

"Abnehmen war in der Evolution nicht vorgesehen"

Warum Diäten nicht helfen

München/Halle, 26. April 2011 - So im Groben wissen Abnehmwillige, wie man sich gesund und ausgewogen ernährt. Doch woran liegt es, dass die Pfunde einfach nicht so purzeln wollen, wie wir es gerne hätten? Die Evolution ist schuld. "Bis jetzt ist der Evolution entgangen, dass moderne Menschen zur Nahrungsbeschaffung nur in den nächsten Supermarkt gehen müssen", berichtet Nina Dudek in der Online-Ausgabe des Magazins Focus. "Der Körper ist evolutionsbiologisch auf Vorratshaltung angelegt", erläutert Klaus Eder von der Universität Halle Wittenberg. "Abnehmen liegt nicht in der Natur des Menschen."

Als Nomade in der Steinzeit wusste der Mensch noch nicht, wann er das nächste Mal Nahrung finden würde, da war ein kleines Fettpolster sehr sinnvoll. Der Organismus wechselt in Hungerphasen auf Sparflamme und gibt seine kleinen Vorräte nur langsam her. "Die natürliche Selektion dauert Hunderttausende von Jahren. Darum werden noch viele Generationen mit dem Abnehmen Probleme haben, bis sich unsere Gene ändern", so Eder.

Viele Diäten gaukeln dem Körper also eine Notsituation vor, in der es gilt Fett zu sparen anstatt zu verbrennen. Sind die Kilos erst einmal herunter gehungert und man beginnt wieder normal zu essen, nimmt man rapide zu, da der Stoffwechsel sich nicht so schnell umstellt. Eine praktikablere Alternative zu Dauer-Diäten ist daher eine Ernährungsumstellung. Diese fällt dem Gewohnheitstier Mensch zuerst einmal schwer, doch bringt eine Ernährungsumstellung auch einen dauerhaften Effekt. Dabei helfen auch schon kleine Änderungen, wie kleine Teller zu benutzen, langsam zu kauen und bevor man beim kleinen Appetit gleich einen Burger verzehrt zunächst einmal ein Glas Wasser zu trinken. "Denn viele verwechseln Hunger und Durst. Die Flüssigkeit füllt den Magen und beruhigt die Magennerven", rät Ernährungsexpertin Susanne Klaus.

Eine stete Kontrolle der Inhaltsstoffe von Lebensmittelprodukten ist bei einer Ernährungsumstellung unumgänglich. Liest man sich z.B. die Zutaten, die beispielsweise auf Wurstverpackungen stehen, durch, so wird man schnell feststellen, dass überall Zucker zu finden ist. Doch kann man unverpackter Ware z.B. in der Fleischtheke nicht ansehen, wie viele Kalorien und Fett sie enthält. Hier unterstützt die Technik den Verbraucher. Über die Waagen an der Theke oder im SB-Bereich lassen sich diese Informationen abrufen. "Unsere Waagen sind gut informiert. Das Bedienpersonal kann auf Kundenanfrage per Fingertipp die Nährwerte der Produkte abrufen und so den Kunden bei seiner Ernährungsumstellung gut beraten", berichtet Claudia Gross, Director Global Marketing & Communication beim schwäbischen Unternehmen Bizerba.

Pressekontakt

KLARTEXT ONLINE

Frau KLARTEXT ONLINE
Auf dem Heidgen 27
53127 Bonn

klartextonline.com
info@klartextonline.com

Firmenkontakt

KLARTEXT ONLINE

Frau KLARTEXT ONLINE
Auf dem Heidgen 27
53127 Bonn

klartextonline.com
info@klartextonline.com

Freie Autoren informieren regelmäßig über aktuelle Geschehnisse und Trends in Wirtschaft und Handel, Industrie, Karriere und IT-Welt.