DIÄTEN: DAS RICHTIGE BAUCHGEFÜHL



KURZ VORGESTELLT

Praktisch alle Diätformen haben keinen Erfolg. Schluss mit Diäten - das fordert deshalb der britische Mediziner Tim Spector.

INFORMATIONEN

- In seinem neuen Buch «Mythos Diät» schreibt Spector, das rituelle Einhalten von Diäten sei zur Epidemie geworden. Selbst betroffen von einem gesundheitlichen Zusammenbruch, wollte Spector herausfinden, ob ihm eine gesündere Ernährung zu einem längeren und besseren Leben verhelfen könne.
- Die Ergebnisse von Spectors Forschungen und anderen Studien sind ziemlich eindeutig: Schlankheitskuren funktionieren langfristig fast nie. In der Schweiz z. B. ist der Anteil übergewichtiger Menschen von 1992 bis 2012 um über 35% gewachsen.
- Wir sollten daher aufhören, einzelne Lebensmittel zu verbieten. «Wir müssen keine kleinere, sondern eine grössere Vielfalt von Nahrungsmitteln essen», sagt Spector. Der Blick auf Kalorienangaben sei nahezu sinnlos. Stattdessen sollten wir unsere Nahrung eher anhand ihrer Farben auswählen. Dass wir buntes Gemüse, Gelbwurz und Rotwein visuell anziehend empfinden, dürfte evolutionäre Gründe haben, glaubt Spector.
- Seine Schlussfolgerung: «Stoppen Sie den antiseptischen Lebensstil - essen Sie faserreiche Nahrung und fermentierte Produkte wie Vollfettkäse und Joghurt statt gezuckerte Diätjoghurts.»

DATEN

Quelle: NZZ am Sonntag, 31. Januar 2016