



Diäten

Der Begriff „Diät“ wird heute in zwei Hauptkontexten verwendet:

- Er bezeichnet zum einen eine spezielle **Ernährungsform zur Gewichtsveränderung** (Abnahme oder seltener Zunahme).
- Zum anderen bezeichnet er eine **krankheitsspezifische Ernährung**, die aus medizinischen Gründen bei Krankheiten sinnvoll oder notwendig ist und in der Regel ärztlich verordnet oder ernährungsfachlich begleitet wird.

Im medizinischen Kontext ist eine Diät Teil der wissenschaftlichen Lehre der Diätetik. Früher waren viele organspezifische Diäten üblich, heute liegt der Fokus stärker auf einer evidenzbasierten, individuell angepassten Ernährungstherapie und ihrem Einfluss auf den Stoffwechsel.

Wissenswertes über Diäten und gesundes Abnehmen

Warum ist ein gesundes Körpergewicht wichtig?

Wenn von Übergewicht die Rede ist, ist nicht allein das Gewicht auf der Waage entscheidend, sondern ein übermäßiger **Körperfettanteil**. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft Adipositas als Krankheit ein, da sie die Gesundheit erheblich beeinträchtigen kann.

Zur ersten Einschätzung wird oft der **Body-Mass-Index (BMI)** genutzt, der das Gewicht und die Körpergröße ins Verhältnis setzt. Ein BMI ab 25 gilt als Übergewicht, ab 30 als Adipositas. Da er den Körperfettanteil nicht direkt misst, kann er bei sehr muskulösen Menschen ein falsches Bild ergeben. Ein genauerer Indikator für gesundheitliche Risiken ist der **Taillenumfang**, da besonders das Bauchfett als bedenklich gilt. Ein Umfang von über 94 cm bei Männern und 80 cm bei Frauen deutet auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin.

Was Sie über Risiken wissen sollten

Übergewicht (BMI > 27) bzw. Adipositas erhöhen das Risiko für zahlreiche Erkrankungen wie z. B. Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Auch Gicht, Fettleber und Gelenksbeschwerden können häufiger auftreten. Schon eine Gewichtsreduktion von nur 5 % kann die Stoffwechselwerte, Blutdruck und Blutzucker deutlich verbessern und so das Risiko für Folgeerkrankungen senken.

Wann Abnehmen nicht ratsam ist

Es gibt Ausnahmen, bei denen eine Gewichtsabnahme nicht empfohlen wird. Dazu gehören z.B. Erkrankungen, die mit einem starken ungewollten Gewichtsverlust verbunden sein können (z.B. Krebserkrankungen), Infektionskrankheiten und Schwangerschaft.

Wie Sie gesund und nachhaltig abnehmen

Die größte Herausforderung ist nicht die initiale Gewichtsabnahme selbst, sondern das langfristige Halten des reduzierten Gewichts. Ein dauerhafter Erfolg gelingt am besten in zwei Phasen:

1. **Gewichtsabnahme:** Besser als kurzfristig viel Gewicht zu verlieren, ist es, in kleinen Schritten ans Ziel zu kommen. Dies lässt sich z. B. über kleinere Portionen und einen geringeren Verzehr energiedichter Lebensmittel erreichen. Gleichzeitig sollte der Bewegungsanteil im Alltag erhöht werden.
2. **Gewichtsstabilisierung:** Nach einer Gewichtsabnahme oder bereits währenddessen besteht das wichtigste Ziel darin, das jeweils aktuell erreichte Gewicht zu halten. Dabei ist es entscheidend, die Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umzustellen und auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost zu achten.

Überblick über verschiedene Diät- und Ernährungsformen

Diätform	Prinzip	Bewertung
Crash-Diäten (z.B. Kohlsuppendiät, Ananasdiät)	starke Einschränkung der Lebensmittelauswahl auf meist ein einziges Lebensmittel; schnelle Gewichtsabnahme v.a. durch Verlust von Wasser oder Muskelprotein, aber kaum Körperfett	wenn, dann nur kurzfristig sinnvoll, da kein langfristiger Effekt und Risiko für Nährstoffmangel
DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension)	Der Konsum von Obst, Gemüse, fettarmen Milchprodukten und Vollkornprodukten wird erhöht, während der Verzehr von Salz, gesättigten Fetten und Zucker reduziert wird.	gut geeignet, wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus
Formula-Diäten	Ersatzmahlzeiten aus industriell gefertigten Nährstoffgemischen mit definiertem Energie- und Nährstoffgehalt	kurzzeitig möglich, aber ärztliche Begleitung empfehlenswert
Halb-Pfund-Regel	Die Regel empfiehlt den Verzehr von täglich einem halben Pfund von manchen Lebensmittelgruppen (z.B. Gemüse, Milchprodukte), während von anderen Gruppen (z.B. Fleisch, Eier) ein halbes Pfund wöchentlich verzehrt werden soll. Dies ermöglicht eine ausgewogene, kalorienreduzierte Vollkost.	gut geeignet, fördert eine ausgewogene Ernährung
Intervallfasten (z.B. 16:8-Fasten, 5:2-Fasten, Dinner-Cancelling)	Essensphasen wechseln sich mit Fastenphasen ab, z.B. 16 Stunden Fasten, 8 Stunden essen. Meistens vage Empfehlungen zur geeigneten Lebensmittelauswahl.	prinzipiell anwendbar, Studienlage zur langfristigen Wirksamkeit uneinheitlich
Low-Carb-Diäten (z.B. Atkins-Diät)	Verzehr von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln (wie Brot, Nudeln, Kartoffeln oder zuckerhaltige Produkte) wird deutlich reduziert, dafür stehen vermehrt eiweiß- und fettreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan	möglich zur Gewichtsreduktion, auf Ausgewogenheit und Fettqualität achten
„Stoffwechsel-Diäten“ (z.B. Blutgruppen-Diät, Metabolic Balance)	Individuelle Ernährungsempfehlungen auf Basis von Blutwerten und ggf. Vorlieben sowie Anamnesedaten	wissenschaftlich nicht belegt, daher nicht empfohlen
Weight Watchers	Alle Lebensmittel sind erlaubt – aber im richtigen Maß. Lebensmitteln werden basierend auf ihrem Nährwert und Energiegehalt Punkte zugeordnet. Abhängig von Gewicht, Alter usw. steht den Teilnehmern ein Punktebudget zur Verfügung.	gut geeignet, da flexibel und alltagstauglich

Fazit: Dauerhafte Ernährungsumstellung statt schneller Diät

Viele Diäten versprechen rasche Erfolge, führen aber selten zu einem dauerhaften Ergebnis. Nachhaltig abnehmen gelingt, wenn die Ernährung langfristig ausgewogen und genussvoll gestaltet wird.

Entscheidend ist eine kalorienbewusste, nährstoffreiche Ernährung, die sich gut in den Alltag integrieren lässt. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und realistische Ziele unterstützen den Erfolg.

Radikale oder einseitige Diäten bergen das Risiko von Nährstoffmangel und Jo-Jo-Effekt. Erfolg stellt sich erst ein, wenn die Ernährungsumstellung dauerhaft umsetzbar ist und die positive Haltung zum eigenen Körper im Vordergrund steht – nicht Verbote, sondern ein gesunder Umgang mit Essen.

Wichtiger Hinweis: Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten sollte die Gewichtsabnahme durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft und einen Arzt begleitet werden.

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer [DEBNet-Rezeptdatenbank](#) finden Sie vielseitige, gesunde Rezepte. Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Diätformen und deren Unterformen erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBNet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Diäten, <https://www.ernaehrung.de/tipps/diaeten/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2020): DGE Beratungsstandards. 1. Auflage 2020