

**TEST** Diäten

## Jedem die Seine

Mit der Twiggy-Figur brachen magere Zeiten an. Damals kamen Diäten in Mode – und sind es bis heute. Wir ließen diverse Diätkonzepte von der Expertin Professor Dr. Ursel Wahrburg testen. Man kann sie in der Gruppe oder alleine durchführen. Es gibt viele „sehr gute“ und „gute“ Alternativen, von einigen Diäten müssen wir allerdings dringend abraten.

### Unsere Empfehlungen

- Unter den „sehr guten“ und „guten“ Diäten kann sich jeder die Methode zum Abspecken aussuchen, die zu ihm oder ihr persönlich am besten passt – in der Gruppe oder alleine.
- Je komplizierter die Diät einzuhalten ist, desto geringer die Wahrscheinlichkeit, gelerntes Essverhalten auch später beizubehalten.
- Fett liefert nun mal doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiß und sollte auch deshalb nicht gerade die Hälfte der Kost ausmachen. Wenn pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren in der Diät überwiegen, darf sie aber ruhig etwas mehr Fett enthalten.
- Nebenbei essen macht dick. Vorm Fernseher oder Computer wird häufig unbewusst mehr verzehrt, als wenn man sich Zeit für die Mahlzeit nimmt. Erst nach ungefähr 20 Minuten tritt ein Sättigungseffekt ein. Wer schneller fertig ist, isst oft zu viel.

## Die Logi-Methode

Logi steht für Low Glycemic Index (niedriger glykämischer Index). Ihr Erfinder Dr. Nicolai Worm geht davon aus, dass die heutige kohlenhydratreiche Kost nicht zu unseren Steinzeitgenen passt. Positiv sieht unsere Expertin Professor Wahrburg, dass in der *Logi-Methode* das Fett hauptsächlich aus Pflanzenölen kommen soll und dass viel

Obst und Gemüse in ihr steckt. Die Nährstoffzusammensetzung insgesamt ist fett- und eiweißlastig, die Rezepte sind aufwändig und erfordern häufig teure Zutaten. Die deutliche Einschränkung von Vollkornprodukten macht wenig Sinn. Neueren Studien zufolge muss nicht davon ausgegangen werden, dass der hohe Eiweißgehalt der Diät für gesunde Personen bedenklich ist. Menschen mit Nierenschäden oder Gicht sollten diese Diät nicht auswählen.

**Nicolai Worm**, *Glücklich und schlank: Die Logi-Methode in Theorie und Küche*, Systemed, Lünen 2003, 19,90 Euro.

**Gesamturteil „gut“**

