

Naschen erlaubt – auch beim Abnehmen So hat Heißhunger keine Chance

Auch während einer Diät darf man sich ab und an etwas Süßes gönnen. Das belegt eine aktuelle Studie des Instituts für Ernährungspsychologie Göttingen. Das Einplanen kleiner süßer Zwischenmahlzeiten kann Heißhungerattacken vorbeugen und verhindern, dass man die Diät vorzeitig abbricht. Das erprobte Ernährungsprogramm ‚Abnehmen mit Genuss‘ plant daher kleine „Sünden“ von vorneherein mit ein.

September 2015 – Ein Leben ohne Schokolade? Für viele undenkbar. Doch besonders Menschen, die abnehmen wollen, verbannen Süßigkeiten aus ihrem Alltag, weil sie meinen, so schneller abzunehmen. Falsch gedacht. Eine Untersuchung¹ des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin Göttingen (IfE) zeigt: Zucker in Maßen beeinträchtigt die Gewichtsabnahme nicht. Dort wurden im Rahmen einer modifizierten mediterranen Diät täglich ein bis zwei süße Snacks mit durchschnittlich 170 kcal und 12g Zucker eingeplant. Insgesamt enthielt die an deutsche Vorlieben angepasste Mittelmeerdiät 12,1 % der Kalorien in Form von Zucker. Der Gewichtsverlust betrug bei täglich 1.300 kcal nach 12 Wochen durchschnittlich 5,2 Kilo.

Grundsätzlich ist Zucker also kein Problem für das Gewichtsmanagement. Wer sich jegliche Süßigkeiten oder andere Lieblingsspeisen verkneift, wird wahrscheinlich nicht lange durchhalten. Durchhalten aber ist Grundvoraussetzung für Erfolg. Wer also Lust auf Schokolade hat, sollte sich gelegentlich ein Stück gönnen. „Kategorische Verbote funktionieren nicht. Wer sich von vornherein ein Quantum Genuss zugesteht, vermeidet Essanfälle und ist auch auf der Waage erfolgreicher“, sagt PD Dr. Thomas Ellrott, Leiter des IfE.

Süßes mit einplanen

Das von seinem Institut wissenschaftlich begleitete AOK-Abnehmprogramm „Abnehmen mit Genuss“ folgt genau diesem Prinzip und funktioniert ohne Verbote. Das Konzept ist keine Diät, sondern basiert auf einer grundlegenden, dauerhaften Ernährungsumstellung. Seit Mitte des Jahres steht das erprobte 12-Monats-Programm auch Versicherten anderer Kassen offen. Bei dem individuell auf den Teilnehmer zugeschnittenem Ernährungstraining lernt dieser, wie er sein Wohlfühlgewicht erreicht und vor allem wie er es hält.

¹ Lokal adaptierte mediterrane Diät zum Gewichtsmanagement, randomisierte kontrollierte Studie des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen. Austel A, Rank C, Wagner N, Gorge J, Ellrott T, Eur J Clin Nutr 2015; doi: 10.1038/ejcn. 2015.11

Allerdings: einen übermäßigen Konsum von Zucker sehen auch die Experten von „Abnehmen mit Genuss“ kritisch. Das kann vor allem durch Getränke rasch passieren. Limonaden und Säfte liefern zwischen 400 und 500 Kalorien pro Liter. Im Vergleich zu festen Lebensmitteln sättigen Kalorien aus Getränken schlechter. „Wir helfen den Teilnehmern, hier das richtige Maß zu finden“, sagt Ellrott. Etwa 10 % des normalen Kalorienbedarfs können aus Zucker stammen. Letztlich sei jedoch entscheidend, dass die Energiebilanz am Ende der Woche stimmt. Und dafür sind hauptsächlich alle anderen Lebensmittel entscheidend, die etwa 90 % der Kalorien beisteuern. Weitere Informationen zur Studie und zum Programm unter www.abnehmen-mit-genuss.de.

2768 Anschläge mit Leerzeichen, Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten

Zu Abnehmen mit Genuss

- „Abnehmen mit Genuss“ ist ein verhaltensbasiertes Trainingsprogramm zum dauerhaften Gewichtsverlust für Teilnehmer ab 15 Jahre. Bislang haben über 100.000 Teilnehmer daran erfolgreich teilgenommen. 90 % der Teilnehmer beurteilen das Programm als „sehr gut“ oder „gut“.
- Das Programm wurde von Präventionsexperten und Medizinern der AOK in Zusammenarbeit mit dem Institut für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen erarbeitet. Erfahrungen von Vorgängerprogrammen flossen ein.
- Das Programm wird fortlaufend evaluiert und dem wissenschaftlichen Fortschritt angepasst.
- Wissenschaftlich anerkannt: Die Empfehlungen entsprechen den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, den Leitlinien der Deutschen Adipositas Gesellschaft sowie dem Leitfaden Prävention des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenversicherungen
- Es gibt eine Online- wie eine Briefvariante. Dauer 12 Monate. Kosten €79,90. AOK-Versicherte zahlen nur € 44,90 (Die AOK erstattet ihren Versicherten den Teilnehmerbetrag am Programmende zurück)

Pressekontakt

Hilde Hutchings

Tel. 06101 9954725

E-Mail: abnehmen-mit-genuss@hutchings.de