

Diätprodukte

Schlankheitshelfer auf Zeit

Formula-Produkte, Fettbinder, Quellstoffe: Eine Vielzahl von Helfern werden zur Unterstützung einer Gewichtsabnahme angepriesen. Eine kurze Übersicht über beliebte Hilfsmittel und warum diese für einen Langzeiterfolg nicht genügen.

Jürg Lendenmann



Beliebt und empfohlen, aber keine Dauerlösung: Formula-Diäten.

Wer übergewichtig oder fettleibig ist und abnimmt, verbessert nachweislich den Gesundheitszustand und senkt das Sterberisiko. Dies belegen zahlreiche Studien. Nahmen beispielsweise Personen mit einer gestörten Glucosetoleranz um vier Kilogramm ab und passten ihren Lebensstil an, so sank ihr Risiko, einen Diabetes zu entwickeln, um 58 Prozent.

Studien zeigten auch: Je höher das Ausgangsgewicht, umso positiver auf die Gesundheit wirken sich Abspeckmassnahmen aus.

Mehr Bewegung und Verhaltenstherapie, weniger Fast Food

Doch was tun im Zeitalter von Fast Food, Stress und Bewegungsarmut (siehe Ar-

tikel «Übergewicht» auf Seite 24)? «Primäres Präventionsziel auf Bevölkerungsebene ist eine Gewichtsstabilisierung. Aus gesundheitlichen Gründen sollten Erwachsene einen BMI von 25 kg/m² und/oder einen Taillenumfang von 80 cm (Frauen) bzw. 94 cm (Männer) nicht überschreiten», heisst es denn in den aktualisierten interdisziplinären Leitlinien «Prävention und Therapie der Adipositas» von deutschen Fachgesellschaften. Doch welche Massnahmen sind am wirkungsvollsten, um Übergewicht abzubauen bzw. das Idealgewicht zu halten? Aufgrund von Resultaten von Studien empfehlen die Leitlinien als wichtigste:

- **Sich bedarfsgerecht ernähren.** Konsumieren Sie weniger Lebensmittel mit hoher Energiedichte wie Fast Food, zuckerhaltige Softdrinks, Alkohol, Fruchtsäfte.
- **Das Gewicht regelmässig kontrollieren**, z. B. wöchentlich.
- **Sich regelmässig körperlich bewegen** – ausser es sprechen medizinische Gründe dagegen. Ideal sind ausdauerorientierte Bewegungsformen. Sport verbraucht nicht nur Kalorien und hilft so mit, dass mehr Energie verbraucht als zugeführt wird: eine Voraussetzung, die erfüllt sein muss, um langfristig an Gewicht abzunehmen. Trainierte Muskeln regen den Stoffwechsel an – der Körper baut mehr Körperfett ab. Übrigens: Gesundheitliche Vorteile entstehen auch ohne Gewichtsreduktion.

Um einen Gewichtsanstieg zu vermeiden bzw. langfristig das Gewicht zu stabilisieren, wird empfohlen

- die Ernährung auf mediterrane Kost umzustellen bzw.
- den glykämischen Index zu senken, d.h. solche Nahrungsmittel bevorzugt zu essen oder so zuzubereiten, dass deren Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel geringfügig bzw. langsam erhöhen.

«Grundlage jedes Gewichtsmanagements soll ein Basisprogramm sein, das die Komponenten Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie umfasst», heisst es weiter. Zur Gewichtsreduktion könne ein stufenweises Vorgehen hilfreich sein:

- Alleinige Reduktion von Fett oder Kohlenhydraten.
- Reduktion von Fett und Zucker (geringe Energiedichte).
- Mahlzeitenersatz durch Formula-Produkte.
- Alleinige Ernährung mit Formula-Diät (zeitlich begrenzt, 800 bis 1200 kcal/Tag).

Beliebte Austauschmahlzeiten

Formula-Produkte sind fett- und energiereiche Austausch-Mahlzeiten, die anstelle kalorienreicher Standard-Mahlzeiten eingenommen werden. Angeboten werden von Marken wie Almased, Amapur, BCM (precon), Optifast, Slimfast

und Yokebe unter anderem (Milch-) Shakes/Drinks, Suppen, Müsli, Kekse, Riegel, Trink-/Sondennahrung und auch spezifische Nahrungsergänzungsmittel.

Nahrungsergänzungsmittel und Medizinprodukte

Nahrungsergänzungsmittel dürfen ohne Wirksamkeitsnachweise verkauft werden. Wissenschaftliche Untersuchungen liegen daher nur zu bestimmten Produkten vor. Es sollte jenen Produkten den Vorzug gegeben werden, «bei denen Nutzen und Risiken klar erkennbar sind und die einen gesundheitlichen Nutzen erzielen».

Quellmittel/Appetitzügler

Bestimmte Quellmittel können bei gleichzeitiger Ernährungstherapie (langfristige Umstellung der Ernährung) die Gewichtsreduktion und Gewichtskontrolle unterstützen. Quellmittel sollten stets mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden, um Blähungen, Verstopfungen oder einem Darmverschluss vorzubeugen. Ein Sättigungseffekt wird üblicherweise nach 20 Minuten erreicht. Häufig eingesetzte Quellmittel sind:

- Alginate
- Glucomannan (Ballaststoffe der Konjakwurzel, Konjakmehl)
- Kollagen
- Zellulose (auch in modifizierter Form)

Fettblocker

Orlistat ist ein Arzneistoff, der im Magen-Darm-Trakt Enzyme hemmt, die Nahrungsfett aufspalten. Dadurch verringert sich die Aufnahme der Fette im Dünndarm um bis zu 35 Prozent. In der Schweiz sind nur rezeptpflichtige Produkte mit 120 mg Wirkstoff im Handel.

Polyglucosamin (Chitosan, Poliglusam) ist ein natürlicher Faserstoff, der aus der Schale von Krebstierpanzern gewonnen wird. Polyglucosamin ist unverdaulich. Es bindet im Darm Nahrungsfette bis zum 800-Fachen seiner Eigenmasse an sich, die dann ausgeschieden werden. Die aufgequollenen Faserstoffe wirken zudem auch leicht sättigend.

L-Carnitin ist ein «bedingt essenzieller Nährstoff», der bei körperlicher Ausdaueraktivität den Fettstoffwechsel wirksam ankurbeln soll. In den USA sind weitere Studien im Gange.

Gefährliche Diätpillen

Vor Angeboten aus dem Internet warnt auch das schweizerische Heilmittelinstitut Swissmedic! Denn online angebotene Appetitzügler können gefährliche Nebenwirkungen auslösen. Wirkstoffe wie Norpseudoephedrin, Norephedrin (Phenylpropanolamin), Sibutramin und Amfepramon sind rezeptpflichtig und dürfen nur unter ärztlicher Betreuung angewandt werden.