



Power mit Beatrice

Monodiäten

Bei einer Monodiät wird hauptsächlich nur ein Lebensmittel gegessen. So kennt man zum Beispiel Obstdiäten wie die Ananas- oder Erdbeardiät oder aber die Kartoffel- oder Reisdiät. Bei dieser Methode nimmt man in der Regel nicht mehr als 1000 Kalorien am Tag zu sich. Zwar verliert man relativ rasch überflüssige Pfunde (zuerst nur Wasser), dafür können bei längerer Durchführung Mangelerscheinungen auftreten.

LANGZEITWIRKUNG UND MANGELERSCHEINUNGEN

Mit einer Monodiät können Sie mehrere Kilos pro Woche abnehmen, was sehr verlockend klingen mag. Doch diese Kilos bestehen vor allem aus Wasser und Muskelmasse, kaum aber aus Fettgewebe. Dies führt dazu, dass Sie nach der Diät sehr schnell wieder zunehmen werden. Zudem führt die einseitige Ernährung dazu, dass man dieses eine Lebensmittel irgendwann nicht mehr essen mag und so einen Heiss- hunger auf alles andere entwickelt. Der Körper versucht sich vor einer zu einseitigen Ernährung zu schützen. Das Wichtigste bei einer Diät wäre eigentlich das Erlernen einer längerfristigen gesunden Ernährung. Nach einer Monodiät verfällt man sehr schnell wieder in die alten Essgewohnheiten und der Abnehmeffekt schwindet ganz schnell wieder. Es kann sogar durchaus sein, dass Sie danach schwerer als vorher sind: der unerwünschte Jo-Jo-Effekt.

Zudem leiden Sie bei den meisten Monodiäten nach einer Weile an einem Eiweissmangel. Der Körper wird gezwungen, seinen Eiweissbedarf durch Abbau der Muskelmasse zu decken.

GEMÜSE-DIÄT = GESUNDE DIÄT?

Selbst eine Gemüse-Diät ist nicht wirklich gesund. Wer sich ausschliesslich von Gurken, Tomaten & Co. ernährt, kann ebenfalls unter Mangelerscheinungen leiden. Auch hier kommt dazu, dass diese einseitige Diät die Ursache von Übergewicht ignoriert. Für eine gesunde Ernährung sind Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Eisen und weitere Mineralstoffe wichtig. All diese Nährstoffe sollten Sie in genügender Menge zu sich nehmen, anstatt auf eine reine Gemüse-Diät zu setzen. Mindestens zwei bis drei Mal in der Woche sollten Sie auch Fisch essen. Die im Fleisch enthaltenen Eiweisse können Sie durch Tofu und andere Sojaprodukte ersetzen. Gemüse sollte Bestandteil jeder Mahlzeit sein – egal, ob in roher oder gekochter Form – aber eben nicht ausschliesslich.



«GESUNDE DIÄTEN»

Im Vergleich zu Monodiäten nimmt man bei gesünderen Varianten «nur» ein halbes Kilogramm pro Woche ab. Wichtig dabei ist jedoch, die Essgewohnheiten längerfristig zu ändern und nicht nur für die Zeit während der Diät. Eine gute Art abzunehmen ist eine, bei der man auf eine gesunde Lebensweise und eine gesunde Ernährung umstellt und diese auch über die Diät hinaus verfolgt. Nur dann kann man verhindern, dass die verlorenen Kilos schnell wieder zugenommen werden.

Quellenangabe

fitgesundschoen.at
t-online.de