

Drei Milliarden fürs Abnehmen

Aber mehr als die Hälfte aller angebotenen Diäten ist nicht zielführend

Wien - „Der dicke Körper drückt die zugrunde liegende Ambivalenz aus - Schutz nach außen, Gefängnis nach innen“, meint Birgit Buchinger vom Salzburger Institut für Alltagskultur. Und diese Ambivalenz wiederholt sich bei diversen Diäten. Buchinger: „Auf jede Diät muss eine Belohnung folgen - und die besteht meist aus Essen.“ Nach einer Schätzung des Instituts werden in Österreich jährlich drei Milliarden Schilling für Abnehmprodukte ausgegeben. Die meisten Diäten enden aber mit einem Fehlschlag und führen zu weiterem Kilofrust.

Der Verein für Konsumentenschutz hat nun 60 Diäten und Schlankheitsprogramme getestet. Am Dienstag wurde das ernüchternde Ergebnis präsentiert: Nur acht der 60 getesteten Diäten sowie ein Ernährungsbuch erhielten den begehrten „Smiley“, sind also laut VKI guten Gewissens zu empfehlen.

Zu den Testsiegern zählen unter anderem Programme wie „Weight-Watchers“, „Brigitte-Diät“, „Fit for Fun“ oder „Wege zum Wunschgewicht“. Das Geheimnis ihres Erfolgs: Sie versuchen durch geändertes Essverhalten langsames Abnehmen zu ermöglichen und das Gewicht auf Dauer zu halten. Weitere fünf Diäten lassen sich nur mit Einschränkung empfehlen, neun wurden als „weniger sinnvoll“ und immerhin 37 als „nicht sinnvoll“ eingestuft. Die Detailergebnisse finden sich im neuen „Konsument Extra“.

„Die Beurteilung erfolgte auf Basis neuester ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse“, erklärte Univ.-Prof. Dr. Ibrahim Elmadfada, Vorstand des Instituts für Ernährungswissenschaften der Uni Wien. So sei eine Verminderung der Energiezufuhr unter den Grundumsatz von 1200 bis 1600 Kilokalorien ungesund. Weiters soll ein ausgewogenes Verhältnis von Fett, Kohlehydraten und Eiweiß vorliegen und die Diät zu Bewegung und sportliche Aktivität ermuntern.

Eine klare Absage erteilte Elmadfada dem „Entschlacken“: Diese sei bei einem gesunden Menschen völlig widersinnig, da es aufgrund einer normalen Ausscheidung der Stoffwechselprodukte über Niere, Darm und Haut keine „Schlacken“ gebe. Auch bekannten Methoden wie der „Original Hay’schen Trennkost“ steht der Ernährungswissenschaftler kritisch gegenüber und argumentiert mit der Grundform menschlicher Ernährung, die Eiweiß und Kohlehydrate vereinigt: der Muttermilch.

(red)