

## **Ernährungspropaganda und Diät-Rezepte.**

**Dauerhaft abnehmen mit Kohlsuppe? Fastfood und Zucker sind schlecht, Fett sowieso. Fünf Mahlzeiten jeden Tag? Nur essen, wenn man Hunger hat? Süßstoffe machen schlank. Für jede Situation und Lebenslage gibt es inzwischen Ratgeber und eine passende Diät!**

Die Last des Übergewichts drückt auf die Psyche und der Gesundheit des Menschen und macht, trotz Millionen von Abnehmversuchen, die [Deutschen nicht schlanker](#). Wissenschaftler, Mediziner, Fitnessgurus, Promi-Köche, Hollywood-Stars und die Medien sind auf der Suche nach der Abnehm-Zauberformel. Die Diskussion über die beste Diät und der gesunden Ernährung gleicht einem Glaubenskrieg, in dem Fett, Kohlenhydrate und Proteine die Rolle des Bösen oder Guten übernehmen.

[Udo Pollmer](#) ist Lebensmittelchemiker sowie Fachbuchautor mehrerer kritischer Publikationen zu Ernährungsempfehlungen und Diäten. Im Jahr 2000 bündelte er seine Kritik und veröffentlichte diese als „Lexikon der populären Ernährungsirrtümer“.

Auch der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop erklärt in seinem neuen Buch, warum wir keiner Ernährungsregel glauben sollten und bestätigt damit was die amerikanische Ärztin [Clara M. Davis](#) schon vor 80 Jahren in einem wissenschaftlichen Experiment eindrucksvoll gezeigt hat.

Aktuell hat der Ernährungswissenschaftler und Autor [Uwe Knop](#) über 150 Studien aus den Jahren 2007 bis 2010 analysiert und dabei herausgefunden:

**Der beste Ernährungsratschlag besteht darin, keinen Ernährungsratschlag zu befolgen.**

Was in der einen Studie als Esswahrheit verbreitet wird, wird in einer anderen in Frage gestellt. Nur wer das Diätkorsett abstreift, kann [auf Dauer schlank werden und bleiben](#).

### **Was bringen Diäten?**

Nichts, lassen Sie die Finger davon! Denn die meist einseitige Reduzierung der Kalorienzufuhr führt dazu, dass der Körper lernt, die verfügbare Energie besonders effektiv zu nutzen. Am Anfang einer Diät nimmt man schnell ab, dann geht es immer langsamer. Diäten können den Stoffwechsel auf Dauer ungünstig beeinflussen.

**„Die Diät ist ein Denkfehler und der Jojo-Effekt das Ergebnis einer einfachen mathematischen Gleichung.“<sup>1</sup>**

Die Journalistin Marlies Klosterfelde-Wentzel hat über 6000 Diät-Rezepte für die Zeitschrift Brigitte und Stern-Küche produziert. In einem Artikel auf [sueddeutsche.de](#) wird jedoch festgestellt:

**...doch selbst die Mutter aller Diäten sagt: "Die beste Diät, ist keine Diät." Aber sie weiß auch: "Hefte mit Abnehm-Titeln verkaufen sich am besten."<sup>1</sup>**

Einzelnachweise:

1. [sueddeutsche.de: Essen ist die beste Diät](#), 12.02.2011