



achtsam – diätologisch

Gedanken rund um Diätverhalten, Körperakzeptanz und Achtsamkeit

Warum DIE EINE, letzte Diät nicht die Lösung aller Probleme ist

Endlich schlank, endlich schön, endlich glücklich. Warum „die eine, letzte und endgültige“ Diät deine Hoffnungen und Träume NICHT erfüllt: Eine restriktive Diät ist an sich schon Stress – körperlich und mental. Körperlich, weil der Körper gegen das potenzielle Verhungern ankämpft. Mental, weil wir gegen uns selbst arbeiten. Weil wir Hunger ignorieren, weil wir ständig darüber nachdenken, was wir essen dürfen und was nicht und wann wir wieder essen dürfen und wann wir Sport machen müssen und wann wir davor noch was essen und wie lange wir danach nichts essen und so weiter und so fort... Unser Stresslevel während einer restriktiven Diät ist also an sich schon recht hoch. Wenn nun zusätzlich von außen noch was dazu kommt – ein schwieriger Tag in Arbeit oder Studium, ein Streit oder was auch immer, dann sind wir ganz schnell an einem Punkt angelangt, an dem es nicht mehr möglich ist, diese kognitive Kontrolle des Essverhaltens aufrecht zu erhalten. Unser Hirn schafft dieses hohe Maß an Kontrolle einfach nicht mehr. Die Psychologie nennt diesen Punkt „Point of no return“.

Gründe für eine restriktive Diät gibt es viele.

Der Wunsch schlank und schön zu sein.

Die Hoffnung geliebt, bewundert und gelobt zu werden. Erfolgreich zu sein und endlich selbstbewusst. Endlich schöne Kleidung anziehen können und beim Einkaufen immer etwas finden.

Wenn ich dann dünn bin, dann wird dies und jenes und sowieso alles besser.

Kennst du das? Nun, also ich kenne das und im Nachhinein betrachtet macht mich das ganz schön traurig. Ich nehme hier mal meine persönliche Erkenntnis der letzten Jahre vorweg: Nein, Diät halten und dünn sein macht nicht zwangsläufig glücklich. Nein, dünn sein bedeutet nicht mehr geliebt zu werden. Die Kleidersache, ja an der ist möglicherweise etwas dran, das kann ich leider nicht bestreiten. Wobei ich den Eindruck habe, dass sich hier langsam schon ein bissl was tut. Ich finde es gibt schon einigermaßen hübsche curvy Mode. Echt scheiße finde ich aber, dass so genannte Curvy Models objektiv alles andere als curvy sind... aber das ist eine andere Geschichte.

In meiner Praxis begegnet mir eines ganz oft: die Frage, ob nicht eine aller letzte Diät und eine aller letzte Gewichtsreduktion doch endlich dieses blöde Gewichtsthema lösen würde. Und dann, wenn man dann dünn ist, dann kann man sich ja mit den Körpersignalen beschäftigen und Frieden schließen mit dem eigenen Essverhalten.

Da muss ich jetzt leider so Einige von euch enttäuschen! Denn, Gewicht ist multifaktoriell und wesentlich schwerer zu beeinflussen als wir glauben. Eine großartige Kollegin von mir hat in einer Fortbildung mal gesagt „die Biologie gewinnt immer“. Und ich zitiere diesen Satz so wahnsinnig gerne, weil er so simple aufzeigt, dass eine restriktive Diät nie die Lösung ist.





95% aller Menschen, die eine Diät beginnen wiegen 5 Jahre nach Beginn der Diät mehr als zuvor. Sind jetzt diese 95 von 100 Personen alle unfähig, undiszipliniert und faul? NEIN! Ganz klar NEIN! Die Biologie hat einfach gewonnen, denn unser Körper ist nicht darauf ausgelegt, sich seine Energiereserven einfach so stehlen zu lassen. Was ist mit den übrigen 5 Menschen? Das sind üblicherweise jene Menschen, die ihr ganzes Leben auf Diät verbringen. Die sich immer zügelnd. Die vor und nach jeder Einladung fasten. Die vor und nach jeder Einladung oder Feierlichkeit extra viel Sport treiben. Die sich strenge Ernährungsregeln auferlegen. Möglicherweise sind diese Menschen zwar mit ihrem Erscheinungsbild zufrieden, ob ihr Essverhalten aber ein gesundes ist, das stelle ich doch sehr in Frage und kann von außen sowieso nicht beurteilt werden.

Bei jeder Restriktion – also bei jedem Versuch weniger zu essen als unser Körper braucht – gerät unser Körper vereinfacht gesagt in Panik. Er beginnt seine Energiespeicher zu verwenden. Zuerst die in der Leber, dann die im Fettgewebe. Mit dem Fettgewebe geht unser Körper sehr sehr sparsam um, denn er weiß ja nicht, dass diese Hungersnot gewollt ist. Deshalb baut er parallel dazu auch Muskelmasse ab. Je nach Ernährungsweise mehr oder weniger viel. Aber glaube mir, ohne Verlust von Muskelmasse kommt keiner durch! Ist so! Jetzt geraten wir langsam in einen körperlichen Teufelskreis. Muskeln sind in unserem Körper nämlich die Zellen, die auch in Ruhe Energie verbrauchen. Verlieren wir also während einer restriktiven Diät Muskelmasse, ist danach unser Energieverbrauch deutlich niedriger. Zusätzlich versucht unser Körper schon während der Diät weniger Energie zu verbrauchen, um mit seinen Speichern länger auszukommen. Auf mentaler Ebene haben wir einen zweiten Teufelskreis. Durch kognitive Bewertungen, Restriktion und Ernährungsregeln bekommen Lebensmittel und Speisen einen unterschiedlichen Stellenwert. Es gibt die guten und die schlechten/verbotene/ besonderen Lebensmittel bzw. Speisen. In der Ernährungspsychologie gibt es ein ganz einfaches Gesetz, nämlich: Verbote führen zu Präferenz. Hier kommt nun auch das Thema Stress ins Spiel. Eine restriktive Diät ist an sich schon Stress – körperlich und mental. Körperlich, weil der Körper gegen das potenzielle Verhungern ankämpft. Mental, weil wir gegen uns selbst arbeiten. Weil wir Hunger ignorieren, weil wir ständig darüber nachdenken, was wir essen dürfen und was nicht und wann wir wieder essen dürfen und wann wir Sport machen müssen und wann wir davor noch was essen und wie lange wir danach nichts essen und so weiter und so fort...

Unser Stresslevel während einer restriktiven Diät ist also an sich schon recht hoch. Wenn nun zusätzlich von außen noch was dazu kommt – ein schwieriger Tag in Arbeit oder Studium, ein Streit oder was auch immer, dann sind wir ganz schnell an einem Punkt angelangt, an dem es nicht mehr möglich ist, diese kognitive Kontrolle des Essverhaltens aufrecht zu erhalten. Unser Hirn schafft dieses hohe Maß an Kontrolle nicht mehr. Die Psychologie nennt diesen Punkt „Point of no return“. Also der Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt. Und dann kommt es in den meisten Fällen zu einem Essanfall. Es wird mehr gegessen als erlaubt war. Das müssen gar keine großen Mengen sein. Aber eben mehr, als man sich zuvor vorgenommen oder ausgerechnet hat. Wer einmal in diesem Teufelskreis drinnen war, weiß was jetzt kommt. Genau! Das schlechte Gewissen. Und dann geht es von vorne los – mehr Sport, mehr Zügelung, mehr Stress und Peng – nächster Essanfall. Hast du schon mal einen Abnehmversuch gestartet und dabei zugenommen? Nein, du bist daran nicht selbst schuld, du bist nicht zu undiszipliniert oder zu faul – es hat ganz einfach dein Körper gewonnen.





Was will ich dir mit dieser ganzen Erklärung sagen?

Wenn du denkst, dass mit einer anderen Figur alles besser wäre, dann schreib mal alles auf. Mach eine „wenn ich dann dünn bin“ Liste. Und dann analysiere jeden Punkt ganz genau. Bist du wirklich beliebter, selbstbewusster oder erfolgreicher, wenn du dünn bist?

Stelle dir einmal vor, du wärst all das, was du gerne sein möchtest.

Stelle dir vor, du respektierst deinen Körper und arbeitest nicht mehr gegen ihn.

Stelle dir vor, du findest Strategien, um mit Stress umzugehen und du gönnst dir regelmäßig Pausen.

Stelle dir vor, du machst gerne Bewegung als Ausgleich und zum Runterkommen.

Stelle dir vor, du hast keine Essanfälle, keinen Heißhunger mehr. Du isst und kannst aufhören, wenn du angenehm satt bist. Du kannst Essen übriglassen, wenn du es nicht mehr magst.

Stelle dir vor, du darfst alles essen und du vertraust deinem Körper.

Eine restriktive Diät ist nicht die Lösung und wird mit einer sehr großen Wahrscheinlichkeit zu einer GewichtsZunahme, einem verringerten Energieumsatz und zu weniger Körpergefühl, einem geringeren Selbstwertgefühl und auch zu einem ungesunden Essverhalten führen.

Gesunde Verhaltensweisen kannst du langsam in dein Leben integrieren. Möglicherweise wird sich dein Gewicht dadurch verändern, möglicherweise auch nicht. Was aber auf jeden Fall passieren wird, ist dass du und dein Körper wieder ein Team werdet. Dass du das Vertrauen in deine Körpersignale zurückgewinnst und du dich Schritt für Schritt akzeptierst.

Gesundes Essverhalten ist nicht zwangsläufig am Gewicht erkennbar. Genauso wie Gesundheit nicht zwangsläufig am Gewicht erkennbar ist.

Alles Liebe, Elke

Anmerkung: ich schreibe hier immer von restriktiver Diät. Das hat folgenden Grund: mit restriktiver Diät ist eine Kalorieneinschränkung gemeint. Also das klassische „weniger essen, mehr verbrauchen“. Als Diätologin ist es in manchen Fällen nötig, eine medizinisch induzierte Diät zu empfehlen. Zum Beispiel wenn jemand eine Darmerkrankung hat und bestimmte Lebensmittel einfach wirklich aus medizinischen Gründen nicht essen darf. Dies ist dann natürlich notwendig, weshalb ich nicht jede Diät per se als schlecht bezeichnen kann.

