

# Gefahren von verschiedenen Diäten - Mangelerkrankungen vermeiden!

Diäten gibt es viele - mit ganz unterschiedlichen Zielen. Die meisten davon konzentrieren sich darauf, sich auf eine spezielle Art von Lebensmittel zu fokussieren; bestimmte Nährstoffe in erhöhter Menge zu sich zu nehmen und einen Großteil an Lebensmitteln zu meiden. Doch gerade diese Spezialisierung birgt auch Gefahren der Fehlernährung. Wer eine Diät korrekt durchführen will, sollte über die Umstände Bescheid wissen.

## **Besonders fettarme Diäten**

Fett macht nicht gleich fett. Und das, obwohl Fett mit 9 Kcal pro Gramm mehr als doppelt so viel Energie bereit stellt, wie etwa Kohlenhydrate oder Eiweiß. Vor allem die ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind wichtig für unseren Stoffwechsel. Ein Mangel an ungesättigten Fettsäuren kann Grundlage für eine ganze Kette von Ereignissen zum Körper sein. Anabole Prozesse in unserer Muskulatur können gehemmt werden.

Außerdem gibt es da die Klasse der fettlöslichen Vitamine. Die Vitamine A,D,E und K brauchen Fett als Transportmedium, um von unserem Körper aufgenommen zu werden.

## **Konzentration auf Makronährstoffe**

Die meisten Diäten konzentrieren sich auf die Aufnahme von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen. Wir dürfen aber für eine allgemein gute Gesundheit und Leistungsfähigkeit die Mikroährstoffe nicht vergessen. Diese Mikronährstoffe liefern keine Energie, sind aber trotzdem wichtig für unseren Körper. Dazu zählen Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Ein entsprechendes Zellwachstum kann nur mit einer ausreichenden Versorgung mit diesen Stoffen gewährleistet werden.

Eine einseitige Versorgung mit Mikronährstoffen tritt vor allem bei Diäten auf, die sich auf nur ein spezielles Nahrungsmittel konzentrieren. Nicht umsonst schmeckt uns etwas, das wir ständig essen, irgendwann nicht mehr. Unser Körper sorgt so dafür, dass er ein möglichst vielfältiges Nährstoffangebot erhält.

## **Aufpassen beim Ernährungsplan**

Exakte Mahlzeiten in den Ernährungsplan zu schreiben, verleitet dazu, immer wieder das gleiche zu essen. Oder es macht einen Haufen Arbeit, jede Woche einen neuen Ernährungsplan zu gestalten.

### **Sport-Attack Tipp:**

Schreiben Sie keinen exakten Ernährungsplan. Legen Sie die Makronährstoffzusammensetzung für jede Mahlzeit fest und verändern Sie die Art der Mahlzeit regelmäßig. So sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper die Vielseitigkeit bekommt, die er benötigt.