

Warum der Jo-Jo-Effekt Abnehmwilligen den Erfolg nimmt

NORDERSTEDT (rug). Ein bekanntes Phänomen für jeden, der schon einmal versucht hat, Gewicht zu verlieren: Nach dem mühsamen Verlust der Pfunde steigt das Gewicht seit Diätende schnell wieder an. „Im Grunde besteht bei jeder Diät die Gefahr, dem so genannten Jo-Jo-Effekt zu unterliegen“, weiß Ernährungskoach Reza Hojati. „Da der Körper verminderte Energiezufuhr automatisch mit einer Hungersnot verbindet, setzen sich nach dem Verzicht schneller wieder Fettpölsterchen an.“

Jede Ernährungsumstellung, die schnellen Gewichtsverlust verspricht und mit strengem Verzicht auf bestimmte Lebensmittel einhergeht, trickst den Körper daher nur für kurze Zeit aus.

Abnehmwillige, die nach strengen Regeln essen, fügen ihren Körpern weniger Kalorien zu als benötigt. Während der Diät fährt der Stoffwechsel herunter, der Grundumsatz sinkt und arbeitet sozusagen auf Sparflamme. „Mittel- bis langfristig bewirken alle zeitlich begrenzten ‚Schlankheitskuren‘ aufgrund des künstlich erzeugten Energiemangels jedoch das Gegenteil: Sie machen dicker“, erläutert Reza Hojati. „Wenn Betroffene nach einer Diät wieder in alte Essgewohnheiten zurückfallen, nehmen sie sogar schneller an Gewicht zu.“ Denn der Körper befindet sich nach Diäten noch im so genannten Hungerstoffwechsel und speichert zugefügte Energie als Reserven für schlechte Zeiten.



Viele Diäten enden also im Jo-Jo-Effekt. „Dieses Rauf und Runter bedeutet für den Körper Stress. Muskelmasse baut sich vermehrt ab und Fett lagert sich in die Zellen ein“, erklärt der Experte. Bei Gewichtszunahme nach einer Diät verstärkt sich dann wiederum der Wunsch nach einer erneuten schnellen Reduzierung und der Kreislauf beginnt von vorn. Gerade diese psychische Komponente empfinden viele als besonders quälend.

Um das Wunschgewicht dauerhaft zu erreichen, gilt es, nicht auf kurzfristige Diäten zu setzen. Langsam die Pfunde purzeln lassen, wirkt sich weniger stark auf den Stoffwechsel aus. Zudem sollten Menschen mit Übergewicht lernen, wieder auf das eigene Körpergefühl zu hören. Schließlich weiß der Magen am besten, welche Nahrungsmittel und wie viel davon jeden Tag ausreichen. Auf diese Weise reduziert sich das Gewicht über

mehrere Monate und kleine Sünden wie Pommes oder ein Stück Schokolade verbleiben nicht auf den Hüften. „Bei Abnehmmethoden, die auf diesem Prinzip basieren, verzichten Betroffene daher nicht auf bestimmte Lebensmittel, sondern essen, worauf gerade Lust besteht, und hören auf, wenn das Sättigungsgefühl einsetzt“, weiß Reza Hojati. Der Jo-Jo-Effekt bleibt aus und Abnehmwillige motivieren sich von Tag zu Tag neu.

Für jeden Abnehmwilligen, der mit Schlankness Gewicht reduziert, steht als formuliertes Ziel nicht ein bestimmter Body-Mass-Index. Vielmehr sollte man sich langfristig im eigenen Körper wohlfühlen. Dabei gilt es als ganz natürlich, dass im Laufe des Lebens das Gewicht um ein bis drei Kilogramm schwankt.

„Von außen vorgegebene Idealbilder gehören also aus dem Kopf gestrichen“, betont Reza Hojati.