



**infodienst**

Verbraucherschutz, Ernährung,  
Landwirtschaft e.V.

aid-Hörfunkbeitrag im Juli 2007

## **Thema: Mein Weg zum Wohlfühlgewicht - Die größten Irrtümer beim Abnehmen**

**Anmod.:** Ob für die Gesundheit oder die Bikini-Figur – Viele hadern mit ihrem Gewicht und wollen abnehmen. Idealmaße müssen dabei nicht zwingend herauskommen, aber allein aus medizinischen Gründen wären ein paar Pfunde weniger auf der Waage schon nicht schlecht. Diäten und Ernährungsempfehlungen gibt es reichlich. Und dazu hat dann noch jeder so seine eigene Vorstellung, was man beim Abnehmen auf jeden Fall tun bzw. lassen sollte. Doch davon ist vieles nicht mehr als eine längst überholte Mär.  
Susanne Kuhr hat mit Harald Seitz vom aid infodienst Bonn über die größten Irrtümer beim Bemühen um weniger Pfunde gesprochen.

**Text:** Irrtum Nr. 1: Wer hungert, nimmt schneller ab.

**O-Ton:** **Hunger ist zunächst mal ganz unangenehm und erschwert ganz extrem das Durchhaltevermögen einer Diät. Denn wenn man sehr wenig isst, dann schaltet der Körper um auf sein Sparprogramm für Notzeiten. Das ist genetisch bedingt und bei Hungernöten natürlich notwendig. Er stellt sich also auf weniger Nahrung ein, verbraucht entsprechend weniger Kalorien und die Pfunde fallen trotzdem nicht. Und wenn man dann wieder mehr ist, dann nimmt man umso schneller zu.**

**Text:** Irrtum Nr. 2: Wer das Frühstück weglässt, nimmt schneller ab.



Seite - 2 - zum Beitrag „Der Weg zum Wohlfühlgewicht ...“

**O-Ton:** Das Frühstück ist sehr, sehr wichtig, weil es die erste Mahlzeit nach einer sehr langen Esspause ist, nämlich der Nacht. Wer das Frühstück weglässt, ist weniger leistungsfähig, kann sich nicht besonders gut konzentrieren und wird auch sehr schnell müde, weil einfach die Energie und die Nährstoffe fehlen. Außerdem neigt man dann im Tagesverlauf eher dazu, zu viel zu essen – das geht dann beispielsweise bis hin zu Heißhungerattacken.

**Text:** Irrtum Nummer 3: Wer das Abendessen weglässt, nimmt schneller ab.

**O-Ton:** Da gibt es den schönen neudeutschen Begriff „Dinner Cancelling“, die angebliche Wunderwaffe gegen das Übergewicht. Die Wissenschaftler sind sich da aber relativ uneinig. Tatsache ist aber, dass nicht das Essen am Abend ausschlaggebend ist, sondern letztlich kommt es natürlich auf die Energiebilanz an: Wer über den Tag verteilt zu viel isst, nimmt auch zu. Das ist ganz einfach. Die Snacks und andere Extras am späten Abend sind meistens das „Zuviel“.

**Text:** Irrtum Nummer 4: Warme Mahlzeiten sind Dickmacher.

**O-Ton:** Ideale Lebensmittel zum Abnehmen sättigen gut, haben also ein großes Volumen, liefern aber gleichzeitig wenig Energie. Das gilt vor allen Dingen für Getreideprodukte, Reis, Nudeln oder Kartoffeln, Vollkornprodukte, Vollkornbrot. Ob eine Mahlzeit nun viel oder wenig Kalorien hat, richtet sich nach den Nahrungsmitteln selbst und natürlich auch nach der Zubereitungsart. Nicht aber danach, ob die Mahlzeit warm oder kalt ist.



**infodienst**

Verbraucherschutz, Ernährung,  
Landwirtschaft e.V.

**Seite - 3 - zum Beitrag „Der Weg zum Wohlfühlgewicht ...“**

**Text:** Irrtum Nummer 5: Wer auf Fett verzichtet, nimmt schneller ab.

**O-Ton:** **Ob jemand zu- oder abnimmt oder sein Gewicht hält, ist von seiner Energieaufnahme und seinem Energieverbrauch abhängig. Das ist eigentlich eine ganz einfache Rechnung. Ob die überschüssige Energie aus Fett, Kohlenhydraten und Proteinen stammt, ist dabei für den Körper völlig unerheblich. Tatsache ist aber auch, dass ein Gramm Fett mehr als doppelt so viele Kalorien hat wie Proteine oder Kohlenhydrate. Deswegen ist ein sparsamer Umgang mit Fett durchaus hilfreich. D. h. als Tipp sozusagen: Mehr pflanzliche Fette und Öle und Vorsicht bei versteckten Fetten, vor allen Dingen bei Wurst und Fleisch.**

**Abmod.:** Die größten Irrtümer beim Abnehmen sind nachzulesen auf **www.aid.de**. Hier gibt es auch Material für richtiges Abnehmen. Die Broschüre „Mein Weg zum Wohlfühlgewicht“ z. B. kann bestellt werden beim aid-Vertrieb DVG, Birkenmaarstraße 8 in 53340 Meckenheim.