

## Vortragsszusammenfassung „Orientierung im Diäten-Dschungel“

- ✓ **Energiehaushalt: wozu brauchen wir unsere Energie / warum müssen wir essen?**
  - 10% für die Verdauung, 30% für den Leistungsumsatz (Bewegung), 60% für den Grundumsatz (wenn wir ganz still daliegen würden: Atmung etc.)
  - Brauchen wir uns gar nicht mehr bewegen, und müssen wirklich nur weniger Essen?  
Nein: denn je mehr Muskeln wir haben, desto höher ist auch unser Grundumsatz.
  
- ✓ **Jo-Jo Effekt:**
  - Bei einer Diät mit sehr wenigen Kalorien überlegt sich der Körper immer mehr Maßnahmen zur Energieeinsparung.
  - Und er baut immer mehr Muskelprotein ab, um daraus Kohlenhydrate für die Versorgung des Gehirns herzustellen.
  - Die Sparmaßnahmen führen dazu, dass wir nicht mehr weiter abnehmen.
  - Beim Abbruch der Diät kehrt der Körper wieder zu einem normalen Energieverbrauch zurück.
  - Aber: er hat weniger Muskelmasse als vor der Diät und verbraucht somit auch weniger Energie d.h. wir essen das gleiche oder sogar etwas weniger als vor der Diät und nehmen trotzdem zu = Jo-Jo-Effekt.
  
- ✓ **Checkliste für eine Ernährungsumstellung:**
  - Vielseitige Lebensmittelauswahl (AID Pyramide)
  - Abwechslungsreich und sättigend (hungern bringt nichts)
  - Berücksichtigen von Vorlieben und Abneigungen (nur Kohlsuppe hält keiner durch)
  - Energiezufuhr von mindestens 1200 kcal pro Tag (sonst zu schneller Muskelabbau)
  - Keine Verbote und Alltagstauglichkeit (Verbote wecken Begehrlichkeiten)
  - Realistische Abnehmversprechen (max. 0,5kg pro Woche)
  - Kombination von gesunder Ernährung und Bewegung
  
- ✓ **Das eigentliche Ziel sollte eine langfristige Veränderung der Essgewohnheiten sein**
  - Man muss sich sein Verhalten bewusst machen (z.B. durch ein Ernährungstagebuch) und sich konkrete Wege zum Ziel überlegen
  - Wichtig: sich nicht den ganzen Berg auf einmal vornehmen und übertreiben, sondern kleine Schritte, flexibel sein, Fehler verzeihen.

**Für die Techniker Krankenkasse**

