

Was wirklich beim Abnehmen hilft

24.04.2018, 08:44 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE über wirksame Ernährungskonzepte

Berlin, 24. April 2018. Wenn bis zum Sommer noch einige Kilos schwinden sollen, kann eine klassische fettarme oder eine moderne kohlenhydratreduzierte Ernährung zum Erfolg führen. Entscheidend ist, dass die Methode zu den eigenen Vorlieben und Gewohnheiten passt, sich gut durchhalten lässt und gesundheitsverträglich ist. Die VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps für die Auswahl.

„Beide Varianten, weniger Fett (low fat) oder weniger Kohlenhydrate (low carb), eignen sich, um Gewicht reduzieren und den Gesundheitszustand zu verbessern“, so Alexandra Borchard-Becker, Ernährungswissenschaftlerin bei der VERBRAUCHER INITIATIVE. Für die Wirkung kommt es vor allem darauf an, Energie einzusparen und länger dabei zu bleiben. Wie das Essen zusammengesetzt ist, d. h. welcher Anteil auf Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß entfällt, spielt nur eine untergeordnete Rolle. Abnehmwillige können daher wählen, ob sie längerfristig mit weniger Fett oder weniger Kohlenhydraten besser zurechtkommen. Sie haben gute Chancen, das erreichte Gewicht zu halten, wenn die Diät in eine dauerhafte Ernährungsumstellung übergeht.

Low-fat- und Low-carb-Diäten gibt es viele, aber längst nicht alle sind empfehlenswert. Sinnvoll und gesundheitlich verträglich sind sie, wenn sie ein langsames Abnehmen von etwa einem halben Kilogramm pro Woche anstreben. Die Lebensmittelauswahl sollte sich an anerkannten Ernährungsempfehlungen orientieren. Sie ist ausgewogen, abwechslungsreich und lässt Raum für individuelle Gegebenheiten. Die Mahlzeiten können ohne allzu großen Zeitaufwand zubereitet werden, auch für Berufstätige. Regelmäßige Bewegung und Entspannung werden als wichtige Säulen für das Wohlbefinden, die Gewichtsreduktion und das Halten des Gewichtes berücksichtigt. Neben dem „Was“ ist beim Essen auch das „Wann“ und das „Wie“ entscheidend. „Achten Sie darauf, mehrstündige Essenspausen einzuhalten und essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben. Essen Sie langsam und in Ruhe und hören Sie auf, wenn Sie gesättigt sind“, rät Borchard-Becker.

Was eine gute Diät ausmacht, welche Methoden empfehlenswert sind, welche man lieber nicht ausprobiert und ob man überhaupt abnehmen sollte, beschreibt die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. in der Broschüre „Diäten“. Das 16-seitige Themenheft kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Der eingetragene, als gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 7.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie durch zahlreiche Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem acht Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen,

die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 1001384 • Views: 660 (Stand: 15.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1001384/Was-wirklich-beim-Abnehmen-hilft.html>