

# Show-Notes zum Podcast „Sirt-Food-Diät“

## Fünf Tipps wie du ein seriöses Abnehm-Programm erkenne kannst:

### 1. Fantastische Erfolgsgarantien?

Versprechen und Erfolgsgarantien wie "In 6 Tagen garantiert 7 Kilo abnehmen" sind unrealistisch und deshalb unseriös. Selbst bei der umstrittenen Nulldiät können Sie maximal 3,5 Kilogramm pro Woche abnehmen. Ihr Ziel sollte aber nicht das schnelle Abnehmen sein. Maximal 500 Gramm pro Woche zu verlieren, ist sinnvoller, um langfristig das Gewicht halten zu können. Zu schnelles Abnehmen hat meist zur Folge, dass Sie danach noch schneller zu nehmen und endet mit einem Gewicht, das höher ist als vor Beginn der Diät (Jojo-Effekt).

### 2. Fett und Cellulite an ganz bestimmten Körperstellen reduzieren?

Niemand kann garantieren, dass Sie mit einem bestimmten Diätprogramm oder einem speziellen Behandlungsverfahren ganz gezielt nur an bestimmten "Problemzonen" wie Hüften, Po oder Oberschenkeln abnehmen. Derartige Versprechen sind unseriös.

### 3. Ein Schlankheitspräparat steht im Mittelpunkt des Programms?

Ein Präparat (zum Beispiel ein Nahrungsergänzungsmittel) darf nicht den Kern Ihres Diätprogramms ausmachen. Manche Diät Drinks können zwar den Einstieg in das Abnehmen erleichtern, sind aber keine dauerhafte Lösung. Ziel einer seriösen Diät ist es, den sinnvollen Umgang mit Lebensmitteln zu üben und ein verändertes Essverhalten zu trainieren, das sich auf Dauer durchhalten und im Alltag praktizieren lässt.

### Und Sie sollen mit einem bestimmten Medikament oder einem Spezialverfahren behandelt werden?

Die Behandlung mit Medikamenten oder medizinischen Spezialverfahren oder -geräten und ihre Wirkungsweise bzw. Wirksamkeit sollten Sie grundsätzlich vor Vertragsabschluss mit dem Hausarzt besprechen, um gesundheitliche Risiken auszuschließen.

### 4. Bewegung spielt keine Rolle?

Ein Anreizprogramm für mehr Bewegung sollte Bestandteil des Abnehm-Programms sein. Am besten ist es, wenn ein begleitendes Bewegungsprogramm durchgeführt wird.

### 5. Die täglichen Speisepläne liegen unter 1.000 Kilokalorien (kcal)?

Diätprogramme, die eine Energieaufnahme unter 1.000 kcal pro Tag vorschreiben, können erfahrungsgemäß wegen eintretender Hungerattacken kaum durchgehalten werden und zu Essanfällen führen. Crash- und Blitz-diäten mit extrem niedrigen Lebensmittelmengen und einseitiger Lebensmittelauswahl sind daher nicht zu empfehlen. Die Speisepläne sollten leicht in den Alltag eingebaut werden können, ohne Extra-Kochen für die Familie und ohne komplizierte, aufwändige Rezepturen. Lebensmittelverbote sollte es nicht geben.

# Die drei Phasen der „Sirt-Food-Diät“

## Phase 1:

Die erste, drei Tage dauernde Phase besteht daher aus einer Reduktion auf 1000 Kilokalorien pro Tag, die auf zwei Sirtfood-reichen Gemüsesäften und einer Sirtfood-reichen Mahlzeit verteilt werden.

## Phase 2:

Für die vier darauffolgenden Tage sind 1500 Kilokalorien vorgesehen, verteilt auf zwei Säfte und zwei Mahlzeiten. Den Abschluss bildet eine Stabilisierungsperiode von zwei Wochen, in denen man drei Sirt-Mahlzeiten und einen Sirt-Drink konsumieren darf.

## Phase 3:

Jetzt ist keine Kalorienreduktion mehr vorgesehen. „Es geht hier vielmehr darum, sich daran zu gewöhnen, fortan generell mehr Sirt-Food auf dem Speiseplan zu haben“, betonen Goggins und Mattens, die Erfinder der Diät. Letztendlich wird also eine langfristige Nahrungsumstellung anvisiert – und damit treffen sich die Sirt-Autoren mit den Ansichten der großen Fachgesellschaften, wie etwa der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

# Welche Lebensmittel darf man bei einer „Sirt-Food-Diät“ essen

- Buchweizen
- Walnüsse
- Petersilie
- Kurkuma
- Knoblauch
- Soja
- Grüner Tee
- Sellerie
- Rucola
- Grünkohl
- Zartbitterschokolade (mit einem Kakao-Gehalt von mindestens 85 Prozent)
- Kapern
- Kaltgepresstes Olivenöl
- Rote Zwiebeln
- Grünkohl
- Chilis
- Blaubeeren
- Erdbeeren
- Schwarzer Kaffee
- Rotwein

**Link zur Internetseite der Verbraucherzentrale zum Thema Diäten:**

[https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/suche?search\\_api\\_fulltext=di%C3%A4ten](https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/suche?search_api_fulltext=di%C3%A4ten)

**Link zur Seite von Lebensmittel Klarheit:**

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/lebensmittel-mit-schlankheitswerbung>

**Link zum Bundeszentrum für Ernährung:**

<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2018/januar/diaeten-machen-ungluecklich-und-dick/>