

Nachgefragt Ernährungsberaterin der Spitäler Schaffhausen, Karin Zischg, erklärt, wie man gesunde Gewohnheiten langfristig beibehält.

«Je mehr Diäten, desto höher das Gewicht»



Karin Zischg
Ernährungsberaterin

Mahara Rösl

SCHAFFHAUSEN. Dass eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten gesund ist, wissen die meisten. Und trotzdem fällt es vielen schwer, sich ausgewogen zu ernähren. Deshalb bietet sich der Januar an, neue Essgewohnheiten auszuprobiieren. Das Ziel lautet bei vielen: kein Zucker, Fleisch, Alkohol oder Kaffee. Jetzt kehren die meisten wieder zurück auf ihr gewohntes Ess- und Trinkverhalten.

Frau Zischg, was passiert während einer einmonatigen Diät mit dem Körper?

Karin Zischg: Sicherlich hat sich der Körper im vergangenen Monat regeneriert. Vielleicht wurde der Schlaf besser, die Haut reiner und das Gewicht – was bei den meisten das Ziel ist – heruntergedrückt. Die Wahrscheinlichkeit, dass es jetzt aber einen Reboundeffekt gibt, also dass man das Gewicht wieder zunimmt, besteht natürlich.

Wie schafft man es, die im Januar antrainierten, gesunden Gewohnheiten dauerhaft beizubehalten?

Wichtig ist, nicht in alte Muster zurückzufallen, sondern einen nachhaltigen Mittelweg zu finden. Wer radikal auf Zucker, Alkohol oder Fleisch verzichtet hat, kann versuchen, diese Dinge bewusst und in Massen wieder zu integrieren, anstatt sofort in den alten Konsum zurückzukehren. Kleine, langfristige Veränderungen sind oft effektiver als extreme Diäten. Ein Beispiel: Anstatt den Teller mit Nudeln zu füllen, wäre es besser, dem Gemüse mehr Platz einzuräumen. Doch ganz weglassen muss man die Nudeln deswegen nicht.

Kommen wir weg von den Neujahrsvorsätzen. Welche Diäten sind zurzeit im Trend?

Bei vielen ist Intervallfasten oder Low Carb, also, dass man fast oder ganz auf Kohlenhydrate verzichtet, ein Thema. Wenn es aber nachhaltig sein soll, empfiehle ich eher, eine längerfristig ausgewogene Ernährung anzustreben. Es klingt vielleicht langweilig, ist aber effektiver. Denn wer auf alles Mögliche verzichtet, kann dies nicht über einen langen Zeitraum aushalten. Eine Diät ist nur dann sinnvoll, wenn man sich vorstellen kann, diese über mehrere Jahre hinweg durchziehen zu können.»

Also raten Sie vom Intervallfasten und Low-Carb-Diäten ab?

Natürlich kann man es machen. Auch Untersuchungen zeigen, dass diese wirksam sind. Jedoch ist es gleich wirksam wie eine Diät, die auf eine dauerhaft ausgewogene Ernährung ausgerichtet ist. Ausserdem passt nicht jede Diät zu jeder Person. Ich persönlich gehöre zu jenen Personen, die Frühstück brau-

chen. Ohne geht es nicht. Somit wäre Intervallfasten für mich nicht geeignet. Denn dann müsste ich auf Frühstück oder Abendessen verzichten. Andere benötigen aber kein Frühstück – und bei denen funktioniert ein dauerhaftes Intervallfasten, ohne in alte Muster zu verfallen, problemlos.

Auch Saftkuren kommen immer mehr auf. Unterstützen Sie diese Art von Detox-Diäten?

Eine Saftkur als Start für eine Gewichtsreduktion oder einer Ernährungsumstellung ist sicher eine Möglichkeit, um eine Gewichtsabnahme ins Rollen zu bringen. Das über die Jahre hinweg durchzuziehen, erachte ich als eher schwierig. Denn wer unterwegs ist oder eingeladen wird, ist häufig gezwungen, die Kur vorübergehend zu brechen. Auch stellt der Körper bei einer Saftkur auf den Modus «Hungernot» und reduziert entsprechend den Stoffwechsel. Weil dieser nun im Überlebensmodus ist, bildet der Körper vermehrt Reserven und verbrennt nur noch wenig – und das wiederum führt zu einer Gewichtszunahme. Begnigt man danach also wieder normal zu essen, besteht eine grössere Gefahr, schneller an Gewicht zuzunehmen.

Sie raten also von einseitigen Diäten ab. Was genau ist denn so schlimm daran?

Dieses Absolute. Denn alles, was verboten ist, ist doppelt so spannend. Der Körper hat viel schneller das Verlangen nach gesundem Essen, weil er weiß, er darf es nicht konsumieren. Auch grenzt man sich schnell von der Gesellschaft aus, wenn man ganz auf etwas verzichtet. Und auch für den Körper sind solche radikalen Umstellungen in Bezug auf das Essverhalten ein riesiger Stress.

Nüsse, ein Joghurt, eine Frucht – vielleicht mal ein Stück Schokolade – das ist alles in Ordnung. Sobald man aber beim Naschen die Übersicht verliert, wird es chaotisch – man nimmt unnötige Kalorien zu sich, ohne sich bewusst darüber zu sein.

Was hilft letztendlich, eine Diät wie geplant durchzuziehen?

Letztendlich ist es sicher von Vorteil, wenn man sich Verbündete sucht, die dasselbe Ziel verfolgen. Manchmal hilft es schon, wenn man Freunde und Familien von der Ernährungsumstellung erzählt, damit diese einen anspornen, dranzubleiben. Motivation kann man sich natürlich auch durch Anreize schaffen. Ziehe ich meine Diät über den gewünschten Zeitrahmen hinweg durch, belohne ich mich mit einem Blumenstrauß, einem Kinoabend oder Ähnlichem. Und die letzte Möglichkeit ist natürlich die professionelle Hilfe. Auch wenn ich jetzt keine Werbung machen will, ist es sicherlich sinnvoll, eine Ernährungsfachperson hinzuzuziehen, die die Diät begleitet.

Zur Person

Karin Zischg ist diplomierte Ernährungsberaterin FH mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen Diabetes, Mangelernährung und Geriatrie. Sie arbeitet seit 2008 in

ANZEIGEN

GEWERBE VON NEUHAUSEN

Info Bestellblatt

QR code:

Ihre lokalen Partner

SUTER permanente Ausstellung

- Fenster
- Haustüren
- Fensterläden
- Rollläden
- Sonnenschutz

Neuhausen am Rheinfall www.suterfenster.ch

bekannt für feine Fleisch- und Wurstwaren

Metzgerei Niedermann
Qualität aus Überzeugung

- Metzgerei
- Party- und Festservice
- Bistro

Wassergasse 6
8248 Uhwiesen
Telefon 052 304 15 30
www.metzgerei-niedermann.ch

scherrer
Gebäudetechnik

Sanitär, Heizung, Lüftung

Tel. 052 635 01 11
www.scherrergt.ch

«Die Fachspezialisten des Neuhauser Gewerbes auf einen Blick!
Werden auch Sie teil davon. Wir beraten Sie gerne.»

RAMBONE

Malergeschäft Gaetano Rambone AG
Rundbruckstrasse 6a
CH-6212 Neuhausen

Tel. 052 654 06 58
Fax 052 654 06 59
Natel 079 430 53 19
info@rambone.ch

Hansjörg Müller Sanitär

Neuhausen am Rheinfall www.muellersanitaer.ch
T 052 672 35 56

In Kooperation mit:

Gewerbeverband Neuhausen am Rheinfall

Eva Baumann, Kundenberaterin
Telefon 052 633 32 69
E-Mail eva.baumann@shn.ch

Shaffhauser Nachrichten