

Diäten

Gliederung

1.
Definition

2.
Arten

3.
Vergleich

4.
Fazit

Definition

Eine Diät bezeichnet eine bewusste, planmäßige Ernährungsweise, die meist das Ziel hat, das Körpergewicht zu verringern, zu halten oder die Gesundheit zu fördern

Gliederung

1.
Definition

2.
Arten

3.
Vergleich

4.
Fazit

Arten

1. Low- Carb-Diäten
2. Intervallfasten
3. Trennkost-Diäten
4. Formula-Diäten
5. Crash-Diäten
6. pflanzenbasierte Diäten
7. Monodiät
8. Mittelmeerdiät

Arten

1. Low- Carb-Diäten

- Weniger Kohlenhydrate mehr Proteine und Fette zu sich nehmen
Beispiele für Lebensmittel mit viel Kohlenhydraten → Brot
→ Reis
→ Kartoffeln
- Ziel → Insulinspiegel senken somit Gewichtsverlust

Arten

2. Intervallfasten

- In festgelegten Zeiträumen essen und restliche Stunden/Tage fasten
- Verschiedene Methoden/ Diäten → 1. 16:8-Methode
 - 2. 5:2-Diät
 - 3. 18:6 Diät
 - 4. 20:4 Diät
- Ziel → Gewichtsabnahme
 - stabiler Blutzuckerspiegel

Arten

3. Trennkost-Diäten

- Eiweiße und Kohlenhydrate nicht in der gleichen Mahlzeit kombinieren
- Hauptgruppen der Trennkost → Eiweißhaltige Lebensmittel → Fleisch, Fisch, Eier, Käse
 - Kohlenhydrathaltige Lebensmittel → Brot, Nudeln, Reis
 - Neutrale Lebensmittel → Gemüse, Nüsse, Salate
- Ziel → bessere Nährstoffaufnahme
 - Entlastung des Verdauungssystems

Arten

4. Formula-Diäten

- Ersetzung der Mahlzeiten durch Shakes, Suppen und Drinks
- Phasen in dieser Diät → Startphase → nur Shakes, schneller Gewichtsverlust
 - Reduktionsphase → eine normale Mahlzeit pro Tag sonst nur Shakes
 - Stabilisierungsphase → nur noch ein Shake sonst normale Mahlzeit
 - Erhaltungsphase → Essverhalten angepasst überwiegend z.B Gemüse
- Ziel → schnelle Gewichtsabnahme ohne Mangelerscheinungen

Arten

5. Crash-Diäten

- Kalorienzufuhr wird sehr doll gesenkt meist auf unter 800 kcal pro Tag
- Viele Risiken → Essanfälle
 - Kreislaufprobleme
 - Haarausfall
 - Kreislaufprobleme
- Ziel → in sehr kurzer Zeit extrem viel Gewicht verlieren

Arten

6. pflanzenbasierte Diäten

- Ernährung hauptsächlich oder komplett aus pflanzlichen Lebensmitteln
- Tierische Produkte reduzieren oder komplett weglassen
- Beispiele für pflanzliche Lebensmittel → Gemüse, Obst
→ Hülsenfrüchte
→ Vollkornprodukte
→ Nüsse, Samen
- Ziel → Gewicht reduzieren
→ Gesundheit verbessern

Arten

7. Monodiät

- Nahrung besteht für bestimmten Zeitraum nur aus einem Lebensmittel
- Diät nicht für lange Zeit geeignet
- Viele Risiken → Nährstoffmangel
 - Verdauungsprobleme
 - durch Eintönigkeit oft Heißhungerattacken
 - Jo-Jo-Effekt
- Ziel → schneller Gewichtsverlust durch Kaloriendefizit

Arten

8. Mittelmeerdiät

- Orientierung an der traditionellen Essweise der Mittelmeerländer
- Beispiel → viel frisches und pflanzliches Essen → Gemüse, Salate
 - gesunde Fette → Olivenöl
 - wenig Fleisch und Zucker
- Ziel → Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern
 - langfristig Gewicht halten
 - Diabetes und Fettleibigkeit vorbeugen

Gliederung

1.
Definition

2.
Arten

3.
Vergleich

4.
Fazit

Vergleich

**Welche Diäten werden am meisten
durchgezogen?**

1. Mittelmeardiät
2. Intervallfasten
3. pflanzenbasierte Diät

Vergleich

**Welche Diäten werden am seltensten
durchgehalten?**

1. Monodiät
2. Crash-Diät
3. Trennkost-Diät

Gliederung

1.
Definition

2.
Arten

3.
Vergleich

4.
Fazit

Fazit

Diäten sollen helfen Gewicht zu verlieren oder die Gesundheit zu verbessern → nicht jede Diät ist sinnvoll oder dauerhaft wirksam.

Es gibt viele verschiedene Formen wie zum Beispiel kurzfristige Crash-Diäten oder auch gesunde, langfristige Diätarten wie die Mittelmeerdiät.

Man sollte trotzdem bei jeder Diät genau darauf achten, dass sie ausgewogen, gesund und gut durchhaltbar ist, um negative Folgen wie den Jo-Jo-Effekt oder Mangelerscheinungen zu vermeiden.

