

# Atkins Diät - sinnvoll? Auch für Sportler?

Die Atkins Diät ist wohl eine der bekanntesten Diätformen überhaupt. Sie verspricht eine dauerhafte Gewichtsabnahme ohne Jojo-Effekt und das auch noch ganz ohne zu Hungern. In diesem Artikel möchten wir uns kritisch mit der Atkins Diät auseinandersetzen und uns mit den Möglichkeiten, aber auch den Risiken auseinandersetzen, die diese Form der Diät mit sich bringt. Denn – so viel sei vorab gesagt – das Wundermittel schlechthin ist diese Diät nicht. Sie entscheiden am Ende selbst, für wie sinnvoll Sie die Atkins Diät halten.

## Zusammenfassung des Ablaufs und des Funktionsprinzips der Atkins Diät

Die Atkins Diät teilt sich grundsätzlich in 4 Phasen auf. Begonnen wird mit einer Phase, die besonders strenge Regelungen und Einschränkungen enthält. Nach und nach werden die Einschränkungen reduziert. Letzten Endes findet aber eine dauerhafte Ernährungsumstellung statt, deshalb ist die Begriff Diät unter Umständen nicht ganz passend gewählt.

Die Phasen im Überblick:

- |         |   |
|---------|---|
| Phase 1 | Diese Phase dauert 14 Tage. Der Konsum von Kohlenhydraten ist auf 20 g täglich reduziert – das ist im Prinzip fast nichts. Damit das Prinzip funktioniert, ist es besonders wichtig, dass diese Menge auch nicht überschritten wird. Empfohlen werden vor allem Lebensmittel wie Fleisch, Eier oder aber auch Soja Produkte. Zum Decken des Vitaminbedarfs wird vor allem Gemüse empfohlen. Jegliche Getreideprodukte sind tabu. Im Grunde handelt es sich hierbei um nichts anderes als eine ketogene Diät – Das gilt es zu bedenken, denn damit sind auch gewisse Risiken verbunden. <b>Mehr zur ketogenen Diät</b> |
| Phase 2 | In der zweiten Phase werden wieder Beeren, Samen, Bohnen und Hülsenfrüchte u.ä. konsumiert. Jede Woche wird die Menge der zugeführten Kohlenhydrate etwas erhöht. Solange, bis es nicht mehr zu einer weiteren Abnahme des Körpergewichts kommt – dann wird die Menge an Kohlenhydraten wieder um 5 g reduziert. Meistens pendelt sich die Menge an Kohlenhydraten in dieser Phase irgendwo zwischen 40 und 60 g ein.   |
| Phase 3 | Das ist die sogenannte Vor-Erhaltungsphase. Jede Woche werden die Kohlenhydrate um etwa 10 g erhöht – bis das Gewicht stagniert.  |
| Phase 4 | Die Letzte Phase bezeichnet im Grunde die lebenslange Ernährungsumstellung. Der Anteil an Kohlenhydraten ist immer noch sehr gering gehalten. Nudeln, Brot, Kartoffeln usw. werden nur in Ausnahmefällen gegessen.  |

Jetzt haben Sie also einen ungefähren Überblick über die Atkins Diät und wenn Sie unseren Artikel zur ketogenen Diät gelesen haben, wissen Sie auch schon ungefähr, was in unserem Körper bei dieser Diätform passiert. Im folgenden möchten wir zunächst auf die Risiken und Nebenwirkungen eingehen, die sich durch eine Stoffwechsellumstellung auf die Ketose ergeben können.

## Risiken und Nebenwirkungen der Atkins Diät

### Evtl. unangenehmer Mundgeruch

Bei der Umstellung des Stoffwechsels auf die Ketose steigt der Spiegel von Aceton( $C_3H_6O$ ) in

unserem Körper. Aceton ist das einfachste Keton und ersetzt im Zustand der Ketose zusammen mit Acetoacetat und 3-Hydroxybutyrat die Glucose ( $C_6H_{12}O_6$ ) – alle Kohlenhydrate werden normalerweise zunächst zu Glucose zerlegt. Aceton hat aber nun einmal leider einen recht unangenehmen Geruch und dieser macht sich als Mundgeruch bemerkbar.

## **Die alternativen Energieträger können Gefahren darstellen**

Da die Zufuhr von Kohlenhydraten stark reglementiert ist, müssen andere Energiequellen erhalten, um den täglichen Energiebedarf zu decken. Eiweiße allein können die nötige Menge an Energie allein nicht liefern. Problematisch ist vor allem, dass besonders viele tierische Fette konsumiert werden. Diese enthalten besonders viele gesättigte Fettsäuren und können den Ldl-Cholesterinspiegel erhöhen. Das kann die Fluidität unserer Zellmembranen einschränken und deren Funktion einschränken. Bei jüngeren Menschen sind die Risiken meist deutlich geringer als bei älteren Menschen. Dieser Risikofaktor gilt eigentlich für jede Ernährungsform, die sehr stark auch tierische Nahrungsquellen setzt.

## **Probleme bei der Umstellung**

Grundsätzlich kann es bei der Umstellung zu Problemen wie Unkonzentriertheit, Schwindel und schlechterer körperlicher Leistungsfähigkeit kommen. Die Glycogenspeicher werden zunächst geleert; diese Stellen aber die Energiequelle unserer Muskulatur dar. Speziell unser Gehirn ist der größte Glucose Verbraucher in unserem Körper. Die geistige Leistungsfähigkeit kann also durchaus negativ beeinträchtigt werden. Das sollten Sie bedenken: Wenn Sie überlegen, die Atkins Diät auszuprobieren, sollten Sie gerade den Beginn richtig timen.

## **Also Finger weg von Atkins?**

Das wollen wir an dieser Stelle nicht generalisieren. Es gibt viele Menschen, die mit dieser Diätform erfolgreich abgenommen haben und ihr Gewicht erfolgreich halten. Das schwierigste an dieser Diätform ist in erster Linie der Einstieg. Nach einer gewissen Zeit wird sich für den „Ottonormalverbraucher“ der Glycogenspiegel in einem angemessenen Niveau einpendeln, denn sowohl aus Glucose( $C_6H_{12}O_6$ ), als auch aus Aceton ( $C_3H_6O$ ) kann unser Körper Glycogen herstellen – wenngleich auch langsamer. (Dieses besteht aus immer wiederholenden  $C_6H_{10}O_5$  Ketten.) Außerdem verzichten wir in der letzten Phase auch nicht gänzlich auf Kohlenhydrate. Es ist also durchaus möglich, mit der Diät effektiv abzunehmen und auch das Gewicht zu halten – und das ist wohl der entscheidende Effekt, der sich gesundheitsfördernd auswirkt – nicht die Ernährungsweise an sich, sondern das Ergebnis eines geringeren Körperfettanteils.

## **Atkins für Sportler?**

Für viele unserer Leser wird es an dieser Stelle erst wirklich interessant. Eignet sich die Atkins Diät für Sportler? Eigentlich könnten wir auch die Frage stellen, warum Sie als Sportler überhaupt daran denken, die Atkins Diät durchzuführen? Fakt ist auf jeden Fall, dass die Energiebereitstellung über Ketonkörper eine weniger effiziente und langsamere Form der Energiebereitstellung darstellt. Und am Ende geht es beim Sport doch um Leistung – unabhängig, ob Freizeit oder Leistungssport. Die Leistung im Training bestimmt den Grad der Adaptation in Ihrem Körper. Verzicht auf den wertvollen Energielieferanten Kohlenhydrate, verschenken Sie wertvolles Potential. Stimmt die Energiebilanz und die Trainingsintensität, liefern Sie Ihrem Körper genug Bausubstanz in Form von Eiweißen und Energie in Form von Kohlenhydraten und gesunden Fetten, sollte sich das Wunschgewicht auch ganz ohne einen Überschuss an Ketonkörpern erreichen lassen – und das bei

besserer Leistungsfähigkeit!