

Pressemitteilung

Mit Sport und der richtigen Ernährung abnehmen Diätmittel können allenfalls unterstützend wirken

Berlin, 4. Januar 2019 – Zu einem der häufigsten Vorsätze im neuen Jahr gehört es, überflüssige Pfunde wieder abzuspecken. Die BARMER rät dabei von der Anwendung von Diätmitteln ab. „Es gibt keine Wundermittel, die ohne Weiteres die Pfunde purzeln lassen. Wer abnehmen will, muss sich regelmäßig bewegen und so die Fettverbrennung ankurbeln. Erforderlich ist auch eine Ernährungsumstellung mit weniger Lebensmitteln, die stark mit Zucker gesüßt sind oder versteckte Fette enthalten“, so Micaela Schmidt, Ernährungsexpertin bei der BARMER. Andernfalls erfolge nach dem Absetzen von Schlankheitsmitteln häufig der Jo-Jo-Effekt. Am Ende wiege man mehr als zuvor.

Auf eine negative Kalorienbilanz kommt es an

Entscheidend sei beim Abnehmen, mehr Kalorien zu verbrennen als aufzunehmen, so Schmidt. Diätmittel könnten allenfalls unterstützend wirken. Dabei gebe es verschiedene Wirkungsweisen. Manche Diätmittel verhinderten die Spaltung des Fettes in der Nahrung, andere linderten das Hungergefühl. „Gerade bei Sättigungskapseln, die im Magen aufquellen, sollte man viel trinken, um Verstopfungen vorzubeugen“, sagt Schmidt. Zudem gebe es Kapseln, die den Stoffwechsel anregten. Die gesündeste und nachhaltigste Methode bleibe aber, sich ausgewogen zu ernähren und ausreichend zu bewegen.

Bewusst essen

Beim Abnehmen helfe zunächst eine regelmäßige Ernährung, rät Schmidt. Dabei solle man langsam essen, weil das Sättigungsgefühl häufig erst nach 15 bis 20 Minuten einsetze. Ob am Tag fünf kleinere oder nur drei größere Mahlzeiten gegessen würden, hänge von einem selbst ab. Wer Lust auf Süßes habe, solle anstelle zur Vollmilch-Schokolade lieber zu Obst greifen. Frische Äpfel oder Birnen beispielsweise enthielten weniger freien Zucker und Kalorien, dafür aber wichtige Mineralstoffe, Vitamine und vor allem ungeschält auch Ballaststoffe. „Wer sich ausgewogen ernährt und auf Fastfood, Fertiggerichte oder Süßigkeiten möglichst verzichtet, ist auf einem guten Weg zu seiner Wunschfigur“, sagt Schmidt.

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de