



Low-Carb, Intervallfasten und Co.

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatttribüne geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Diät-Mythen

Low-Carb, Intervallfasten, Keto, ... Die Liste der zahlreichen Ernährungstrends mit scheinbar unschlagbaren Wirkungen scheint von Jahr zu Jahr immer länger zu werden. Gleichzeitig sorgt diese Vielzahl an Diäten auch für große Verwirrung und Verunsicherung bei den Verbrauchern. Häufig stellen sich viele Fragen: Sind Kohlenhydrate nun etwas Schlechtes für meine Gesundheit? Muss ich abends hungern, um abnehmen zu können? Welche Ernährungsweise führt mich an mein Ziel? Anlässlich des internationalen Anti-Diät-Tages am 6. Februar beschäftigen wir uns mit dem Thema Diäten und deren Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Allein im Zeitraum von 2017 bis 2021 interessierten sich einer Befragung des Statista Global Consumer Survey nach ca. 4 Millionen Menschen ab 14 Jahren für Diäten und für Diät-Produkte. Auch bei den Vorsätzen für das Jahr 2022 gaben in einer Online-Umfrage des Statista Global Consumer Survey insgesamt 49% der Befragten an, dass sie sich gesünder ernähren möchten. Die Beweggründe für eine Ernährungsumstellung können dabei jedoch unterschiedlich sein. Auch wenn es bei den Meisten um die klassische Gewichtsreduktion geht, so stehen für viele ebenso ein verbessertes Gesundheitsbewusstsein, die Prävention oder Behandlung von Krankheiten im Vorder-

grund. Es kann also nicht pauschal empfohlen werden, welche Diät sich nun am besten eignet, denn jede Ernährungsform kann ihre Vor- und Nachteile aufweisen. Zudem ist die Wahl abhängig von dem gewünschten Ziel und dem Gesundheitszustand der Person. Auch wenn wir Ihnen also nicht die perfekte Diät mit der optimalen Wirkung liefern können, so können wir trotzdem einen kurzen Überblick über die Diäten im Trend verschaffen, sowie Sie über die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung aufklären.

Low-Carb

Low-Carb definiert im Allgemeinen eine Ernährungsweise, bei der die Kohlenhydratzufuhr nur beschränkt erfolgt. Kohlenhydratreiche Lebensmittel werden vor allem durch fett- und proteinreiche Lebensmittel, wie beispielsweise Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Gemüse ersetzt. Die Diät basiert auf der Idee, dass es bei einem Kohlenhydratmangel zu einer Unterbrechung des Stoffwechsels kommt - und der Körper dadurch zur Energiegewinnung nicht wie gewohnt auf die Kohlenhydrate, sondern auf die Fettreserven zurückgreifen muss.

Keto

Die Keto-Diät ist eine besondere Form der Low-Carb-Diät. Sie basiert auf einer extrem kohlenhydratarmen und einer extrem fettreichen Lebensmittelzufuhr, um den Stoffwechsel in eine Ketose zu bringen. Bei diesem Zustand der Energiegewinnung werden in der Leber die Fette anstelle der Kohlenhydrate in Ketonkörper umgewandelt. Die tägliche Lebensmittelzufuhr soll also beispielsweise aus 10% Kohlenhydraten, 30% Proteinen und 60% Fetten bestehen.





Intervallfasten

Intervallfasten ist nicht direkt eine Diätmethode, sondern viel mehr eine Veränderung der Ess-Gewohnheit, wobei genaue Zeiträume zum Fasten und zum Essen vorab festgelegt werden. Es gibt viele Varianten der Intervalle, die gesetzt werden können. Die 5:2 Fasten-Diät erlaubt es, an fünf Tagen in der Woche wie gewohnt zu essen und an den anderen beiden Tagen nur 500-600 Kalorien zu sich zu nehmen. Eine andere Art ist das 24-Stunden Fasten, welche alle Nahrungsmittel für 24 Stunden einschränkt – und das ein- bis zweimal pro Woche. Bei dem 16/8-Fasten werden die täglichen Kalorien und Mahlzeiten innerhalb eines verkürzten Zeitraums zu sich genommen: 8 Stunden lang darf gegessen werden, 16 Stunden lang soll gefastet werden.

Es muss nicht immer eine strikte Diät sein, denn ein gesundes Ernährungsverhalten und ein ausreichendes Bewegungslevel können meistens schon ausreichen.

- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, Wasser oder ungesüßten Tee anstelle von zuckerhaltigen Getränken zu sich zu nehmen. Essen Sie viele pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und reichlich Vollkornprodukte. Milch- und tierische Produkte sollten maßvoll verzehrt werden; Süßigkeiten nur in sehr geringen Mengen.
- Auch ausreichend Schlaf ist sehr wichtig für die Gesundheit, weshalb Sie nicht zu spät Essen und sich frühzeitig auf die Ruhephase vorbereiten sollten.
- Vermeiden sie außerdem zu häufige Restaurant-Besuche, kochen Sie frisch und lecker von zuhause aus – so umgehen Sie die häufig versteckten Zucker- und Fett-Fallen in vielen Speise-Lokalen.
- Neben der Ernährung spielt auch die ausreichende tägliche Bewegung eine große Rolle: körperliche Aktivität gehört eben zu einem gesunden Lebensstil dazu. Dafür müssen Sie nicht unmittelbar zum Profisportler werden: vielleicht parken Sie einfach mal bewusst etwas weiter entfernt als üblich und nehmen

die Treppe statt dem Aufzug, bei gutem Wetter können Sie auch das Fahrrad anstelle des Autos nutzen.

Somit führen Sie mit vielen kleinen Schritten langfristig eine wirksame Veränderung durch und stärken Ihr Gesundheitsbewusstsein - Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele werden es Ihnen danken.

Quellen:

DGE (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 27.04.2022. Verfügbar unter <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regelnder-DGE.pdf>

Knop (2021). *Trenddiäten Low Carb und Intervallfasten*. . Zugriff am 27.04.2022. Verfügbar unter [Trenddiäten Low Carb und Intervallfasten | SpringerLink](#)

Statista (2021). *Interesse der Bevölkerung in Deutschland an Diäten und Diätprodukten von 2017 bis 2021*. Zugriff am 27.04.2022. Verfügbar unter [Diäten, Diätprodukte - Interesse in Deutschland 2021 | Statista](#)

Statista (2021). *Welche Vorsätze haben Sie für das kommende Jahr?*. Zugriff am 27.04.2022. Verfügbar unter [Gute Vorsätze für 2022 | Statista](#)

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.