DIÄTEN: Genießt du noch oder isst du bloß?

Low Carb, Paleo, 10in2, vegan, nordische Diät oder Flexi – wer isst was und WAS IST SINNVOLL? Der treffpunkt hat nachgefragt.

Marion Frank aus Gramatneusiedl verzichtet seit einem Seminar bei einem brasilianischen Arzt auf Zucker und Getreideprodukte. Die verursachen angeblich Diabetes, Alzheimer, Parkinson und Multiple Sklerose. Die Angestellte hat innerhalb kurzer Zeit einige Kilos abgenommen und hält ihr neues Gewicht ohne Probleme: „Ich kann schlemmen, muss keine Kalorien zählen und fühle mich vitaler."

Dem Prinzip „10in2", auch Ludwig-Diät genannt, folgt Hubert Wimmer aus dem Weinviertel seit einigen Jahren. Damit wurde er sein starkes Übergewicht los. „Als ich zusätzlich Sport gemacht habe, sind die Kilos nur so gepurzelt", sagt er. Inzwischen hält sich der Büroangestellte nicht mehr streng daran.

Weniger streng – vegetarisch statt vegan – nimmt es derzeit auch Martin Mayr aus Wien. Der Landwirtschaftsaktivist hat sich zwei Jahre lang vegan ernährt, um der industriellen Fleisch- und Milchproduktion zu entsagen. In der Großstadt und im eigenen Haushalt kam er gut damit klar. Auf Reisen wurde das zum Problem: „Ich wollte dem Gastronomie-Personal nicht immer erklären müssen, was in meinem Essen drin sein darf und was nicht."

„Hipper Begriff"

Und was meinen Fachleute zu den neuen Trends in der Küche? Ernährungswissenschafterin Britta Macho rät zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen

„Wenig Fleisch, einmal pro Woche Fisch und Hülsenfrüchte. Gemüse und Obst täglich."
Britta MACHO, Ernährungswissenschafterin

Kost, möglichst frisch gekocht, biologisch, mit Produkten aus der Region. „Wenig Fleisch, einmal pro Woche Fisch und Hülsenfrüchte. Gemüse und Obst täglich", skizziert sie den Speiseplan. Getreideprodukte, Reis und Erdäpfel gehören ebenfalls auf den Tisch, Zucker nur in Maßen. Beim Fett, bevorzugt pflanzliche Öle, heißt es sparen. Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich – am besten in Form von Wasser – und viel Bewegung gehören ebenfalls zur gesunden Lebensweise. „Mit dem Begriff Flexitarismus haben diese bewährten Empfehlungen eine hippe Bezeichnung erhalten", ergänzt AK-Ernährungsexperte DI Helmut Bohacek.

Nichts für Kinder

Mit extremen Ernährungsvorschriften hat Britta Macho aber wenig Freude: „Wer sich streng an Low Carb hält, nimmt die negativen Folgen von übermäßigem Fleisch- und Fettkonsum in Kauf. Dazu zählen zum Beispiel Herz-Kreislauferkrankungen." Bei veganer Ernährung können Mangelerscheinungen die Folge sein, da einige Vitamine, insbesondere Vitamin B12 und D, aber auch Omega3-Fettsäuren fehlen: „Schwangeren, stillenden Müttern und Kindern rate ich von veganer Ernährung ab." Gegen moderates Fasten als dauerhafte Lebensumstellung hat sie nichts einzuwenden. „Von Crash-Diäten halte ich aber nichts, da sinkt der Grundumsatz und der Jo-Jo-Effekt ist vorprogrammiert", erklärt Macho. Soll heißen, der mühsam verlorene Hüftspeck ist rasch wieder da – und oft mehr als vorher.

gerhard.zahler-treiber@aknoe.at

Mehr über trendige Diäten, Lebensmittel-Allergien und Superfoods finden Sie in der AK-Broschüre „Ernährungstrends": noe.arbeiterkammer.at/broschueren

WER *isst was?*

Low Carb-Fans:
Klare Suppe ohne Fritatten oder Lachs, Rindsbraten mit Salat. Ein kleiner Löffel vom Dessert.

Info: Keine Kohlenhydrate, dafür viel Eiweiß und Fett. Körperfett schmilzt angeblich und einige Blutwerte verbessern sich.

Paleo-Diät:
Klare Suppe oder Lachs, Braten mit Salat. Vom Dessert nur die Beeren.

Info: Steinzeitkost aus Fleisch, Fisch und Beeren. Idee: Der Mensch verdaut Getreide schlecht.

Vegane und Vegetarier:
Nur Salat für die Veganen. Vegetarier dürfen alles außer Rindsuppe u. Braten.

Info: (Fast) keine tierischen Produkte – manche Vegetarier gestatten sich Milch, Eier und Fisch.

Flexitarier:
Alles, sofern es ethisch okay ist.

Info: Überwiegend pflanzliches Essen regionaler Herkunft, Fleisch gelegentlich - sofern mit dem Tierschutz vereinbar.

Nordische Diät:
Lachs mit Oberskren.

Info: Fisch, Wild, Roggen, Karotten, Kohl und Rapsöl aus der Region. Löst die „Mittelmeer-Diät" als vorbildliche regionale Küche ab.

10in2:
Entweder alles oder nichts.

Info: Essen nur jeden zweiten Tag. Bis auf übertriebene Völlerei gibt es am Esstag keine Einschränkungen. Vom Kabarettisten Bernhard Ludwig entwickelt.