

Studie über Jo-Jo-Effekt

## Schnell abnehmen- So wird die Crash-Diät langfristig erfolgreich

Welche Diätform bringt Fettpolster erfolgreicher zum Schmelzen: Langsames, moderates Abnehmen oder das Abspecken Knall auf Fall? Zweiteres, antworten australische Forscher überraschenderweise auf diese Streitfrage. Als Aufruf zu Crash-Diäten wollen die Forscher ihre Studie aber nicht missverstanden wissen. Wir haben Tipps, wie Sie schnellen Gewichtsverlust in langfristigen Abnehmerfolg ummodelln.



Dieses Statement australischer Forscher kam überraschend: In einer Vergleichsstudie fanden sie heraus, dass schneller Gewichtsverlust eher zum Diäterfolg führt als langfristig angelegte Abnehmprogramme.  
iStock

Eine allmähliche Gewichtsabnahme ist auf lange Sicht nicht besser für den Diäterfolg als schnell verlorene Kilos – im Gegenteil. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Universität Melbourne, die im medizinischen Fachblatt "The Lancet" vorgestellt wird. Vielmehr führe eine schnelle Abnahme dazu, dass das Zielgewicht mit größerer Wahrscheinlichkeit erreicht und die Diät durchgehalten werde, so Ernährungswissenschaftlerin Katrina Purcell.

**Endlich schlank: Die zehn besten Diäten**



Weltweit wird bislang eine langsame Abnahme zur Behandlung von Übergewicht empfohlen. Grundlage dafür ist die Annahme, dass schnell verlorenes Gewicht schneller wieder zugelegt werde– laut der australischen Untersuchung ist dies aber ein Irrtum. An der Studie nahmen 204 Freiwillige teil, die mit einem BMI zwischen 30 und 45 als adipös galten. Sie wurden von einem Forscherteam um den Mediziner Joseph Proietto von der Universität Melbourne in zwei Gruppen aufgeteilt.

## Schnell Abnehmen motiviert zum Durchhalten

Eine Hälfte absolvierte ein schnelles Abnehmprogramm, bei dem sie in der ersten Phase zwölf Wochen lang täglich nur 450 bis 800 Kilokalorien zu sich nahmen, und zwar in Form sogenannter Formula-Shakes, mit denen die Mahlzeiten ersetzt wurden.

Bei der zweiten Gruppe erstreckte sich die Abspeckphase über 36 Wochen. Hier ernährten sich die Teilnehmer nach gängigen Ernährungsrichtlinien, ersetzten täglich ein bis zwei Mahlzeiten durch einen Diät-Drink und kamen auf ein Defizit von 500 Kilokalorien pro Tag.

Beide Gruppen wurden von Ernährungsspezialisten begleitet und sollten am Ende der ersten Phase 15 Prozent ihres Körpergewichts verloren haben. Dieses Ziel erreichten in der ersten Gruppe 81 Prozent der Teilnehmer, bei der langsameren Gruppe waren es dagegen nur 50 Prozent. Zudem hielten in der schnelleren Gruppe mehr Teilnehmer die Diät durch.

## Jo-Jo-Effekt traf beide Diätgruppen gleich häufig

Auf die erste Phase der Abnahme folgte eine zweite Phase, in der es darum ging, das Gewicht über 144 Wochen zu halten. In beiden Gruppen legten 71 Prozent der Teilnehmer das verlorene Gewicht am Ende der dreijährigen Studie wieder zu. Entgegen der landläufigen Meinung gab es in Sachen [Jo-Jo-Effekt](#) also keinen Unterschied zwischen denjenigen, die zu Beginn der Studie schnell abgenommen hatten, und denjenigen, deren Diät langfristiger angelegt war.

Für ihre Ergebnisse vermuten die Forscher mehrere Erklärungen. So wies die Gruppe mit dem schnellen Diätprogramm in der ersten Phase eine erhöhte Konzentration sogenannter Ketokörper auf: Diese werden vom Körper gebildet, wenn die Einnahme von [Kohlenhydraten](#) reduziert und in der Folge Fett verbrannt wird – Ketokörper sind dafür bekannt, Hunger zu unterdrücken. Zudem könnte eine schnelle Gewichtsabnahme motivierender gewirkt haben, durchzuhalten.

### Diäten unter der Lupe

- Welche Abnehmprogramme helfen wirklich?

[Die Top Ten der Diäten: Auf zum Wunschgewicht!](#)

- Studie vergleicht Abnehmkonzepte

[Diät: Low Carb schlägt Low Fat](#)

- Große Studie über das Abnehmen

[Welche Diäten wirklich wirken](#)

## Starke Kalorienrestriktion verhindert Diätfehler

Auf einen weiteren Aspekt verweisen die beiden Mediziner Corby Martin und Kishore Gadde in ihrer unabhängigen Bewertung der Studie: Abnehmprogramme mit einer stark reduzierten Kalorienzufuhr seien einfacher zu befolgen, hätten klare Regeln und würden so Fehler der Teilnehmer verhindern. Martin und Gadde urteilen: "Die Studie zeigt, dass der Mythos, eine schnelle Gewichtsabnahme sei mit einer schnellen Wiederzunahme verbunden, nicht wahrer ist als Äsops Fabel."

Als Plädoyer für schnelle Crash-Diäten sollte die Studie indes nicht verstanden werden: So betonen die Autoren, dass moderne [Formula-Diäten](#) zwar sicher seien – allerdings nur, wenn sie unter entsprechender, medizinischer Aufsicht durchgeführt würden. Wer seine Kalorienzufuhr auf eigene Faust derart einschränkt, riskiert, dass der Körper in den Sparmodus umschaltet und die Kilos nach der Diät umso zahlreicher zurückkommen.

## So führt die Crash-Diät langfristig zum Erfolg

Ob Formula-Konzepte, [24-Stunden-Diät](#) oder FDH: Blitzdiäten funktionieren, versichert auch Expertin Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Innerhalb weniger Tage sind mit jeder Art von Abspeckprogramm zwei bis drei Kilo Gewichtsverlust drin, wie Gahl erläutert. Einzige Voraussetzung ist die Disziplin, genug Kalorien einzusparen. Um den Abnehmerfolg beizubehalten, sei aber mehr nötig als kurzfristiger Verzicht.

### Die 20 dümmsten Trend-Diäten



Denn Fett baut der Körper bei einer Crash-Diät kaum ab, er verliert zunächst vor allem Wasser. Gahl rät daher von Blitzdiäten ab und empfiehlt, sich lieber etwas mehr Zeit zu nehmen: "Zwei bis drei Kilogramm pro Monat sind mit einer guten, ausgewogenen Diät machbar", sagt die Ökotrophologin. Wer auf nachhaltigen Gewichtsverlust setzt, kann außerdem den berühmterbuchtigten [Jo-Jo-Effekt austricksen](#).

[Alle Diäten auf einen Blick](#)



Von A wie Atkins über K wie Kohlenhydrat bis hin zu V wie Volumetrics: Wir stellen **Diäten** vor und verraten, welches Abnehmprogramm nachhaltig zum Erfolg führt.

[zum Lexikon](#)

## Magen mit Gemüse füllen, Vorsicht mit Obst und Alkohol!

Damit der Körper alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe bekommt, sollte die Kalorienzahl bei einer Diät nicht unter 1.200 kcal pro Tag liegen. Auf dem Speiseplan stehen sollten vor allem Obst, Gemüse und Vollkornerzeugnisse. "Diese Nahrungsmittel haben den Vorteil, dass sie viel Volumen und [Ballaststoffe](#) haben, so dass der Magen gut gefüllt ist, auch wenn wenig Energie zugeführt wird", erklärt Gahl.

Mit diesem Prinzip, nach dem auch die [Volumetrics-Diät](#) funktioniert, wird Abnehmen ohne Hungern möglich. Zu viel Obst darf es bei einer Diät jedoch nicht sein, sein Fruchtzucker liefert viele Kalorien.

Anstelle von tierischen Fetten sollten pflanzliche verwendet werden, [Getränke am besten kalorienfrei](#) genossen werden. Wein, Sekt und [Bier](#), Cocktails oder [Longdrinks](#) sind wegen des hohen Kaloriengehalts für alle, die Kilos verlieren wollen, [mit äußerster Vorsicht zu genießen](#): "Die Kalorien aus dem **Alkohol** werden sofort verstoffwechselt", sagt Gahl – und das macht sich auf der Waage bemerkbar.

## Eiweißreiches Abendessen und Pausen für die Fettverbrennung

Heißhungerattacken lassen sich durch regelmäßige Mahlzeiten am besten verhindern, dazwischen kurbeln Fastenpausen von mehreren Stunden die Fettverbrennung an. "Dreimal am Tag zu essen reicht aus, um Energiedefizite zu vermeiden und die Leistungsfähigkeit zu erhalten", erklärt Antje Gahl.

Auf das Frühstück sollte aber niemand verzichten; die Expertin empfiehlt eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse oder Müsli, also [komplexe Kohlenhydrate](#) und Ballaststoffe, die lang satt halten. Abends sind Mahlzeiten etwa aus fettarmem Fisch und Salat sinnvoll. Denn Fisch enthält satt machende Proteine. Und Salat hat viel Volumen, um den Magen zusätzlich zu füllen.

## Schnell abnehmen geht ohne Sport, langfristig nur mit!



Endlich sind die Kilos runter! Um den Erfolg einer Crash-Diät zu retten, braucht es aber einen langen Atem.  
iStock

Sich auf die Ernährungsgewohnheiten konzentrieren, ist aber zu wenig, um nachhaltig Gewicht zu verlieren: Ein weiterer Baustein für erfolgreiches Abnehmen heißt mehr Bewegung im Alltag. "Etwa 30 Minuten pro Tag wären schon gut, um den Kilos davonzulaufen", sagt Antje Gahl. Wer regelmäßig radelt, spazieren geht oder morgens zehn Minuten **Gymnastik** macht, sei auf einem guten Weg. Die körperliche Aktivität verhindert außerdem den oft mit einer Diät einhergehenden Muskelabbau: Wer auf diese Weise schlank wird, bleibt zugleich fit.

Der Erhalt der Muskelmasse ist wichtig, weil die Muskulatur zum Energieverbrauch des Körpers beiträgt. Damit lässt sich verhindern, dass aus Kalorien Fettpölsterchen werden, wenn jemand nach einer Friss-die-Hälfte-Phase wieder mehr isst – sonst kommt es zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt und alle Diät-Anstrengungen waren umsonst.

## Ernährungs- und Diätmythen im Check



Autor: sw / dpa

Letzte Aktualisierung: 28. Juli 2016

Mehr lesen: [Schnell abnehmen • So wird die Crash-Diät langfristig erfolgreich!](http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/abnehmen/schnell-abnehmen-id140386.html#ixzz4TBrTzrwj) <http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/abnehmen/schnell-abnehmen-id140386.html#ixzz4TBrTzrwj>