

Vegan, Low-Carb, laktosefrei:
ERNÄHRUNGSTRENDS IM CHECK

Gesund oder gefährlich?

Eine neue Diät, die dieses Mal garantiert funktioniert, oder eine Neuheit auf dem Lebensmittelmarkt, die alles verändert – und uns vor allem noch viel gesünder macht, als wir schon sind: Wenn



es ums Essen geht, möchte man natürlich auf dem neuesten Stand sein und für seinen Körper nur das Beste. Aber sind alle Trends wirklich immer für jeden gesund? Ernährungswissenschaftlerin und Autorin Dagmar von Cramm („Meine grüne Diät“, 16,99 Euro, GU Verlag) erklärt in LISA, was dran ist an den aktuellen Food-Trends und wo die Risiken liegen.

LAKTOSEFREI

In jedem Milchprodukt ist Milchzucker enthalten, die sogenannte Laktose. In unserem



Magen spaltet ein Enzym Laktose auf, damit sie im Darm nicht vergoren wird und so zu Verdauungsstörungen führt. Ist dieses Enzym nicht ausreichend vorhanden, kommt es zu einer Unverträglichkeit. Betroffenen helfen dann laktosefreie Produkte. Doch viele greifen bereits präventiv dazu. Macht das Sinn?

Das meint die Expertin: Bei der Vielzahl an laktosefreien Produkten könnte man meinen, Laktose verträgt heute keiner mehr. Dabei reagiert in Deutschland höchstens jeder Fünfte auf Milchzucker. Gewinner der Angst vor Bauchgrummeln und Co ist die Lebensmittelindustrie, die gut an den teuren Spezialprodukten verdient. Schlank macht der Verzicht auf Laktose übrigens auch nicht: Die Produkte haben genauso viele Kalorien wie herkömmliche Milchprodukte.

GLUTENFREI

Bei Menschen mit einer Glutenallergie (med.: Zöliakie) reagiert der Dünndarm mit



Gesunde auf Gluten in jeglicher Form. Ob das wirklich gesünder ist, ist aber nicht bestätigt.

Das meint die Expertin: Glutenfrei ist der Trend 2014! Das Eiweiß ist in Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Emmer) enthalten, also in Brot, Gebäck und Pasta. Ein Dickmacher ist es nicht: Glutenfreie Produkte aus Reis, Hafer, Mais und Hirse enthalten ebenso viele Kalorien, schmecken aber nur halb so gut. Gluten zu meiden, hat also nur Sinn bei Zöliakie/Sprue. Insgesamt weniger süße, weiße Backwaren zu essen, ist aber sicher gesund.

VEGAN

Genau wie Vegetarier essen Veganer kein Fleisch. Zusätzlich lehnen sie jedoch sämtliche Produkte tierischen Ursprungs ab. Dieser



Trend beruht weniger auf Unverträglichkeit als auf einer ethisch-moralischen Überzeugung. Die komplett vegane Lebensweise verzichtet auch auf tierische Zusätze in Kleidung und Hygieneartikeln. Es gibt auch Diäten, die Abnehmen durch veganes Essen versprechen.

Das meint die Expertin: Komplette auf tierische Lebensmittel zu verzichten ist schwer: So steckt z. B. das u. a. für die Zellteilung wichtige Vitamin B12 nur in tierischen Produkten. Zudem kommt es so schnell zu einem Mangel von Eisen, Zink und einigen B-Vitaminen. Mit veganer Kost abzunehmen, klappt meist gut, da mehr Gemüse, Vollkorn und Nüsse gegessen werden – und gedankenlos Snacks entfällt. Wer Süßes mag, bleibt trotzdem dick. Denn viele Schokoladensorten und süße Säfte sind nun mal vegan!

Eine gesunde Ernährung ist oft von vielen Faktoren abhängig. Dabei geht es aber vor allem um das persönliche Wohlbefinden



LOW-CARB

Carb ist die englische Bezeichnung für Kohlenhydrate, zu denen hauptsächlich die Zucker und Stärken gehören. Bei diesem Ernährungstrend verzichten die Teilnehmer fast oder sogar komplett auf jegliche Form davon.

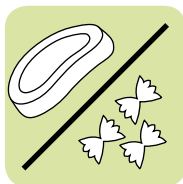


Das meint die Expertin: Säfte & Limos, Baguette und Brötchen sind Kohlenhydrate pur: Im Nu verdaut, treiben sie den Blutzuckerspiegel – und damit das Insulin – in die Höhe, was fürs Wachsen der Fettzellen sorgt. Doch auch in Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten stecken Kohlenhydrate – allerdings gesunde! Entscheidend ist also ihre Qualität. Wer dazu fettarmes Eiweiß bevorzugt, wird schlank – und satt!



TRENNKOST

Diese Ernährungsform stammt aus New York, dient der Gewichtsreduzierung und basiert auf dem simplen Prinzip: Es darf fast alles gegessen werden, Eiweiße und Kohlenhydrate aber stets strikt voneinander getrennt. Zudem werden dabei Kalorien gezählt. Allerdings müssen viele Lebensmittel weglassen werden.



Das meint die Expertin: Kohlenhydrate und Eiweiße aufgrund besserer Verdaubarkeit in getrennten Mahlzeiten zu sich zu nehmen ist längst überholt. Die moderne Trennkost rät, Kohlenhydratreiches eher zu Tagesbeginn und Eiweißreiches abends zu essen. Vor allem gilt: zwischen den Mahlzeiten wird nicht gesnackt. Drei Mahlzeiten pro Tag reichen!

Weitere Diäten-Trends im Check

PALEO

Bei dieser Diät steht die urtümliche Ernährung im Vordergrund: Es wird nur gegessen, was schon die Menschen vor 20 000 Jahren aßen. *Das meint die Expertin:* Eine Kost wie im Steinzeitalter kann einseitig werden. Das Gute: Fertiggerichte und Fast Food sind tabu. Naturbelassene Lebensmittel, vor allem Fleisch und Fisch, stehen im Mittelpunkt. Minuspunkt: Getreide, Milchprodukte und Öle kommen zu kurz.

VOLUMETRICS

Dieser Ernährungstrend regt dazu an, vor allem Lebensmittel mit geringem Kalorienwert und hohem Wasseranteil zu essen. *Das meint die Expertin:* Viel Volumen, wenig Kalorien bedeutet, dass der Magen voll ist, dabei aber relativ wenig Energie getankt wurde. Das ist ideal zum Abnehmen! Vor allem Gemüse und Obst machen das möglich. Und Suppen, Eintöpfe, Salate etc. Allerdings: Kochen sollte man können!

FLEXITARIER

Die Devise lautet: Wenn Fleisch gegessen wird, dann nur selten und aus nachhaltigen Ressourcen. *Das meint die Expertin:* Eine vegetarische Ernährung bildet die Basis, aber wenn der Hunger auf Fleisch

oder Fisch kommt, gibt es keine Verbote. Das macht es leichter durchzuhalten und einfacher, wenn man eingeladen ist. Man nimmt zwar nicht unbedingt ab, wird aber fit und bleibt gesund.

CLEAN EATING

Wie der Name „sauberes Essen“ schon sagt, wird hierbei auf reine, weder industriell noch chemisch verarbeitete Lebensmittel gesetzt. *Das meint die Expertin:* Auf naturbelassene Lebensmittel zu achten ist empfehlenswert, weil man so automatisch Fast Food meidet und natürliche, gesunde Lebensmittel, wie Gemüse, Obst und Getreide, die Basis bilden.

GREEN SMOOTHIES

Fein püriert (engl. smooth = cremig), werden hier ganze Früchte als Saft getrunken. Die grüne Farbe entsteht durch den hohen Anteil an Blattgemüse, wie z. B. den beliebten Grünkohl. *Das meint die Expertin:* Die Säfte enthalten kalorienarmes, gesundes Gemüse, Blattsalate oder Kräuter. Doch Basis ist meist süßes Obst: In einem großen Glas stecken schnell drei Portionen. Also viele Kalorien, die schnell verdaut sind – und dann richtig hungrig machen. Bildet jedoch Gemüse den Schwerpunkt, können Smoothies als schnelle kalorienarme Magenfüller beim Abspecken helfen.

Vorsicht vor Abnehmpillen aus dem Netz

Um schnell und ohne langwierige Diät abzunehmen, greifen viele zu aggressiv beworbenen Diät-Tabletten im Online-Versandhandel. Doch hier ist aus folgenden Gründen höchste Vorsicht geboten:

1. Werbelüge „natürliche Zusatzstoffe“: Die Hersteller betonen oft, dass die Pillen natürliche Zusatzstoffe enthalten – und der Verbraucher hält sie für ungefährlich. Aber das Gegenteil stimmt: Die gefährlichsten Gifte sind



pflanzlichen Ursprungs. Eine falsche Dosierung kann sogar tödlich sein. Und: Sie beeinflussen das Herz-Kreislauf- und Hormon-System wesentlich.

2. Viele Präparate stammen aus dem Ausland – und unterliegen so anderen gesetzlichen Vorschriften. Die Folge: Es kommen immer wieder verbotene Inhaltsstoffe in teils gefährlich hoher Dosierung vor.

