

Presseinformation

12.1.2012

So lassen sich seriöse Diätprogramme erkennen

Checkliste der Verbraucherzentrale

Wer im neuen Jahr mit Hilfe eines Diätprogrammes überflüssige Pfunde loswerden möchte, sollte sich vorher genau informieren. Dies rät die Verbraucherzentrale Bayern und empfiehlt, Schlankheitsstudios und Abnehmkurse anhand einer Checkliste zu prüfen. Ernährungsexpertin Andrea Danitschek von der Verbraucherzentrale fasst die wichtigsten Punkte zusammen: „Ein gutes Abnehmprogramm kommt ohne Schlankheitspräparate und Nahrungsergänzungsmittel aus, wird ärztlich betreut und von qualifizierten Experten geleitet.“ Dazu zählen Ökotrophologen, Ernährungsmediziner und Diätassistenten. In vielen Fällen erstatten die Krankenkassen bei solchen Programmen einen Teil der Kosten. Eine Checkliste für Diätprogramme ist online verfügbar unter www.verbraucherzentrale-bayern.de.

Entscheidend für den nachhaltigen Erfolg einer Diät sind alltagstaugliche, ausgewogene Speisepläne. Mit schmackhaften Rezepten, die einfach zuzubereiten sind, fällt das Abnehmen leichter. „Die Energiezufuhr sollte nicht unter 1000 Kilokalorien pro Tag liegen“, rät Danitschek. Andernfalls kann es zu Heißhungerattacken kommen, die den Erfolg immer wieder zunichtemachen. Besser ist es, mit einer dauerhaften Ernährungsumstellung langfristig abzunehmen anstatt auf kurzfristige Ergebnisse zu hoffen. „Nach Ende der Diät droht sonst der Jojo-Effekt, also eine rasche Gewichtszunahme, was für die Betroffenen schnell zu Frustrationen führt“, so die Ernährungsexpertin.

Kontakt:

Bei Rückfragen zu dieser Information wenden Sie sich bitte an Andrea Danitschek, Tel. (089) 890656-45. Diese Nummer nicht veröffentlichen.