

Diätwahnsinn - Cool? - Na wirklich nicht!

Mein Traum vom Austrian Paradoxon

Wie oft habe ich das schon gehört: „Mit der neuen XX Diät aus der YY Zeitschrift habe ich endlich 10 kg abgenommen. Am Morgen esse ich nichts, denn da habe ich keinen Hunger, mittags ein bisschen Salat und ein Steak und am Abend Joghurt, 2 Scheiben Gurke und Tomaten.“ Und Bewegung? „Mache ich jetzt täglich. Langsam halt, da mein Puls gleich oben ist. Aber ich jogge, halt so wie es im Strunz Buch steht. Wichtig sind natürlich die Mineralstoffe, die kaufe ich im Reformhaus. Ich muss jetzt nur mehr 30 kg abnehmen und dann habe ich es geschafft. Wenn das so weiter geht habe ich es in drei Monaten geschafft!“

Ich halte mich dabei zurück, ermuntere den Patienten, sage nichts Negatives und weiß, dass der Arme ein paar Wochen später mit mehr Gewicht kommen wird, und mich nach einer wirksamen Diät fragt. Vor ein paar Jahren hätte ich den Patienten belehrt, dass das nichts bringt und er langfristig seine Ernährung umstellen muss, und zwar lebenslang.

Der ganze Unsinn von Atkins angefangen bis Verga, und Zen Diät, Trennen, Watchen, Säfte, Meditation, Ying und Yang, ist alles zum Vergessen. Schade um das viele Geld,

dass er zu den Watchers, oder selbsternannten Ernährungsgurus trägt. Es nützt alles nichts. Das musste ich leider einsehen.

Leider glaubt man uns Ärzten über Ernährung nicht. Man hört auf die Nachbarin, die Frauenzeitschrift, fernöstliche ge-heimnisumwobene Methoden und Allem was Geld kostet.

Ein KOSTENLOSER Rat ist LEIDER nicht gefragt!

Die traurige Bilanz Die meisten Ärzte haben es aufgegeben über Diäten zu diskutieren. Die Betroffenen sind verzweifelt.

Die Medien steigern ihre Auflagen mit jeder neuen Diät und die „Wellness-Zentren“ füllen damit ihre Kassen, weil sie ja für wenig Essen viel verlangen können.

Und diejenigen, die die Folgeschäden berappen müssen, wissen nicht, woher sie das Geld nehmen sollen. Die Lebensmittelindustrie schweigt vornehm und produziert weiter das fette Gift.

Der Landwirtschaftsminister fördert die heimischen Bauern (obwohl inzwischen die meisten Produkte importiert werden), also ist alles in Ordnung.

Die wirklich Engagierten haben völlig entnervt bereits aufgegeben.

Haben wir uns damit abgefunden, dass jeder zweite Österreicher an den Folgen der Fettkrankheit stirbt?

Nun nicht wirklich!

Ich versuchte 10 Jahre lang als Oberarzt einer Stoffwechselstation und 17 Jahre als Leiter einer Kuranstalt in Baden alle verschiedenen Diätmethoden und inzwischen wissen wir, wie es geht.

Es ist wirklich ganz einfach

Weniger Landtierfette essen. Statt 60 Gramm gesättigtes Fett nur 30 Gramm und dazu täglich ein bisschen Bewegung. Fisch statt Fleisch, Schinken statt Leberkäse, Freude am Essen haben und erstmals wieder genießen. Es funktioniert.

Garantiert: 1 kg pro Monat mindestens und 2 cm Bauchumfang pro Monat weniger.

Und wer nicht weiß wo gesättigtes Fett drin ist, kann unsere Tabellen benutzen, oder in Lokale gehen, die Fettpunkte auf deren Speisekarte deklarieren.

Nach dem Hotel Sauerhof in Baden haben wir nun auch einen Heurigen gefunden, der unsere Fettpunkte deklariert.

Vielleicht findet sich doch noch eine Lebensmittelkette, die freiwillig die Fettpunkte auf ihren Lebensmitteln deklariert.

Ich glaube einfach daran, dass wir nur eines brauchen:

Motivation und Spass an der Sache.

Mag. Wolfgang Haupt, Mitglied unserer AG Fettkrankheiten hat mir begeistert erzählt, dass er bei Jugendlichen die besten Erfolge hat, wenn er Seminare anbietet, wo die jungen Menschen lernen Essen zu „begreifen“ und zu verstehen.

Dann fliegt der Hamburger aus dem Speiseplan und man isst mit Freude ein Baguette mit Olivenöl, und schlürft grünen Tee statt Zuckermilch, weil das einfach cool ist, und wir können uns zurücklehnen und darauf hoffen, daß eine gescheitere Generation aufwächst, die es nicht cool findet das große Schnitzel zu essen, sondern die Freude an mediterraner Lebensweise nach Österreich importiert.



Univ. Doz. Prim. Dr. Harald Kritz

Dann haben wir unser Ziel erreicht und vielleicht auch einmal das Austrian Paradoxon, dass wir die geringste Herzinfarkt-Häufigkeit in Europa haben. Für jene die noch nicht so weit sind, empfehle ich die 2 Schritte zur richtigen Ernährung zu machen (siehe Pro Patient 2/03).

Zur Wiederholung:

10 Gramm Landtierfett weniger und damit ist das meiste schon erreicht.

Freude an Bewegung:

Alles andere kommt eh von selbst.

Einfacher ist es geworden, seit wir das in Fettpunkten angeben (6 Fettpunkte am Tag sind genug).

Seither:

Kein Jo Jo Effekt mehr. Begeisterte und langfristig motivierte Patienten, die zu Ernährungsdetectiven wurden und uns immer wieder überraschen, wo überall Fett versteckt sein kann (zB. auch im „Frischgebäck“ aus dem Mikrowellenherd, sonst wären die Produkte offenbar ungenießbar).

Für jene, die unbedingt eine gewisse Diät ausprobieren möchten. Bitte sehr: Nachstehend eine Liste der vom Verein für Konsumentenschutz getesteten Diäten.

Wie gesagt. Ich halte mich zurück, Weiteres siehe oben.

Univ. Doz. Dr. Harald Kritz ist Leiter der Arbeitsgruppe Fettkrankheiten des Lipidforum austriacum und ärztlicher Leiter der Kuranstalt Engelsbad-Melanie der BVA in Baden.

Diät	sättigend	vielseitig	praktisch	spannend	nachhaltig	Bewertung
Atkins-Diät	ja	-	ja	-	-	nicht sinnvoll
Evers-Diät	-	-	-	-	-	nicht sinnvoll
FdH	-	-	ja	-	-	nicht sinnvoll
Fit-For-Life	-	-	-	ja	-	nicht sinnvoll
Hollywood-Star-Diät	-	-	ja	-	-	nicht sinnvoll
Die Dr. Mayr Kur	-	-	ja	-	-	nicht sinnvoll
Formuladiäten	-	-	ja	-	-	nicht sinnvoll
Zitronensaftkur	-	-	ja	-	-	nicht sinnvoll
Die Markert-Diät	-	-	ja	-	-	nicht sinnvoll
19 Nm die schlank machen	ja	-	-	-	-	nicht sinnvoll
Die Mond Diät	ja	ja	-	ja	-	weniger sinnvoll
Hay'sche Trennkost	ja	-	-	-	-	weniger sinnvoll
Nutripoints	ja	-	-	ja	-	sinnvoll
Schlank ohne Diät	ja	ja	ja	ja	ja	sehr sinnvoll
PfundsKur 96	ja	ja	ja	ja	ja	sehr sinnvoll
Wege zum Wunschgewicht	ja	ja	ja	ja	ja	sehr sinnvoll
Weight Watchers	ja	ja	ja	ja	ja	sehr sinnvoll
Brigitte Diät	ja	ja	ja	-	ja	sehr sinnvoll
Fit for Fun	ja	ja	ja	-	ja	sehr sinnvoll

Quelle: Verein für Konsumenteninformation, Konsument Extra - Schlank und fit, 60 Diäten im Vergleich.

Warnung vor Fettinhalten schützt die Gesundheit

Bisher waren unsere Bemühungen, eine Lebensmittelgruppe zu finden, die freiwillig die von ihnen angebotenen Lebensmitteln mit Fettpunkten zu deklariert, vergebens.

Warum auch, Hauptsache man macht das Geschäft. Es genügt ja mit „Gesund“ zu werben. Keiner überprüft letztlich ob das stimmt, und letztlich wer kann die Leute dazu zwingen, ehrlich zu sein?

Ja vielleicht diejenigen die an den Folgen der versteckten Fette, der billigen fetten Wurst und dem Speck im Sonderangebot zugrundegegangen sind. Aber die können ja nicht mehr reden. Nun, bei den Zigaretten hat es auch 20 Jahre gedauert, bis aus der Wohlgefühlzigarette (Sie erinnern sich an Humphrey Bogart und den Camel-Man) eine verpönte Droge wurde,

vor deren „Genuss“ das Gesundheitsministerium jetzt auf jeder Zigaretten-Packung warnt.

Ich bin wirklich froh, dass wir nun eine Gesundheitspolitik haben, die Prävention wieder ernst nimmt. Das hatten wir zuletzt unter der Gesundheitsministerin Leodolter.

Die Aktion, den inneren Schweinehund zu überwinden (siehe Präsentation der Aktion von Frau Gesundheitsministerin Rauch-Kallat auf Seite 5) ist ein erster Anstoss in die richtige Richtung.

Aber sind nur die Betroffenen die Schweinehunde?