

DGUV Lernen und Gesundheit

Ernährung und Leistungsfähigkeit

Infotext für Schülerinnen und Schüler

Finger weg von Crashdiäten



Foto: Fotolia/fox17

Schnell mal eben zur Superfigur? Viele Diäten versprechen den ultimativen Gewichtsverlust in wenigen Tagen. Schnelles Runterhungern ist aber nicht nur ungesund, es macht auch schlechte Laune und führt in fast allen Fällen dazu, dass man nach Diätende ruckzuck die Kilos wieder drauf hat. Wer wirklich abnehmen will, sollte sich umfassend informieren, sich genug Zeit dafür nehmen und darauf achten, dass der Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt wird.

An den folgenden Punkten erkennen Sie eine Diät, die Sie eher meiden sollten:

- Die Energieaufnahme liegt unter 1.200 Kilokalorien pro Tag. Damit drohen Vitamin- und Mineralstoffmangel sowie ungünstige Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.
- Die Lebensmittelauswahl ist sehr einseitig: Es werden weniger als 5 verschiedene Lebensmittel pro Tag erlaubt. Der Nährstoffbedarf des Körpers kann so nicht gedeckt werden.
- Die Diät verspricht hohen Abnahmeerfolg in kurzer Zeit (z. B. 3 kg in 3 Tagen).
- Für die Diät gibt es eine Erfolgsgarantie.
- Für die Diät wird mit unhaltbaren Erklärungen zur Wirkung (z. B. „nie wieder dick“ oder „nie wieder zunehmen“) geworben.
- Es wird mit unbekanntem Wissenschaftlern und Instituten aus dem In- oder Ausland geworben.
- Es wird mit Vorher- und Nachher-Bildern von unbekanntem Ex-Übergewichtigen geworben.
- Die Diät ist mit dem zusätzlichen Kauf von Wunder- oder Schlankheitsmitteln verbunden (z. B. Schlankheitspulver, -drinks, -dragees oder -badezusätze).

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Ernährung und Leistungsfähigkeit, Dezember 2015

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Dr. oec. troph Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn

Fachliche Beratung: Dr. Elke Frenzel, Diplom-Biologin und Aufsichtsperson bei der Kommunalen Unfallversicherung Bayern (KUVB) Bayerische Landesunfallkasse

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de