

DR. ANTONIE POST

Intuitiv essen, gesünder werden, besser leben

Dr. Antonie Post

Intuitiv essen gesünder werden besser leben

Bei chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck,
Diabetes Typ 2, PCOS, Allergien und Co

südwest

1. Auflage 2025

© 2024 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München,
produkteicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Die Verwertung der Texte, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung
des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für
die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so
übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen
werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Lektorat: Dr. Doortje Cramer-Scharnagl, Edewecht

Korrektorat: Susanne Schneider, München

Umschlaggestaltung und Grafiken: OH, JA! (oh-ja.com)

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Herstellung: Franziska Polenz

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-517-10354-9
www.suedwest-verlag.de

Disclaimer

Dieses Buch ist kein Ersatz für eine individuelle medizinische oder psychische Gesundheitsberatung, sondern es dient ausschließlich Informations- und Bildungszwecken. Es ersetzt keine Behandlung und darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten oder Medikation verwendet werden. Konsultiere bei allen gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden daher bitte immer zunächst deinen/deine Ärzt:in oder Psychotherapeut:in. Wenn du dich in einer Essstörung oder frühen Recovery befindest oder dich die Inhalte in diesem Buch aktivieren oder triggern (können), kläre bitte mit der Person, die deine primäre Gesundheitsversorgung übernommen hat, ob dieses Buch für dich geeignet ist.

Inhalt

Wovon träumst du?	7
Teil 1: Raus aus dem Diätgefängnis	13
Was Ernährung wirklich leisten kann	14
Ist Kontrolle beim Essen nötig?	24
Was gesundheitlich ins Gewicht fällt	44
Ist Körperakzeptanz gefährlich?	58
Teil 2: Was dir nicht guttut, kann weg	67
Schneller, höher, weiter, Burnout?	68
Stress, lass nach!	80
Was sind deine Prioritäten?	87
Teil 3: Intuitiv essen bei chronischen Erkrankungen ..	101
Intuitiv Essen leicht gemacht	102
Insulinresistenz und Diabetes Typ 2	112
Arterieller Bluthochdruck	135
Fettstoffwechselstörungen	142
Nichtalkoholische Fettleber	164
Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)	171
Rheumatische Erkrankungen	176
Allergien, Intoleranzen, verbotene Lebensmittel und Verzicht ..	182
Teil 4: Gesundheit neu definieren	193
Balance und Flexibilität statt Verbote und Extreme	194
Ein paar letzte Stolpersteine	204
Finde deine Wahrheit	214
Quellenverzeichnis	223

Wovon träumst du?

Ich kann nicht glauben, was ich gerade im Begriff bin zu tun. Was bin ich nur für eine Hochstaplerin! Ich erkläre im Podcast *Iss doch, was du willst!* seit Jahren, warum sich vom Gewicht nicht auf die Gesundheit schließen lässt, wie ein entspanntes und genussvolles Essverhalten ohne Diätregeln und Kontrollzwang funktioniert und dass mehrgewichtige Menschen genauso viel Respekt verdienen wie schlanke Personen (und wie sie diesen Respekt einfordern können). Verdammte Axt, es ist noch nicht mal zwei Stunden her, dass ich meine Klient:in in der Beratung fragte, was denn *eigentlich* hinter ihrem Wunsch nach einem schlankeren Körper stecke. Wenn die wüsste, was ich für eine Lügnerin bin. Denn gerade sitze ich in einem Online-Call und lasse mir erklären, in welchem Zeitraum welche Gewichtsabnahme für mich realistisch sei. Ich schäme mich so sehr, dass ich kaum dem Gespräch folgen kann. Die Anti-Diät-Ernährungswissenschaftlerin, die andere Menschen dabei unterstützt, Frieden mit dem eigenen Körper und dem Essen zu schließen, denkt gerade ernsthaft darüber nach, in den nächsten Monaten mehrere Tausend Euro dafür auszugeben, um vorsätzlich Gewicht zu verlieren.

Plötzlich ist Stille. Ich blicke auf, schaue in ein erwartungsvolles Gesicht und mir wird klar, dass ich eine Antwort geben muss. Glücklicherweise lässt mich mein Kurzzeitgedächtnis nicht

im Stich. Mein Gegenüber hatte mir gerade freudestrahlend verkündet, dass ich mir jederzeit während des Programms überlegen könnte, ob ich mein Zielgewicht nicht doch noch etwas weiter runterschrauben will. 25 kg seien in meinem Fall überhaupt kein Problem. Und um dem Ganzen etwas mehr Nachdruck zu verleihen, wiederholt er mit glänzenden Augen noch einmal seine letzte Frage: Wenn meine Träume keine Grenzen hätten, was würde ich mir wünschen?

Ich hatte in meinem Leben schon viele Träume. Häufiger, als mir lieb war, spielten darin mein Aussehen und mein Gewicht eine zentrale Rolle. Mit elf Jahren hatte ich bereits einige Mobbingerfahrungen hinter mir und glaubte, dass alle mich mögen würden, wenn ich nur »die perfekte Figur« hätte. Mit 19 Jahren war ich überzeugt, dass ich meine Probleme mit dem Essen und meinem Gewicht lösen könnte, wenn ich nur »die eine« Diät finden würde, die mich schlank machen würde. Ich entschied mich für ein Studium der Ernährungswissenschaften und verschwendete nicht einen weiteren Gedanken daran, dass ich auch gerne etwas Kreatives gemacht oder mit Tieren gearbeitet hätte. Mit 31 Jahren, nach der Geburt meines ersten Kindes, träumte ich davon, mit dem »perfekten« After-Baby-Body wie ein Phönix aus der Asche zu steigen. Trotz des Stillens hungrte ich mich durch ein extremes Sportprogramm. Mit 34, nach der Geburt meines zweiten Kindes, setzte ich mir ein Ultimatum: jetzt oder nie. Aus Angst und Verzweiflung griff ich zu drastischen Maßnahmen, die mich an den Rand einer Essstörung brachten. Der Wunsch nach einem schlanken Körper hatte sich längst in einen wiederkehrenden Albtraum verwandelt.

Ich kämpfte einige Monate wie besessen um jedes einzelne Kilo – bis plötzlich gar nichts mehr ging. Aus heiterem Himmel hatte ich anaphylaktische Schocks (schwere allergische Reaktionen, die bis zum Kreislaufstillstand und sogar zum Tod führen

können). Ich hatte Schmerzen, konnte an vielen Tagen fast nicht aus dem Bett aufstehen und hatte kaum eine Chance, meinen normalen Alltag durchzustehen. An eine strenge Diät oder einen harten Trainingsplan war nicht zu denken. Es dauerte über ein Jahr, bis ich die Diagnosen Histaminintoleranz und Mastzellaktivierungssyndrom erhielt, die meine Symptome endlich erklärten und mir die Möglichkeit gaben, gezielt dagegen vorzugehen.

Mein erster Impuls war, eine krasse Restriktionsdiät zu machen. Wieso nur histaminreiche Lebensmittel weglassen, wenn ich auch gleich 120 Prozent geben und auf alles »Ungesunde« verzichten konnte? Aber ich war längst am Ende meiner Kräfte. Ich konnte nicht mehr gegen meinen Körper kämpfen. Diäten kamen nicht mehr infrage, also tat ich das komplette Gegenteil: Ich fing an, intuitiv zu essen. Auch wenn es nicht (mehr) meine oberste Priorität war, hoffte ich anfangs noch, mit der Intuitiven Ernährung Gewicht zu verlieren. Tatsächlich aber tat sich gar nichts auf der Waage. Doch nach ein paar Wochen und Monaten bemerkte ich die ersten anderen positiven Veränderungen und der Wunsch nach einem schlankeren Körper rückte langsam in den Hintergrund. Meine Blutwerte verbesserten sich, ich hatte wieder viel mehr Energie und verspürte eine Leichtigkeit und Freude, die ich niemals für möglich gehalten hätte. Essen hatte die Macht über mich verloren. Wenn das bedeuten sollte, den Traum vom schlanken Körper aufzugeben, war ich bereit, diesen Preis zu zahlen. Mein Gewicht war mir nicht mehr so wichtig. Zumindest dachte ich das: Denn wie soll ich mir erklären, dass ich gerade überlege, ob ich für das Diätprogramm die Ratenzahlung wählen oder doch besser den ganzen Betrag auf einmal zahlen soll, um mir ein paar Kröten zu sparen?

Ich erwache aus meiner Trance, als ich ein ungeduldiges Räuspern höre. Huch, ich habe immer noch nicht geantwortet. »Wovon träumst du?« Mein Gegenüber fragt mich nun schon

zum dritten Mal und seine fast fieberhafte Dringlichkeit, mich auf ein konkretes Zielgewicht festzunageln, bringt mich endlich zur Besinnung. Dieses Diätprogramm, das mir gerade in den buntesten Farben angepriesen wurde, ist definitiv nicht das, was ich brauche – und daran ändert auch meine neue Verdachtsdiagnose nichts: Rheuma. Allein die Vorstellung, dass sich diese Diagnose bewahrheitet, macht mir riesengroße Angst und mir wird bewusst, warum ich gerade in diesem Call sitze. Es war der erste Strohhalm, nach dem ich gegriffen habe, um diese Angst nicht mehr fühlen zu müssen.

All mein Wissen und meine Arbeit der letzten Jahre und selbst das Buch, das ich zum Thema Gesundheit und Gewicht schon geschrieben habe,² konnten mich nicht davor schützen, dass mich die neue Diagnose direkt in alte Muster zurückkatapultiert hatte. Meine Hoffnung war, mit der sinkenden Zahl auf der Waage schwarz auf weiß die Bescheinigung zu bekommen, alles in meiner Macht Stehende zu tun. Schon früher hat mir dieses messbare Ergebnis, wenn der Zeiger der Waage nach unten gewandert ist, die (trägerische) Sicherheit gegeben, mein Leben »im Griff« zu haben. Doch hätte ich mit dieser Diät meine Gesundheit und mein Wohlbefinden wirklich positiv beeinflussen können? Möglich. Mit meiner Geschichte wäre es aber womöglich auch die Fahrkarte zurück in den Teufelskreis aus Hungern, exzessivem Sport, Essanfällen, Sportverweigerung und ganz vielen Schuld- und Schamgefühlen gewesen.

Das ist ein Risiko, das ich nicht mehr bereit bin einzugehen. Also verkünde ich dem verdutzten Abnehm-Coach, der eigentlich Koch ist und dessen einzige Zusatzqualifikation darin besteht, vor einem Jahr selbst mit diesem Programm abgenommen zu haben, dass ich kein Interesse mehr habe. Ich bedanke mich für seine Zeit, beende den Call und atme einmal tief durch. Uff. Die Anspannung fällt von mir ab. Nur die Angst ist immer noch da. Was nun?

Als Ernährungswissenschaftlerin glaube ich an die Kraft nährstoffreicher Lebensmittel. Ich bin vertraut mit der wissenschaftlichen Datenlage, weiß, wie die Ernährung Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen kann und wie sie sich zur Vorbeugung und Behandlung chronischer Krankheiten einsetzen lässt. Gesunde Ernährung umfasst aber weit mehr als die Lebensmittel, die wir essen. Auch unsere Beziehung zum Essen und zu unserem Körper sowie unsere innere Haltung gehören dazu. Essen geschieht immer in einem Kontext. Obwohl es wichtig ist, was wir essen, kann Ernährung nur bedingt etwas bewirken, wenn die Rahmenbedingungen nicht stimmen.

Dem Abnehm-Coach bin ich die Antwort schuldig geblieben, wovon ich träume. Doch dir möchte ich sie nicht vorenthalten, schließlich ist sie der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Ich will ohne Verzicht und Kontrolle entspannt und mit Genuss essen, mich gut versorgen und mit meinen Erkrankungen im Gepäck ein erfülltes, glückliches, genussvolles, möglichst gesundes und möglichst leistungsfähiges Leben führen – und mit »leistungsfähig« meine ich nicht Leistungssport oder dass ich funktionieren muss. Leistungsfähig zu sein bedeutet für mich, genug Kraft und Energie zu haben, um meinen Alltag gut zu meistern, das zu tun, was mir wichtig ist, und mein Leben in vollen Zügen zu genießen. Mein Wunsch ist, dir zu zeigen, wie du das auch für dich erreichen kannst, und zwar sowohl aus meiner Sicht als Ernährungsfachkraft heraus als auch auf der Basis meiner Erfahrung als Betroffene. Dieses Buch richtet sich an Menschen, die intuitiv essen wollen oder bereits intuitive Esser:innen sind, eine Diagnose wie z. B. Bluthochdruck, Fettleber, Insulinresistenz oder Diabetes Typ 2 bekommen haben und ihre Krankheiten ohne Regeln und Verbote beim Essen und im Einklang mit ihrem Körper managen wollen. Aber auch wenn du Angst hast, eine chronische Erkrankung zu entwickeln, weil vielleicht

Familienmitglieder betroffen sind oder du befürchtest, dass dein Körpergewicht bestimmte Erkrankungen begünstigen könnte, lies unbedingt weiter.

In diesem Buch findest du zum einen durch wissenschaftliche Studien untermauertes theoretisches Wissen, zum anderen bewährte Methoden aus der Ernährungstherapie, wie du dein Essverhalten, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden ohne Diätwänge, Körperkontrollmaßnahmen oder Verzicht positiv beeinflussen kannst. Ich glaube fest daran, dass Essen Freude und Genuss bringen darf und dass jedes, wirklich jedes (!) Lebensmittel Teil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sein kann – und daran sollte auch eine Diagnose nichts ändern.

Herzlichst,

deine Antonie

Teil 1

Raus aus dem

Diätgefängnis

Was Ernährung wirklich leisten kann

»Wenn du etwas loslässt, bist du etwas
glücklicher. Wenn du viel loslässt, bist du viel
glücklicher. Wenn du ganz loslässt, bist du frei.«

Ajahn Chah

In allen Kulturen dieser Welt spielt Essen und Trinken eine zentrale Rolle und ist meist eng mit Traditionen, Festen, Feiertagen und sozialen oder religiösen Praktiken verbunden. Für mich gehört an Heiligabend Lachs mit Pellkartoffeln und Dill-Senf-Soße auf den Tisch, zum Geburtstag wünsche ich mir einen Zitronenkuchen vom Blech und wenn ich als Kind krank war, hat mir meine Mama Hühnersuppe mit Buchstabennudeln gekocht. Auch heute noch gibt mir Nudelsuppe ein Gefühl von Liebe, Geborgenheit und Trost und beim Gedanken an die zitronig-herbe Süße meines Geburtstagskuchens läuft mir das Wasser im Mund zusammen. Ich fange sofort an, wie ein Honigkuchenpferd zu grinsen (ich liebe Geburtstag!). Wir verknüpfen bestimmte Speisen direkt mit Emotionen. Das ist ein natürlicher Teil unserer menschlichen Erfahrung und trägt zu einem erfüllten, genussvollen Leben bei.

Essen ist so viel mehr als Nährstoffaufnahme

Essen beeinflusst fast jeden Aspekt unseres Lebens, nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler und mentaler Ebene. Wie der Name schon sagt, versorgt uns die *Nahrung* auf körperlicher Ebene mit den Nährstoffen, die wir für unsere Energie, das Immunsystem, die Zellreparatur und den Erhalt unserer Organfunktionen benötigen. Auf emotionaler Ebene spielt Essen eine Rolle, da bestimmte Nahrungsmittel das Wohlbefinden fördern, etwa durch die Freisetzung von Hormonen wie Serotonin oder Dopamin, die unsere Stimmung positiv beeinflussen. Auf mentaler Ebene hat das, was wir essen, direkten Einfluss auf unsere Konzentrationsfähigkeit, unser Gedächtnis und unsere allgemeine geistige Klarheit. Ein Ungleichgewicht in der Ernährung kann Erschöpfung, verminderte körperliche oder mentale Leistungsfähigkeit und Stimmungsschwankungen fördern, den Körper anfälliger für Stress machen und die Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen, beeinträchtigen. Eine bewusste, ausgewogene und nährstoffreiche Ernährungsweise hingegen kann nicht nur Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensqualität verbessern, sondern auch ganz konkret die Lebensdauer verlängern.^{3,4}

Bei chronischen Stoffwechselerkrankungen, aber auch bei Allergien und Unverträglichkeiten, kann die Ernährung unter Umständen sogar einen noch größeren Einfluss auf das tägliche Leben und den Energielevel haben als bei gesunden Personen, weil der Körper oft empfindlicher auf bestimmte Nährstoffe, Lebensmittel oder Stoffwechselprozesse reagiert. Auch wenn ich selbst nichts essen würde, was mich als Anaphylaxie-Patientin akut gefährden könnte, teste ich doch immer mal wieder vorsichtig die Grenzen meiner individuellen Verträglichkeit aus, um mich nicht unnötig einzuschränken (teilweise unter ärztlicher Aufsicht). Denn Intoleranzen oder Allergien können sich durchaus mit der

Zeit verändern. Aber warum mache ich mir überhaupt die Mühe und nehme sogar in Kauf, dass es mir tagelang richtig schlecht geht, wenn ich auf etwas reagiere und dann Medikamente brauche? Wäre es nicht viel einfacher und sicherer, alles so zu lassen, wie es gerade ist? Ich könnte mir einen auf mich zugeschnittenen Ernährungsplan mit allen notwendigen Makro- und Mikronährstoffen erstellen und der Käse wäre gegessen. Das wäre doch eine ganz pragmatische Herangehensweise und ich würde sehr viel Energie und Zeit sparen, wenn ich mich theoretisch nicht mehr damit beschäftigen müsste, was ich essen oder kochen will.

Hört sich absurd an? Ist es auch, denn praktisch gesehen sind mir Genuss und Experimentierfreude beim Essen viel zu wichtig, als dass ich Lebensmittel und die Nahrungsaufnahme rein nach Vernunftkriterien einordnen könnte. Wo bleibt denn da der Spaß? Gutes, genussvolles Essen bereichert unser Leben, es ist ein großes Stück Lebensqualität. Genau aus diesem Grund scheitern so viele Ernährungsberatungen: Es reicht einfach nicht aus, einen Plan zu machen oder Menschen zu erklären, was sie essen und auf was sie besser verzichten sollen. Zu wissen, wie gesunde Ernährung geht, ist die eine Sache. Sich dementsprechend zu verhalten, die andere – und nein, ich als Ernährungswissenschaftlerin kann dir versichern, dass das sehr wenig mit Willenskraft oder Disziplin zu tun hat.

Der Körper hält das System im Gleichgewicht

Unser Körper ist keine Maschine. Er ist ein hochkomplexes biologisches System, das durch viele Faktoren beeinflusst wird, und funktioniert nicht nach einfachen mathematischen Formeln. Die Rechnung »Kalorien rein, Kalorien raus« geht einfach nicht auf, und zwar in beide Richtungen nicht (siehe Seite 24). In den

1970er-Jahren haben Forschende versucht, Menschen zu mästen, und sind kläglich daran gescheitert.⁵ (Eine solche Intervention würde die Ethikkommission heute gar nicht mehr genehmigen, aber damals ging das noch.) In besagter Studie sollten männliche Gefängnisinsassen 20 bis 25 Prozent ihres Ausgangsgewichts zunehmen. Manche von ihnen mussten über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten über 10.000 Kilokalorien (kcal) am Tag verzehren, um diese extreme Gewichtszunahme zu erreichen.

Warum Gefangene? Studien haben gezeigt, dass Menschen die Tendenz haben, sich mehr zu bewegen, sobald sie mehr essen müssen. Im Gefängnis ließ sich dieser Effekt besser unterbinden. Spannenderweise fiel es den Teilnehmern der Studie sehr schwer, das zugenommene Körpergewicht zu halten, und die Forschenden lagen mit ihrer Berechnung, wie viel und in welcher Geschwindigkeit die Insassen hätten zunehmen sollen, ganz schön daneben. Die Gewichtszunahme dauerte um einiges länger als berechnet und fiel wesentlich geringer aus als erwartet. Eine Erklärung dafür ist, dass nicht alle Nährstoffe vollständig aufgenommen werden können, wenn wir große Mengen an Lebensmitteln auf einmal essen. In solchen Fällen kann ein Teil der Nahrung unverdaut oder nur teilweise verdaut ausgeschieden werden, da die Verdauungsorgane mit der großen Menge an Nahrung überfordert sind.

Man könnte auch sagen: Ist genug da, erlaubt sich der Körper, verschwenderisch mit dem umzugehen, was oben reinkommt. Kommt aber zu wenig rein – so wie bei einer (freiwilligen) Diät oder einer (erzwungenen) Hungersnot –, dann fängt der Körper an zu sparen und passt sich an das geringere Nahrungsangebot an. Fachsprachlich wird dies als **metabolische Adaptation** bezeichnet. Der Begriff beschreibt die (eher längerfristige) Anpassung des Organismus an Umweltfaktoren, wie Sauerstoffangebot, Temperatur, Druck oder Höhe, die auf biochemischer Ebene

abläuft. Das Konzept der Stoffwechselanpassung ist dir vielleicht schon einmal beim Training von Profisportler:innen begegnet. Zur metabolischen Adaptation gehört aber auch die Anpassung auf das Nahrungsangebot und eine Gewichtsab- oder zunahme.

Mit jeder Diät lässt sich anfangs Gewicht reduzieren. Allerdings ist es kein Zufall, dass die wenigsten Diätinterventionsstudien länger als zwölf Monate dauern. Die größte Abnahme wird in der Regel im Zeitraum von drei bis sechs Monaten verzeichnet. Danach geht es mit dem Gewicht meist wieder bergauf, was lieber nicht in die Analyse mit einfließen soll. Der Erfolg ist also nur von kurzer Dauer. In konkreten Zahlen ausgedrückt: 95 bis 98 Prozent der Menschen haben nach ein bis fünf Jahren das verlorene Gewicht wieder zugenommen,^{6, 7} und bis zu zwei Dritteln wiegen mehr als vor dem Abnehmversuch.⁸

Warum? Aus der Sicht des Körpers geht es bei Nahrungs knappheit, egal aus welchem Grund, um das reine Überleben.^{9, 10} Chronisches Diäthalten ist das Signal für den Körper, vor allem im Bauchbereich mehr Körperfett einzulagern, sobald wieder mehr Energie aufgenommen wird, um für die nächste Hungersnot möglichst wirksam vorzubeugen. Der Fachbegriff ist **Fat Overshooting**, ein »Überschießen« des Fettanteils, das mit erhöhten Risiken für bestimmte Stoffwechselerkrankungen in Verbindung gebracht wird.^{11, 12} Lässt man den Stoffwechsel in Ruhe, isst ausgewogen und ausreichend und bewegt sich regelmäßig, gleicht sich dieser Effekt mit der Zeit wieder aus. Meistens beginnt man aber gerade zum Zeitpunkt des maximalen Fat Overshootings mit der nächsten (krassen) Diät, sodass sich das Verhältnis von Fett- zu Muskelmasse mit jedem Diätversuch weiter ungünstig verschieben kann.^{13–15}

Das wahrscheinlichste Outcome einer Diät ist langfristig eine Gewichtszunahme.^{12, 16} In den meisten Fällen führen Diäten zuverlässig in den Jo-Jo-Effekt.^{17, 18} Sie steigern unabhängig vom

Gewicht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einen vorzeitigen Tod. Als Grund wird **Weight Cycling** vermutet.¹⁹⁻²¹

Weight Cycling bezeichnet das wiederholte Abnehmen und Zunehmen von Gewicht. Es steht in Verruf, unabhängig vom Körpergewicht das Risiko für bestimmte Erkrankungen zu erhöhen.²²⁻²⁵ Interessanterweise handelt es sich dabei genau um die Krankheiten, für die häufig ein hohes Körpergewicht »verantwortlich« gemacht wird, wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und koronare Herzerkrankungen.^{20, 25} Es gibt auch Studien, die keine nachteiligen Effekte auf die Gesundheit durch Weight Cycling finden.^{26, 27} Als Erklärungen für die uneinheitliche wissenschaftliche Datenlage werden Unterschiede in der Definition von Weight Cycling, verschiedene Methoden der Datenerhebung und individuelle Faktoren wie genetische Veranlagung, Ausgangsgesundheit und Lebensstil vermutet, die die Vergleichbarkeiten erschweren.

Studien zeigen außerdem, dass Verbesserungen der Gesundheit, die anfangs mit einem Gewichtsverlust einhergingen, häufig nach einigen Monaten verpuffen, auch wenn sich die Teilnehmenden weiter an die Maßnahmen halten und das Gewicht nicht wieder ansteigt.^{28, 29} Überrascht? Das war ich auch, denn ich dachte früher, dass der Effekt nur deswegen nachlässt, weil es nur den wenigsten gelingt, das niedrigere Gewicht zu halten. Weit gefehlt! Stattdessen kommen mehrere Mechanismen zum Tragen:

1. Durch die metabolische Adaptation passt sich der Körper an das niedrigere Kalorienniveau an, wodurch der anfängliche gesundheitliche Vorteil teilweise verloren gehen kann.
2. Ein Gewichtsverlust kann das hormonelle Gleichgewicht beeinflussen, das sich nach einer Weile so anpasst, dass die Effekte, die anfangs zur Verbesserung der Gesundheit führten, wieder abgeschwächt werden.

3. Besonders bei einem hohen Kaloriendefizit oder sehr raschem Gewichtsverlust kann auch überproportional viel Muskelmasse verloren gehen. Im Verhältnis kann der Verlust an Muskelmasse der Gesundheit sehr viel mehr schaden, als der Verlust an Fettmasse ihr möglicherweise nutzt.
4. In einigen Fällen führt der Gewichtsverlust selbst zu entzündlichen Prozessen, insbesondere wenn er stressbedingt ist oder mit extremer Kalorienreduktion und sehr restriktiven Maßnahmen einhergeht. Diese Entzündungen können langfristig die positiven Effekte auf Stoffwechsel und Gesundheit abschwächen.

Ganz abgesehen von der mentalen Komponente, die später noch ein großes Thema sein wird (siehe Seite 183), zeigen diese Faktoren, dass ein Gewichtsverlust allein nicht zwangsläufig zu langfristigen gesundheitlichen Verbesserungen führt. Wir merken es nicht bewusst, aber der Körper arbeitet unermüdlich daran, das System im Gleichgewicht zu halten. Alles, was dieses Gleichgewicht stören könnte, stellt erst einmal eine Bedrohung dar und der Körper steuert automatisch dagegen. Deshalb passt er den Stoffwechsel so an, dass wir sowohl im Überfluss als auch bei Nahrungsmangel die Situation bestmöglich meistern können.

Diäten erhöhen das Risiko für Essstörungen

Besonders für Menschen in einer Essstörung, mit einem essgeprägten Verhalten oder einer chronischen Diätvergangenheit ist es problematisch, Essen nur auf seine Bestandteile zu reduzieren und auf dieser Basis zu bewerten. Denn wenn wir Essen in »gut« und »schlecht« oder in »gesund« und »ungesund« einteilen, bekommt es einen moralischen Wert zugeschrieben: Wenn wir Lebensmittel essen, die »gut« sind, dann *verhalten* wir uns nicht

nur gut, sondern wir *sind* gut (siehe Seite 195). Das kann so weit gehen, dass Menschen eine regelrechte Panik vor Lebensmitteln entwickeln, die in den eigenen Augen »ungesund« sind. **Orthorexie** beschreibt diesen zwanghaften Drang, sich »gesund« zu ernähren und alles zu meiden, was die Betroffenen als »ungesund« ansehen, da sie Angst haben, durch »ungesundes« Essen krank zu werden.^{30, 31} Die selbst auferlegten Regeln werden mit der Zeit immer strenger und Genuss und Freude am Essen treten zunehmend in den Hintergrund. Diese übermäßige Fokussierung auf die Qualität und den vermeintlichen Gesundheitswert von Lebensmitteln kann zu sozialer Isolation, Mangelernährung und psychischen Belastungen führen.

Falls du glaubst zu wissen, wie Menschen in einer Essstörung aussehen, muss ich dich enttäuschen. Gerade einmal 6 Prozent der Menschen in einer Essstörung haben laut Body-Mass-Index (BMI) Untergewicht.³² Eine restriktive Ernährungsweise, besonders in Verbindung mit einem negativen Körperbild, ist einer der Hauptrisikofaktoren dafür, eine Essstörung zu entwickeln.³³⁻³⁷ Wenn dann noch eine Krankheit oder die Angst zu erkranken hinzukommt, ist dieses Risiko um ein Vielfaches erhöht. Das spiegelt sich auch in aktuellen Zahlen wider. Nehmen wir mal das Beispiel Diabetes: Schätzungsweise eine von sieben Personen mit Typ-2-Diabetes hat eine therapiebedürftige Essstörung.³⁸ Vermutlich liegt die Dunkelziffer noch sehr viel höher.³⁹ Bei Erwachsenen mit Diabetes Typ 2 ist die Binge Eating Disorder mit einer Prävalenz von 5,6–7,5 Prozent die vorherrschende Essstörung,⁴⁰ sie ist damit fast doppelt so hoch wie die in der Allgemeinbevölkerung beobachtete Prävalenz von 2–3,5 Prozent. Studien deuten darauf hin, dass bis zu 20 Prozent der Patient:innen mit Diabetes Typ 2 eine zugrunde liegende Essstörung haben und neben der Binge Eating Disorder das Night-Eating-Syndrom zu den häufigsten Essstörungen bei Menschen mit Typ-2-Diabetes gehört.⁴¹

Gesunde Ernährung ist nicht gleich Verzicht

Was oft mit der unschuldigen Hoffnung »Wenn ich nur ein bisschen schlanker wäre, dann wäre alles besser« beginnt, kann sehr schnell in einer Situation enden, in der das Körpergewicht die Gedanken beherrscht und sich das ganze Leben plötzlich nur noch um die eigene Ernährung dreht.

Wer sagt: »Ich möchte gesünder werden«, aber eigentlich »Gewicht verlieren« meint, nutzt »gesund« als Codewort für »schlank«. Vermischen wir diese beiden Begriffe munter miteinander, dann können wir auch nicht sauber trennen, was wirklich unserer Gesundheit dient – und was eben nicht. Nimm dir bitte einen Moment, um das wirklich zu verinnerlichen: Es sind genau dieselben Verhaltensweisen, die bei dünnen Menschen in einer Essstörung als problematisch angesehen werden, die gleichzeitig dicken Menschen »zum Wohle der Gesundheit« verschrieben werden. Der einzige Unterschied, der aus einer ungünstigen Verhaltensweise plötzlich eine erstrebenswerte macht, ist das Gewicht. Da stimmt doch irgendetwas nicht, oder?

Die meisten Gesundheitsfachkräfte sind sich längst einig, dass nachhaltige positive Veränderungen in der Ernährung und im Lebensstil das vorrangige Ziel sein sollten, um Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen. Leider verwechseln wir in unserer diät- und körperbesessenen Gesellschaft aber gesunde Ernährung mit Verzicht. Der Grat zwischen einer achtsamen, gesundheitsfördernden Ernährungsweise und einer restriktiven Diät ist schmal. Sehr schmal. Es scheint ganz normal, Bedürfnisse zu übergehen, innere Signale wie Hunger und Sättigung zu ignorieren, Kalorien oder Makronährstoffe (kurz Makros) zu zählen, bestimmte Lebensmittel oder ganze Mahlzeiten wegzulassen, strenge Essensregeln einzuhalten, Nachtisch an bestimmte Bedingungen zu knüpfen oder sich Essen mit Sport zu »verdienen« oder »wiedergutzumachen«.

Die Diagnose einer chronischen Stoffwechselkrankheit kann solche Verhaltensweisen noch intensivieren (oder, wie in meinem Fall, alte, längst überwunden geglaubte destruktive Muster reaktivieren). Daher möchte ich dir an dieser Stelle ganz klar sagen: Es kein Mangel an Disziplin, wenn du dich nicht so ernährst, wie du es gerne hättest oder glaubst, es zu müssen. Es ist auch nicht deine Schuld, wenn du es nicht schaffst, die geplante oder auferlegte Ernährungsumstellung umzusetzen, und dadurch völlig überfordert bist. Es hilft dir auch nicht, wenn du dir Vorwürfe machst, dass du gerade eine Arschbombe in die Naschschublade oder die Bäckertheke gemacht hast, obwohl du dir doch geschworen hast, ab sofort »ganz brav« beim Essen zu sein.

Dieser scheinbare Widerspruch zwischen Wissen und Verhalten wundert mich keineswegs, er ist sogar zu erwarten. Es ist ganz natürlich, gegen von außen auferlegte Essensregeln zu rebellieren, wenn sie sich nicht mit den eigenen Bedürfnissen decken. In der Psychologie nennt man das Reaktanz. Der innere Widerstand gegen Einschränkungen der Handlungsfreiheit durch Verbote oder äußeren Druck fördert die Tendenz, erst recht das zu tun, was verboten oder unerwünscht ist. Das ist ein urmenschliches Verhalten, nur haben wir leider gelernt, uns dafür selbst fertigzumachen.

Mein Vorschlag: Lass uns doch lieber mal gemeinsam darauf schauen, warum du trotz all der Mühe, die du investierst, dein Essverhalten scheinbar nicht verändern kannst. Dass Ernährung wichtig ist und die Gesundheit positiv beeinflussen kann, will ich weder abstreiten noch habe ich ein Verlangen danach, meinen eigenen Berufsstand abzuschaffen. Die Ernährung ist aber nur *ein* Puzzleteil von vielen. Wenn du chronisch gestresst bist, zu wenig schlafst, Bewegung ablehnst und deinen Körper hasst, kann ich noch so viel Brokkoli oder Grünkohl auf dich draufschmeißen. Das wird dich dann aber auch nicht gesünder machen.