



Redaktion

Ricarda Stengg

☆ [zu Favoriten](#) ⓘ

Diät-Mythen und falsche Schönheitsideale

Verbote sind verboten

20. Januar 2021, 16:47 Uhr



Diätologin und Ernährungsberaterin Edburg Edlinger erzählt Ihnen, was wirklich hilft! Foto: Julia Weseley hochgeladen von Ricarda Stengg

INNSBRUCK. Low Carb, Paleo, "If It Fits Your Makros", Intervallfasten und Co. – Bei all den Diäten verliert man schnell den Überblick und fragt sich dann relativ schnell, welche Diät denn überhaupt die Richtige ist.

Damit Sie einen besseren Überblick erhalten und erfahren, welche Ernährungsweise die Beste für den eigenen Körper ist, haben wir ein Interview mit **Innsbrucker Diätologin und Ernährungsberaterin Edburg Edlinger** geführt. "Eine gesunde genussvolle ausgewogene Ernährung möglichst ohne Verboten-Erlaubt-Denkmodelle – dafür stehen wir Diätologen mit unserem Namen", so Edlinger. "Das Wort Diät

selbst beantwortet am besten die Frage und ist auch der Grund, warum unsere Berufsbezeichnung „Diätologen“ ist. Diät kommt aus dem Altgriechischen „díaita“ und steht für gesunde Ernährungs- und Lebensweise.“

Welche Gefahren bestehen bei all den unzähligen Diäten?

Edlinger: “Niemand denkt mehr an Essen als jene Menschen, die sich stark einschränken und viele Lebensmittel aus ihrem Speiseplan streichen. Ein genüssliches und gesundes Essverhalten kann da nicht entstehen. Ganz im Gegenteil, strikte und einseitige Diäten sind Nährboden für zahlreiche gefährliche Konsequenzen. Je stärker die Einschränkung ist, desto mehr steigt das Risiko für die Entstehung von Mangelernährung mit diversen Mangelzuständen, gestörtem Essverhalten und Essstörungen. Heute kommen immer mehr Menschen zu uns in die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie, die Essen nicht mehr genießen können, sogar Ängste vor Nahrung entwickeln und nur noch aus negativen Essensgedanken bestehen. Auch wenn so manche Crashdiät **KURZFRISTIG Erfolg** auf der Waage anzuzeigen vermag, kann das durchaus negative Auswirkungen auf den Muskelabbau haben. Ein rascher Gewichtsverlust hat in der Regel einen JoJo-Effekt zur Folge, da man letztendlich mehr wiegt als zuvor und wieder nichts gelernt hat.“

Welche Tipps gibt es, um nicht nur abzunehmen, sondern auch auf Dauer gesund zu leben?

Edlinger: “Die einzige Lösung für einen nachhaltigen Abnehm-Erfolg ohne Jo-Jo-Effekt ist eine gute Balance zwischen Essverhalten und Lebensstil zu finden. Auch gibt es nicht den Tipp oder das Ernährungskonzept, mit dem jeder erfolgreich abnehmen kann. So wie wir nicht alle Schuhgröße 40 haben, so haben wir auch alle einen unterschiedlichen Körper und je nach Diätvergangenheit, Lebensstil, Bewegungsverhalten, Essverhalten, Trinkverhalten, Stresslevel, Schlafverhalten, Genetik usw. variiert unser Stoffwechsel und Energiebedarf. Wir Diätologen finden im Rahmen der Ernährungsanalyse die individuellen Ursachen für Gewichtsprobleme und erarbeiten mit unseren Klienten gemeinsam alltagstaugliche Strategien.“



Auch Süßes ist erlaubt! Foto: Edburg Edlinger hochgeladen von Ricarda Stengg

Einen Tipp möchte Edburg Edlinger den Leuten besonders ans Herz legen: "Ein häufiges Problem ist eine **zu niedrige Flüssigkeitszufuhr**, was allerdings nicht alle Menschen mit Gewichtsproblemen betrifft. "Eine zu geringe Trinkmenge reduziert unsere Stoffwechsellleistung und den Energieverbrauch. Zu wenig Flüssigkeit im Körper bewirkt eine fehlende Magenfüllung, weniger Dehnungsreize auf die Magenwand und damit weniger und spätere Sättigungssignale ans Gehirn. Trinken Sie also täglich etwa 30 ml pro kg Körpergewicht (100 kg x 30 ml = 3 Liter). Natürlich empfehlen wir kalorienfreie Flüssigkeit wie unser köstliches Tiroler Leitungswasser oder Tee", erklärt die Innsbruckerin.

Vor allem der Fitnesswahn hat sich auf Instagram in den letzten Jahren stark verbreitet. Welche Meinung haben Sie zu Fernsehshows wie "Germyn's next Topmodel"?

"Alle Shows und Serien, in denen Menschen nur mit Äußerlichkeiten und extremen und ungesunden Schönheitsidealen konfrontiert werden, haben fatale Folgen. Fast jede zweite Frau glaubt, dass ihr Gewicht „zu hoch“ ist, obwohl sie normalgewichtig ist! 92 % aller Mädchen würden gern mindestens einen Aspekt Ihres Äußeren ändern, wenn sie die Möglichkeit dazu hätten. 72 Prozent der Mädchen, die weltweit im Alter von 15 bis 17 sind, vermeiden bestimmte Aktivitäten, wenn Sie mit ihrem Äußeren unzufrieden sind", betont die Diätologin.

Somit kann man also sagen, dass es keinen perfekten Ernährungsansatz gibt. Eine ausgewogene Ernährung mit allen wichtigen Bestandteilen ist essentiell für das körperliche Wohlbefinden und ein dauerhaftes Idealgewicht.

Auf der Homepage von Edburg Edlinger finden Sie alle weiteren Informationen zum Thema Ernährung: ernaehrungsmanagement.at



MEHR BILDER

Du möchtest regelmäßig Infos über das, was in deiner Region passiert?

Dann melde dich für den meinbezirk.at-Newsletter an.

GLEICH ANMELDEN 