



## Die Jagd nach der richtigen Diät – Es reicht!

Von FET e.V.

Erstellt am 23 Feb 2012 - 13:39

**Aachen (fet) – Welche Ernährungsweise ist die richtige? Auf der Suche nach dem optimalen Nährstoffverhältnis bleiben die individuellen Bedürfnisse des Patienten oftmals auf der Strecke.**

Fettarme oder Low Carb-Diäten, Eiweißpulver oder Fasten, Ananas-Diäten oder strikte Kalorienreduktion – nichts scheint emotionaler geführt zu werden, als die Diskussion, mit welcher Diät eine nachhaltige Gewichtsabnahme erreichbar ist. Während unseriöse Ratschläge zahlreicher Medien und selbsternannter Experten die ernsthaften Therapiebemühungen einer geschulten Beratung verwässern, streitet die Wissenschaft selbst noch über das A und O einer gesunden Ernährungsweise. Oft treffen hier festgefahrene Meinungen aufeinander, die mit abstrakten Prozentzahlen jonglieren und mit uneinheitlichen Studienergebnissen argumentieren, anstatt langjährige Erfahrungswerte aus der Praxis miteinzubeziehen. Der Leidtragende ist am Ende der Patient, der verwirrt durch widersprüchliche Empfehlungen die Motivation für eine bewusste Ernährungsumstellung verliert.

Dabei scheinen Fachkräfte häufig zu übersehen, was klar sein dürfte: jeder Mensch ist individuell; geprägt durch genetische Veranlagungen, Lebensgewohnheiten, Vorlieben, psychologische und ökonomische Aspekte. Dennoch versuchen sie, Diabetiker, Hypertoniker, Übergewichtige und Krebspatienten in eine Schublade mit der Aufschrift „Leitlinie“ zu stecken und nach den gleichen Maßstäben zu therapieren. Dabei dürfte gerade praxiserfahrenen Therapeuten mittlerweile bewusst sein, dass nicht jeder mit einer Kohlenhydratmast erfolgreich abnimmt und nicht für jeden eine strenge Kohlenhydratreduktion sinnvoll ist.

Auch die prozentuale Festlegung eines scheinbar optimalen Nährstoffverhältnisses kann in die Praxis übertragen völlig am Ziel vorbeiführen. So könnte ein Tagesmenü mit Cornflakes, Pommes und Pizza zwar in etwa dem von offizieller Seite geforderten Verhältnis von 55 Prozent Kohlenhydraten, 30 Prozent Fett und 15 Prozent Eiweiß entsprechen, aber sicher nicht in die Kategorie „gesunde Ernährung“ fallen. Im Gegenzug steigt bei der Kombination verschiedener Gemüsesorten mit hochwertigen Ölen und naturbelassenen Eiweißquellen zwar der prozentuale Fett- und Eiweißanteil, nicht aber die Gesamtfettmenge.

Zu guter Letzt bleibt die Frage nach der langfristigen Umsetzbarkeit einer Diät. Studien und Fallberichte, die den Erfolg bestätigen, existieren für eine Reihe von Ernährungsweisen, so gegensätzlich diese auch sein mögen. Dabei drängt sich zwangsläufig eine Schlussfolgerung auf: Egal welche Diät ich mache, solange ich sie diszipliniert durchführe, nehme ich ab. Die Frage für wie lange und um welchen Preis der Patient diese durchhält, bleibt unbeantwortet. Eine Ernährungsumstellung entgegen sämtlicher Vorlieben und ohne Genussmomente wird erwartungsgemäß nicht von Dauer sein. Zudem kann jede noch so gesunde Diätempfehlung nicht fruchten, wenn die psychischen, sozialen und informellen Hintergründe für das Konsum- und Essverhalten des Patienten unberücksichtigt bleiben.

Wir Fachkräfte täten wohl besser daran, weg von den Zahlen- hin zu Nahrungsmittel- und Verhaltensempfehlungen zu arbeiten – angepasst an die heutigen Umweltbedingungen und das gegenwärtige Nahrungsmittelangebot. Und die Leidenden wären wohl dankbarer für ein paar einfache Regeln: beispielsweise eine feste Mahlzeitenplanung, Kochkompetenz oder weniger Außer-Haus-Verzehr bei Schnellimbissen und Fast Food-Ketten. Wir als Fachgesellschaft setzen darauf, unseren Mitgliedern auch praxisbezogenes Material in die Hand zu geben wie nahrungsmittelorientierte Empfehlungen, Lebensmittellisten, Schaubilder und Rezepte.

*Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer*



### Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen

Tel.: 0241 - 160 35 683

Fax: 0241 - 160 35 684

[presse@fet-ev.eu](mailto:presse@fet-ev.eu) [1]

<http://www.fet-ev.eu> [2]

<http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:49):** <http://www.medkom24.eu/node/15832>

### Links:

[1] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[2] <http://www.fet-ev.eu>

[3] <http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung>