

---

## Das Saarland lebt gesund! – Gesundheitstipp

### *Diätmythen*

---

Traditionell beginnt mit dem Aschermittwoch die 40-tägige Fastenzeit. Hier versuchen die meisten Menschen auf Alkohol zu verzichten oder nutzen diese Gelegenheit, Ihre Essgewohnheiten umzustellen, um sich gesünder zu ernähren oder Ihr Gewicht zu reduzieren.

Wer sich vornimmt eine Diät zu beginnen steht vor einem Meer voller Mythen; viele Meinungen oder schwammige Aussagen erschweren die Diät. Um Ihnen einen besseren Überblick zu verschaffen, geben wir Tipps und räumen mit Mythen auf, sodass Ihrer Ernährungsumstellung nichts mehr im Wege steht.

#### ***Schlafmangel macht dick***

Sobald die Nacht einbricht und es dunkler wird, wird von unserem Körper das Hormon Melatonin produziert, was uns müder werden lässt. Dieses Hormon sorgt dafür, dass im Körper der Schalter von „Leistungsstoffwechsel“ (Tag) auf den „Reparatur- und Regenerationsstoffwechsel“ (Nacht) umgelegt wird. Nur in dieser Zeit können die nötigen Reparaturprozesse in Gang gesetzt werden. Sobald wir schließlich eingeschlafen sind, sorgt das Wachstumshormon dafür, dass die Reparatur- und Regenerationsmaßnahmen eingeleitet werden. Diese Arbeiten benötigen jedoch ordentlich Energie, weshalb wir auch ohne Bewegung ein erhöhten Energieverbrauch haben. Als Energiequellen kommen hier die Fettreserven in Frage, weshalb man während des Schlafens abnimmt. Wir verbrennen im Schlaf Fett, solange der Verbrennungsprozess nicht gestört wird. Deshalb ist die Qualität und auch die Quantität des Schlafs wichtig, um diesen Prozess zu gewährleisten. Eine Störung des Schlafs kann nächtliche Unruhe sein, aber auch eine spätabends eingenommene Kohlenhydratmahlzeit. Diese sorgt nämlich für den Ausschuss von Insulin, welcher die Fettverbrennung im Schlaf bis zu fünf Stunden hemmen kann.

#### ***Stress ist ein Dickmacher***

Stress beeinflusst in mehrfacher Hinsicht den Stoffwechsel und somit gibt es auch einen Zusammenhang zwischen Stress und Übergewicht. Wenn man Stress empfindet, werden bestimmte Stresshormone freigesetzt, welche verschiedene Funktionen im Körper beeinflussen. Einer dieser Stresshormone ist das „Cortisol“, welches in akuten Belastungssituationen ausgeschüttet wird, um den Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen, wobei sich die Leistung der Körperfunktionen erhöht. Während dieser kurzzeitigen Erhöhungen des Cortisolspiegels wird der Fettstoffwechsel aktiviert, was dem Übergewicht entgegenwirken kann. Problematisch wird das Ganze, wenn es zu einem Überschuss an Cortisol kommt. Dieser Überschuss kommt durch anhaltenden Stress zu Stande und sorgt dafür, dass der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht ist. In dem Fall sorgt das Stresshormon dafür, dass die Einlagerung von Fett in den Zellen gefördert wird. Durch

eine Erhöhung des Cortisolspiegels kommt es gleichzeitig zu einer Erhöhung des Insulinspiegels, welcher als Gegenspieler tätig ist und versucht der Funktion von Cortisol entgegenzuwirken. Insulin ist das Hormon, was als Treiber von Fettleibigkeit bekannt ist. Hier spricht man von dem „Cushing-Syndrom“ und somit einer starken Gewichtszunahme mit stammbetonter Fettverteilung, sowie zu einem Vollmondgesicht und Stiernacken.

### **Lightprodukte sind gesünder zum Abnehmen**

Wer sich schon einmal mit den Themen Abnehmen, Zunehmen oder Muskelaufbau beschäftigt hat, hat sich wahrscheinlich schon mit dem Kalorien zählen auseinandergesetzt. Hierbei werden die Kalorien gezählt, die man durch Nahrungsmittel zu sich nimmt. Gerade während einer Diät wird deshalb häufig auf Light-Produkte zurückgegriffen, da diese weniger Kalorien versprechen. Im Allgemeinen sind Inhaltsstoffe wie Fett, Zucker, Salz oder Koffein reduziert in den Lebensmitteln verarbeitet. So muss zum Beispiel ein Light-Produkt per Gesetzgebung mindestens 30 Prozent weniger Fett oder Zucker als ein vergleichbares Produkt beinhalten, um als Light-Produkt beworben werden zu können. Jedoch ist beim Verzehr von Light-Produkten auch Vorsicht geboten und es sollte auch beim Kauf auf die Nährwert- und Inhaltsstoffangaben geachtet werden. So weisen vor allem fettarme Produkte einen höheren Zuckeranteil auf, was die Kalorienanzahl der vermeintlich gesunden Alternative stark erhöht, da Fett als essenzieller Geschmacksträger fehlt. Des Weiteren werden aus Geschmacksgründen auf die ungesunden Transfettsäuren, statt auf die für den Menschen gesünderen einfach und mehrfach gesättigten Fettsäuren zurückgegriffen.

Ein ähnliches Vorgehen ist auch bei den „zuckerreduzierten“ Lebensmitteln zu erkennen. Diese weisen zwar weniger Kalorien auf, allerdings wird der Zucker durch Süßstoffe ersetzt, was im Körper zur Unterzuckerung führt und der Appetit nach süßen Lebensmitteln dennoch anregt.

Light-Produkte können eine fett- und zuckerreduzierte Ernährung beziehungsweise Diät unterstützen, sollten aber nicht den größten Anteil der Ernährung decken. Wenn Sie langfristig ihr Gewicht reduzieren möchten, raten Wir Ihnen zu einer dauerhaften Umstellung der Essensgewohnheiten, mit einer ausgewogenen Vollwerternährung.



Das Projektbüro Gesundheits- und Präventionslandkreis Merzig-Wadern wird unterstützt durch

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



und die Projektpartner



Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



 pugis\_ev

 Das Saarland lebt gesund

#### Quellen:

AOK. (21.02.2022). *Light-Produkte-Was steckt dahinter?* Zugriff am 07.02.2023 unter <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/light-produkte-sind-sie-gesund/>.

Hormone Health Network: What is cortisol? Zugriff am 07.02.2023 unter <https://www.hormone.org/your-health-and-hormones/glands-and-hormones-a-to-z/hormones/cortisol>.

Kong, L. C., Wuillemin, P. H., Bastard, J. P., Sokolovska, N., Gougis, S., Fellahi, S., Darakhshan, F., Bonnefont-Rousselot, D., Bittar, R., Doré, J., Zucker, J. D., Clément, K., & Rizkalla, S. (2013). Insulin resistance and inflammation predict kinetic body weight changes in response to dietary weight loss and maintenance in overweight and obese subjects by using a Bayesian network approach. *The American journal of clinical nutrition*, 98(6), 1385–1394. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.058099>.

Müller-Lissner, A. (22.05.2015). *Abnehmen mit Light-Produkten ist nicht leicht*. Zugriff am 08.02.2023 unter <https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2012-05/diaet-light-produkte>.

Pape, D., Schwarz, R., Carlisi, T. & Gillessen, H. (2007). *Schlank im Schlaf. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie ihre Bio-Uhr zum Abnehmen*. GRÄFE UND UNZER Verlag.

<https://de.depositphotos.com/129845962/stock-photo-diet-food-concept.html>  
<https://de.depositphotos.com/139877242/stock-photo-couple-preparing-dinner.html>