Warum die Festtagskilos nicht purzeln

Donnerstag, 29. Dezember 2022

Autor: Daniel Göring, Foto: Sandro Hügli & Shutterstock

Nach den Festtagen fassen viele Menschen den Vorsatz, abzunehmen. Weshalb eine gesunde, ausgewogene Ernährung langfristig die bessere Lösung ist als eine Diät, erklärt Danielle Gebek, Leiterin der Ernährungsberatung bei der Spitäler fmi AG.

Das Essen über die Festtage war üppig, der Alkohol floss reichlich und die Büchse mit den selbstgebackenen Guetzli lockte in einem fort. Inzwischen ist der Alltag wieder eingekehrt, und die Kalorien in Hülle und Fülle haben sich in zusätzliche Kilos verwandelt. Nicht wenige Menschen fassen Anfang Jahr den Vorsatz, abzuspecken, und zwar tüchtig. Eine Diät soll sie in Kürze in die Nähe ihres Idealgewichts bringen. Doch nach wenigen Wochen folgt die Kapitulation: Die Kilos sind zwar schnell weniger geworden, doch noch schneller haben sie sich wieder an Hüften und Bauch festgesetzt.

Schnelles Abnehmen funktioniert nicht

Danielle Gebek kennt solche Erfahrungen nur zu gut. «Wir erhalten im Januar viele Neuanmeldungen von Personen, die sich vorgenommen haben, etwas gegen ihr Übergewicht zu tun,» erklärt die Leiterin der Ernährungsberatung bei der Spitäler fmi AG. Vielfach hätten die Klientinnen und Klienten mehrere gescheiterte Versuche hinter sich, überschüssige Kilos loszuwerden. Und oft sei ihre Erwartung, dass die Ernährungsberatung ihnen helfe, das Gewicht subito zu reduzieren.

Diesen Menschen gegenüber muss Danielle Gebek als erstes mit einer Enttäuschung aufwarten: «Eine sofortige Lösung für Übergewicht gibt es nicht.» Denn das Problem sei meist nicht eine Folge der Festtage, sondern habe sich über Jahre hinweg aufgebaut. Die von Weihnachten bis Neujahr hinzugekommenen Kilos seien bloss der Anstoss, etwas zu unternehmen, da sich die Personen unwohl fühlten.

Gesunde Ernährung anstatt Diät

Wer das Gewicht nachhaltig verringern will, muss sich laut Gebek auf einen längerfristigen Prozess einstellen. Durch eine Diät abzunehmen, gelinge in der Regel zwar recht gut. Damit sei es aber nicht getan. «Das angestrebte Gewicht zu halten, ist der schwierigere Teil», betont die Ernährungsberaterin. Denn ohne Verhaltensänderung droht der so genannte Jo-Jo-Effekt: Beendet ein Mensch seine Diät, bewirkt die gesteigerte Nahrungsaufnahme im Nu eine erneute Gewichtszunahme – teilweise über den ursprünglichen Wert hinaus.

Grund dafür ist, dass der Organismus durch die Diät noch immer auf Sparflamme eingestellt ist und die zusätzliche Energie nicht verwerten kann. Deshalb ist Danielle Gebek nicht so gut auf Diäten zu sprechen. «Eine Diät ist wegen der restriktiven Einschränkung der Energiezufuhr immer eine Belastung und deshalb schlecht für den Körper.»

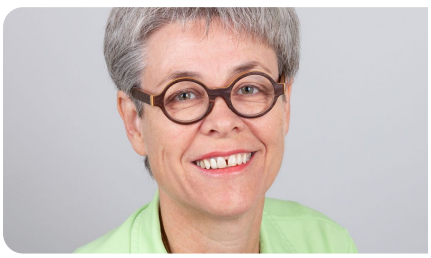
«Eine Diät ist immer eine Belastung für den Körper.»

Sie propagiert stattdessen eine gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung. Keine spektakulären Ratschläge. Und vor allem solche, die den meisten Menschen bekannt sind. Dennoch finden sie im Alltag nicht genügend Beachtung. «Die Leute nehmen sich oft zu wenig Zeit für das Essen und lassen sich von verlockenden Angeboten verführen, die ihnen nicht guttun.»

Weiter rät Gebek ihren Klientinnen und Klienten, Frusterfahrungen nicht mit Essen zu kompensieren und bei den Mahlzeiten Mass zu halten – etwa indem sie auf Nachschlag verzichten. Letzteres will sie übrigens nicht als Aufforderung zum Verzicht auf Festessen mit mehreren Gängen inklusive Dessert verstanden haben. «Sie können ein feines Essen auch geniessen, wenn Sie weniger davon zu sich nehmen.»

Ernährungsberatung

Die Ernährungsberatung der Spitäler fmi AG unterstützt Erwachsene und Kinder in vielfältigen Fragen rund um das Essen und Essgewohnheiten. Zu den Beratungsthemen gehören unter anderem Diabetes, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gesunde Ernährung, Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln und Mangelernährung.



Zur Person

Danielle Gebek hat 1989 ihre Tätigkeit als Ernährungsberaterin am Spital Interlaken aufgenommen. Seit mehr als 15 Jahren leitet sie die Ernährungsberatung der Spitäler fmi AG. Danielle Gebek ist verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Söhnen. In ihrer Freizeit betreibt sie Line Dance. Sie tut dies mit ebenso viel Leidenschaft, wie sie sich ihrer Arbeit widmet. Derzeit lässt sie sich als Lehrerin in der Tanzform, die aus den USA stammt, ausbilden.

Kontakt

Spitäler fmi AG

Ernährungsberatung Interlaken
ernaehrung@spitalfmi.ch

Ernährungsberatung Frutigen
ernaehrung@spitalfmi.ch