

<http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/abnehmen/diaeten-im-vergleich-id108981.html>

Studien über Diäten

Gesund abnehmen-Welche Diät zeigt langfristig Erfolg?

Low-Carb, Formula oder fettarm – Diäten versprechen schnelles und dauerhaftes Abnehmen. Doch wie effektiv sind sie tatsächlich? Eine Metaanalyse aus 34 Studien zeigt die Erfolgchancen der gängigsten Schlankheitskuren.



Auch schon die ein oder andere Diät ausprobiert? Die Wissenschaft setzt sich auch immer wieder mit Schlankheitskuren auseinander.

iStock

Jeder zweite Erwachsene in Deutschland ist mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 25 übergewichtig. Jeder fünfte sogar fettleibig mit einem BMI über 30. Dann sprechen Mediziner von [Adipositas](#).

[Wo steht Ihr Körpergewicht?](#)



Zu dick? Zu dünn? Mit dem **BMI-Rechner** finden Sie schnell heraus, ob Ihr **Körpergewicht** im Normbereich liegt - oder ob Sie ein paar Pfunde abnehmen sollten.

[zum BMI-Rechner](#)

Der gefährliche Trend zu überflüssigen Pfunden zeigt sich bereits bei den Kleinen: Rund 15 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen in Deutschland, also etwa zwei Millionen Kinder, sind von Übergewicht betroffen.

Mögliche Folgen von Adipositas:

- Herz-Kreislaufkrankungen wie [Herzinfarkt](#), koronare Herzkrankheit und [chronische Herzschwäche](#)
- [Bluthochdruck](#)
- [Diabetes](#)
- [Fettleber](#)
- erhöhter Cholesterinspiegel
- zu hohe Blutfettwerte
- [Arteriosklerose](#)
- Gelenkbeschwerden und [Arthrose](#)
- erhöhtes Risiko für Tumoren wie Brust- und [Nierenkrebs](#)
- Unfruchtbarkeit
- erhöhtes Komplikationsrisiko bei [Narkose](#) sowie Operation

Analyse von 34 Studien zu Diäten

Effektive Diätkonzepte, die auf Dauer schlank machen, können die mitunter gefährlichen Folgen von Fettleibigkeit verhindern. Im Auftrag des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) haben Wissenschaftler 34 Studien zum Thema Übergewicht und Abnehmen analysiert und geprüft, welche Diäten für einen langfristigen Erfolg geeignet sind. Dabei setzten die Forscher das Augenmerk auf neun Maßnahmen der Gewichtsreduktion und fassten den Nutzen der verschiedenen Diäten wie folgt zusammen:

Die besten Abnehm-Tipps



Sieben Diäten auf dem Prüfstand

- **fettarme Ernährung (Low-Fat-Diät):** Mit dieser Diät lassen sich innerhalb von neun bis 14 Monaten bis zu 18 Prozent des Körpergewichts reduzieren. Dabei senkt die nur moderat fettreduzierte Diät mit einem Fettanteil von 30 Prozent das Gewicht langfristig erfolgreicher als eine stark fettreduzierte Kost mit nur 20 Prozent Fettanteil.
- **Eiweiß- oder Protein-Diät:** Nach zwölf bis 15 Monaten können stark Übergewichtige damit bis zu 14 Prozent ihres Körpergewichts abbauen. Die [Eiweiß-Diät](#) besteht darin, vermehrt Proteine aus Fleisch, Eiern, Fisch und Milchprodukten zu essen und den Fett- und Kohlenhydratanteil zu reduzieren.
- **Kohlenhydrat-Diät:** Je nach Dauer der Diät werden vier bis 13 Prozent des Gewichts abgebaut – anfangs ist der Gewichtsverlust groß, später wird er kleiner. Wer sich für diese Diätform entscheidet, räumt folgenden Nahrungsmitteln mehr Platz auf dem Teller ein: Vollkornprodukten, Kartoffelgerichten, Obst und Gemüse – alles [Kohlenhydrate](#), die reich an [Ballaststoffen](#), Mineralien und Vitaminen sind.
- **kohlenhydratarmer Diät (Low-Carb-Diät):** Nur zwei der ausgewerteten Studien befassen sich mit dieser Schlankheitskur. Sie bescheinigen der Diätform wenig Erfolg. So lässt sich zwar den Studienergebnissen zufolge bis zu acht Prozent Gewicht verlieren, nach wenigen Monaten ist das Ausgangsgewicht jedoch wieder erreicht.

- **[Kalorienrechner](#)**



○

Wie viele Kalorien brauche ich täglich? Berechnen Sie hier Ihren individuellen Bedarf!

[zum Rechner](#)

- **kalorienarme Diät:** 1.500 Kilokalorien (kcal) täglich unter Beachtung des [glykämischen Index](#) bewirken fast acht Prozent Gewichtsverlust im Diätzeitraum. Noch geringere Kalorienmengen von 500 kcal am Tag wie bei der vLCD-Diät (very low-calorie-diet) bringen zwar mehr Erfolg, allerdings nur kurzfristig: Durch den [Jo-Jo-Effekt](#) sind die Pfunde bei den meisten Abnehmwilligen schnell wieder auf den Hüften. Langfristig schneidet die Diät am besten ab, die 400 Kalorien des täglichen Bedarfs einspart.
- **vegane Ernährung:** Sie ist eher Ernährungsform als Schlankheitsdiät. Nur eine Studie befasste sich mit der Gewichtsreduktion im Rahmen der veganen Kost. Diese war allerdings nicht sonderlich aussagekräftig, weil viele Probanden während des Beobachtungszeitraums abgesprungen sind. Bei den Verbliebenen belief sich der Gewichtsverlust nach einem Jahr auf fast sechs Prozent.

- **Formula-Diät:** Diese Art abzunehmen ist bei vielen Studienteilnehmern geglückt. Die Ergebnisse schwankten jedoch sehr – zwischen zwei und fast elf Prozent Gewichtsreduktion wurden beobachtet. Eine [Formula-Diät](#) etwa mit Almased oder Yokebe ist allerdings nur dann langfristig von Nutzen, wenn sie mit einer Änderung der Ernährung und des Sportverhaltens einhergeht.

Fazit: Die Wissenschaftler betonen, dass alle aufgeführten Maßnahmen kurzfristigen Erfolg bringen, also die Pfunde schmelzen lassen. "Moderat fettreduzierte, kalorienreduzierte, protein- oder kohlenhydratreiche Diäten erzielen annähernd die gleiche Wirkung", schreiben die Forscher in ihrem Bericht.

Welche Diät passt zu mir?



Während sich manche Abnehmstrategien für die einen prima eignen, sind sie für andere überhaupt nicht ideal. Ermitteln Sie, zu welchem Diät-Typ Sie gehören.

zum Selbsttest

Manche Diäten können aber auf Dauer nicht halten, was der Gewichtsverlust am Anfang verspricht. Die Kilos kommen zurück: "Die Wirksamkeit einer veganen Diät zur Gewichtsstabilisierung scheint schwächer zu sein, ebenso Mahlzeitenersatz- und Formula-Diäten." Außerdem ist eine Diät in Kombination mit körperlicher Aktivität wirksamer als die Diät alleine.

Mit diesen Tipps retten Sie den Diät-Erfolg

- **Mehr übers Abnehmen**
 - **Der Weg zum Wunschgewicht**
 - [Abnehmen: Die ersten Schritte](#)
 - **Erfolgreich abnehmen**
 - [Diät: Durchhalten ist eine Frage der Strategie](#)
 - **Mehr Gewicht durch Verzicht**
 - [Jojo-Effekt: Wenn Diäten dick machen](#)
- **körperliche Aktivität:** Diät [plus Sport](#) ist **das beste Programm**, um nachhaltig abzunehmen, besser als Diät oder Sport allein.
- **Gewicht halten:** Um nach einem Abnehmprogramm nicht wieder ins Übergewicht zu

rutschen, haben sich mehrere Faktoren bewährt – darunter Sport und die richtige Nährstoffrelation. Mehr über die Kunst, das neue Gewicht zu halten in unserer Bildergalerie:

Sieben Tipps, um schlank zu bleiben



Die Themen Übergewicht und Diät beschäftigen viele Forscher: Die Ernährungswissenschaftler David Katz und Stephanie Meller von der Universität Yale in den USA gehen soweit zu behaupten, dass es keine wirklich gesunde Diät gibt. In einer Studie kommen sie zu dem Schluss, dass Ernährung auch in Hinblick auf das Gewicht am gesündesten ist, wenn sie aus möglichst natürlichen Lebensmitteln besteht, die nicht verarbeitet sind. Also kein Fast-Food und keine Fertiggerichte, dafür viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Fleisch darf ebenfalls auf den Tisch kommen, jedoch nicht zu häufig.

Autor: [Monika Preuk](#) / Juliane Gutmann

Letzte Aktualisierung: 03. Dezember 2016

Quellen: Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI); <https://www.ifb-adipositas.de/adipositas/entwicklungen>; <https://www.bzga-kinderuebergewicht.de/basisinformationen/fakten-und-folgen/>

Das könnte Sie auch interessieren



Strenges Fett-Verbot

[Low-Fat-Diät](#)

Kleiner Aufwand, großer Effekt: Wer seinen Fettkonsum reduziert, nimmt ab. Doch auch die Art der Fette spielt eine wichtige Rolle [mehr...](#)



Chemotherapie bei Krebs

[5:2-Diät: Fastentage helfen dem Immunsystem](#)

Von Fastentagen könnten unter anderem Chemotherapie-Patienten profitieren [mehr...](#)



Erfolgreiche Diät aus den USA

[Volumetrics: Abnehmen mit vollem Bauch](#)

Volumetrics heißt: keine Kalorien zählen, sondern auf die Energiedichte der Lebensmittel achten [mehr...](#)

Meistgelesen in dieser Rubrik



Mehr lesen: [Diäten im Vergleich • Studien über gesundes Abnehmen](http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/abnehmen/diaeten-im-vergleich-id108981.html#ixzz4TBsrVUck) <http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/abnehmen/diaeten-im-vergleich-id108981.html#ixzz4TBsrVUck>