dem entsprechend werbewirksam.

Zudem wird kaum erwähnt, dass die beste Diät nicht ohne Bewegung funktioniert. Im Gegenteil, kleine Mittelchen zum Abnehmen, Schlankkeitspillen oder fettarme Produkte versprechen, dass normal weiter gegessen werden kann und das Abnehmen ohne Sport funktioniert.

Leider klappt es so eben nicht. Die größten Irrtümer beim Abnehmen und Diäten werden in den nachfolgenden Abschnitten genau beleuchtet und aufgedeckt.

Der große Diäten- Check

Die Zeitschrift FIT FOR FUN hat ein bisschen Licht in den Diätendschungel gebracht und 55 bekannte wie exotische Diäten einmal genauer angesehen. Dabei wurden die Diäten, welche empfehlenswert waren, mit den Bezeichnungen „effektiv“ versehen. Andere Diäten, die zwar die Pfunde purzeln lassen, aber keine dauerhaft schlanke Linie wegen des Jo-Jo- Effekts versprechen, wurden unter anderem mit „nicht effektiv“ beurteilt.

Die **Nulldiät und ähnliche Hungerkuren** haben durchweg **„nicht effektiv“** erhalten. Ebenso erging es den einseitigen **Speck-Weg-Programmen**. Von diesen Hungerkuren raten Experten dringend ab. Hier zählt weder die Qualität der Diät noch ist es auf eine für den Körper ausgewogene Ernährung ausgerichtet.

Spitzenreiter waren **Low- Fat- Diät, Fit-For-Fun- Diät, Nutripoint- Diät, Schlank- mit-System, Weight Watchers und [xl-well.com](http://www.xl-well.com)**. Diese Diäten vereinen einfache Zubereitung, ausgeglichene Ernährung, der Abnehm- Effekt ist dauerhaft, der Zeitaufwand hält sich im Rahmen.

Gute Diäten müssen laut den Experten folgende Dinge berücksichtigen:

- Die Nahrung muss auch während einer Diät vielseitig sein, denn auch eine neue Ernährung muss erlernt werden. Im Übrigen wird so Mangelerscheinungen vorgebeugt.

- Die ausgezeichneten Diäten beinhalteten dies und lieferten obendrein leckere Rezepte für jeden Tag.

Bei einer guten Diät zählt eher die **Qualität** als die Quantität. Das bedeutet, etwas weniger essen ist Bestandteil jeder Diät. Doch hungern um jeden Preis, lässt vielleicht die Kilos nur so schmelzen, aber der Jo-Jo- Effekt holt sich alles und mehr wieder zurück.

Am besten ist eine Diät, die zwar **kalorienarm** ist, aber man sich **gesund satt essen** kann. Im Übrigen, ein ständiges Hungergefühl verursacht schlechte Laune und schnell ist man wieder im Kreislauf alter Gewohnheiten. Deshalb sind auch Diäten mit „effektiv“ beurteilt worden, die **langsam abnehmen** lassen, aber dafür dauerhaft einen Erfolg haben.

Die beste Diät ist nur halb so gut ohne Bewegung. Durch **sportliche Betätigungen** lässt sich die Diät unterstützen und ein gezieltes Abnehmen verwirklichen. Nur sollte langsam begonnen werden, denn sonst werden die Gelenke überstrapaziert. Auch hier empfiehlt sich eine allmähliche Steigerung, dann fällt das Pensum bald leichter aus.

Wer sehen möchte, wie seine Diät abgeschnitten hat oder eine gute Diät sucht, muss nur die Internetseite von Fit For Fun aufrufen und kannes dort nachlesen.

Light Getränke machen schlank - oder?

Besonders im Frühjahr möchten viele abnehmen. Diättempfehlungen boomen dann besonders gut und doch sind die Deutschen trotz aller Bemühungen übergewichtig.

Woran liegt das? Es werden Kleinigkeiten während einer Diät oft unterschätzt. So haben zum Beispiel einseitige Diäten, die auf kohlenhydratreiche, fettarme oder eiweißreiche Ernährung setzten, einen viel größeren Jojo-Effekt als die allmähliche Reduzierung der täglichen Kalorienmenge bei gleich bleibender, eventuell fettärmerer, Ernährung.

Da ist die Cola oder die Limonade zum Essen. Kaum einer ahnt, wie viel Zucker in einem Getränk enthalten ist. Auch die Light Getränke haben reichlich Zucker intus. Englische Forscher fanden heraus, dass die **flüssigen Kalorien einen weitaus größeren Einfluss** auf das Gewicht haben, als die Kalorien in der festen Nahrung.

Viel Trinken ist in Ordnung und nötig, aber es sollten kalorienarme Getränke wie Mineralwasser oder Tees sein. Weißem Tee werden eine entschlackende und damit eine das Abnehmen unterstützende Wirkung nachgesagt.

Am Abend essen macht dick

Ein Märchen ist auch, dass die **Tageszeit der Nahrungsaufnahme** darüber entscheidet, ob abgenommen oder zugenommen wird.

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass es egal ist, wann die Nahrung aufgenommen wird.

Auch die Verteilung der Kalorien auf mehrere Mahlzeiten ist ein Ammenmärchen. Entscheidend ist **einzig die Kalorienanzahl pro Tag**.

Um einen wirklichen Erfolg beim Abnehmen zu erzielen, muss der tägliche Kalorienbedarf ermittelt werden.

Eine sanfte Diät, welche das schrittweise Anpassen an den tatsächlichen täglichen Kalorienbedarf beinhaltet, vermeidet den viel befürchteten Jojo-Effekt.

Ratsam ist auch ein leichter Sport in Maßen, denn nachweislich unterstützt Sport jede Diät und erhält die Gesundheit.

Mit diesen Empfehlungen nimmt man zwar langsam, aber stetig und vor allem relativ sicher ab.