

Merkblatt

Die schweizerische Gesellschaft für Ernährung gibt in ihrem Ratgeber «[Gesund abnehmen](#)» (1. Auflage 2007) Empfehlungen zu den untenstehenden Diäten ab.

- ☺ = Empfehlenswert Keine gesundheitlichen Risiken, langfristiger Erfolg möglich
 ☹ = Bedingt empfehlenswert Kann ein Gesundheitsrisiko darstellen oder den langfristigen Erfolg gefährden
 ☹ = Nicht empfehlenswert Risiko für Gesundheit

Mischkostdiäten mit Fokus auf Fettreduktion			
Brigitte	+ Vielseitig, auch für Kochfaule, Tipps für Ess- und Lebensgewohnheiten	- Energiezufuhr zwischen 1000 und 1200kcal/ Tag	☹
ICH nehm ab	+ Ganzheitliches Programm: Ernährung, Bewegung, Verhalten und Stress, bisherige Gewohnheiten werden hinterfragt	- Starke Einschränkung der Fettzufuhr - Energiezufuhr kann zwischen 1000 bis 2000kcal schwanken	☺
Volumetrics	+ Keine Verbote + Volumetrics-Pyramide ähnelt der SGE-Pyramide	- Keine Zwischenmahlzeiten; trotzdem kommt man leicht über 2000 kcal pro Tag, was den Erfolg schmälern kann	☺
Eingeschränkte Kohlenhydratzufuhr			
Atkins	+ Hungergefühl wird durch die Kohlenhydrateinschränkung unterdrückt, was zur Gewichtsabnahme führt	- Gewohnheiten, die zum Übergewicht geführt haben, werden nicht geändert => Jo-Jo-Effekt - Nahrungsmittelauswahl ist einseitig => Nährstoffmangel	☹
Glyx	+ Reich an Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten	- Fertigprodukte und Zusatzstoffe zu Unrecht verteuert - Ernährung ist in allen drei Phasen nicht bedarfsdeckend - Jodmangel	☹
LOGI- Methode Low Carb	+ Gemächliche Gewichtsreduktion und doch sättigend	- Zu viel Energie kann aufgenommen werden - 1 bis 2 kg Gemüse können zu Verdauungsproblemen führen	☹

Trennkostprinzip			
Fit for Life	+ Hoher Gemüse und Früchtekonsum	<ul style="list-style-type: none"> - Keine wissenschaftliche Grundlagen, welche die strengen Vorschriften bestärken. - Nahrungsmittelauswahl sehr einschränkend => Nährstoffmangel 	☹️
Original Hay'sche Trennkost (nach Dr. L. Walb)	+ Hoher Gemüse- und Salatkonsum	<ul style="list-style-type: none"> - Heilversprechen sind wissenschaftlich nicht haltbar - Einteilung der Nahrungsmittel nicht immer logisch - Kompliziert - Nicht bedarfsdeckend - Trennung von Eiweiss und Kohlenhydrat nutzlos 	☹️
Hay'sche Trennkost (nach J. Habgood)	+ In den Grundzügen entspricht es einer gesunden Ernährung und braucht weniger Anteil an Gemüse und Salat wie bei der originalen Trennkost	- Siehe oben: die Trennkost-Regeln erschweren das Einhalten der Grundsätze einer gesunden Ernährung => Nährstoffmangel	☺️
Montignac	+ Neben Hauptmahlzeiten auch Zwischenmahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> - Keine Mengeneinschränkungen und hoher Fettkonsum => keine Gewichtsreduktion - Bewegung wird ignoriert 	☺️
Schlank im Schlaf	+ Ernährungsempfehlung im Grunde ausgewogen	<ul style="list-style-type: none"> - Mindestens 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten nichts essen: Theorie ist nicht wissenschaftlich belegt - Kalzium-Mangel 	☺️

Monodiäten			
Ananas/ Kohlsuppe/ Reis/ Kartoffel	-	<ul style="list-style-type: none"> - Gewohnheiten werden nicht verändert - einseitige Nahrungsmittelauswahl führt zu Nährstoffmangel - Abbau der Muskelmasse - Jo-Jo-Effekt 	☹️

Fastendiäten			
Dinner Cancelling (nach Dr. L. Leeb oder nach D. Grabbe)	+ + Simpel, leicht verständlich: 3 Mal pro Woche nach 15 Uhr nichts mehr essen Simpel, leicht verständlich: nach 17 Uhr darf nur noch Flüssiges zu sich genommen werden	- - - - Energiezufuhr der anderen Mahlzeiten nicht kontrolliert Ernährungsempfehlung unausgewogen Nährstoffmangel Behauptung: Nur Bewegung an der frischen Luft ist wirksam Starker Jo-Jo-Effekt	☹
Fasten/ Nulldiät	-	- - - - Keine Gewohnheitsänderung «Entschlackende» Wirkung wissenschaftlich unhaltbar Körper verliert viel Wasser und Muskelmasse Nährstoffmangel Starker Jo-Jo-Effekt	☹
FdH	+ Simpel, einfach «Friss die Hälfte»	- - - Gewohnheiten werden nicht verändert Hunger, Nährstoffmangel Starker Jo-Jo-Effekt	☹
One Day Diät	+ Simpel: Sechs Tage essen, was man will, einen Tag fasten mit «Fatburnern»	- - - - Gewohnheiten werden nicht verändert Versprochener Gewichtsverlust ist unrealistisch Es gibt keine «Fatburner» Nährstoffunterversorgung	☹

Individualisierte Diäten			
Blutgruppendiät	-	- - Nahrungsmittelauswahl sehr einseitig und einschränkend => Nährstoffmangel, keine Erfolgsaussichten	☹
Metabolic Balance und andere Blutspezifische Diäten	-	- - - Nur drei Mahlzeiten pro Tag, Pause von 5 Stunden dazwischen => Heisshunger Div. Behauptungen entbehren wissenschaftlicher Grundlage Einige Lebensmittel sind ganz verboten => Nährstoffmangel und hohes Jo-Jo-Risiko	☹

Diäten mit Namen von Institutionen			
Max-Planck	-	<ul style="list-style-type: none"> - Versprochene Gewichtsabnahme ist unrealistisch - 500 kcal pro Tag - einseitige Nahrungsmittel => Nährstoffmangel - Starker Jo-Jo-Effekt <p>Die Max-Planck-Gesellschaft distanziert sich von dieser Diät!</p>	☹
Mayo/Eierdiät	-	<ul style="list-style-type: none"> - Nährstoffzufuhr nicht bedarfsdeckend => Nährstoffmangel - Cholesterinzufuhr mit 3 bis 4 Eiern pro Tag hoch - Starker Jojo-Effekt <p>Die amerikanische Mayo-Klinik distanziert sich von dieser Diät!</p>	☹
Toronto-General-Hospital	+ Gemüsereich	<ul style="list-style-type: none"> - Versprochener Gewichtsverlust ist unrealistisch - Nährstoffmangel durch einseitige Nahrungsmittelauswahl <p>Das Toronto General Hospital distanziert sich von dieser Diät!</p>	☹
Ersatzmahlzeiten			
	<ul style="list-style-type: none"> + Vollwertige, energiereduzierte Mahlzeiten + Zusammensetzung in der Schweiz gesetzlich geregelt + Motivierender Einstieg für stark Übergewichtige 	<ul style="list-style-type: none"> - Genuss nicht vergleichbar - Gewohnheiten werden nicht geändert - Vorsicht beim Internetkauf - Nährstoffmangel 	☹

Begleitete Programme			
New Life Diät Club	<ul style="list-style-type: none"> + Realistische Gewichtsreduktion + Nach Absetzen der Drinks ausgewogene Mischkost + Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> - Stoffwechselschlacken entbehren jeglicher wissenschaftlichen Grundlage - ca. CHF 200.- pro Monat 	☺
Paramediform	<ul style="list-style-type: none"> + Kein Kalorienzählen + Keine sturen Menüpläne + Langfristige Ernährungsumstellung 	<ul style="list-style-type: none"> - Drüsen- und Stoffwechselfypeneinteilung aus schulmedizinischer Sicht schwer nachvollziehbar - Viele pseudowissenschaftliche Aussagen - ca. CHF 300.- pro Monat 	☹
PreCon	<ul style="list-style-type: none"> + Langfristige Ernährungsumstellung mit Hilfe von Medizinern + Muskelmasse wird gehalten, 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Mahlzeiten pro Tag => Heisshunger - ca. CHF 100.- pro Monat 	☺
Profiline	<ul style="list-style-type: none"> + Individuelles Programm, ausgearbeitet bei dipl. Ernährungsberaterinnen FH/HF 	<ul style="list-style-type: none"> - ca. CHF 200.- Monat (kann bei BMI über 30 von der Krankenkasse übernommen werden) 	☺
Rohnerkonzept	<ul style="list-style-type: none"> + Kein Kalorienzählen und Abwägen 	<ul style="list-style-type: none"> - Fehlende Mengenempfehlung => unausgewogen - Kohlenhydratarm, jedoch fettreich - Einteilung der Nahrungsmittel in 11 Listen wissenschaftlich nicht nachvollziehbar - Vitamin und Mineralstoffpräparate - z.T. massloser Alkoholkonsum - CHF 930.- pro Jahr 	☹
Trimlines	<ul style="list-style-type: none"> + Viel Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> - Eliminierung von Gift- und Abfallstoffen wissenschaftlich nicht haltbar - 700kcal pro Tag => Nährstoffunterversorgung - Viele Verbote - ca. CHF 200.- pro Monat 	☹
Weight Watchers	<ul style="list-style-type: none"> + Flexibles Points-Programm + Ausgewogene, fettarme Mischkost + Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> - Kalzium-Zufuhr bei weniger als 1500 kcal pro Tag kritisch - ca. CHF 100.- pro Monat - Fernprogramm ca. CHF 45.- Pro Monat 	☺

Internetprogramme			
eBalance.ch	<ul style="list-style-type: none"> + Veränderung der Ess- und Bewegungsverhalten + Ausgewogene, energiereduzierte Mischkost + Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitaufwand am Computer zu Beginn hoch - CHF 164.- pro Jahr 	😊
KiloCoach	<ul style="list-style-type: none"> + Bewegung wird belohnt 	<ul style="list-style-type: none"> - Konkrete Hinweise für eine ausgewogene Ernährung fehlen - Je nach dem ungenügende Vitamin- und Mineralstoff-Versorgung - Jo-Jo-Effekt - CHF 192.- pro Jahr 	😐

Merkblatt-Download auf <http://www.puls.sf.tv/Themen/Uebergewicht>