

Zuletzt aktualisiert: **18.02.2013 um 08:41 Uhr**

Rechtzeitig, regelmäßig, ausreichend - die Grundregeln

Verbote, Kalorien zählen, alles Unsinn, so eine Ernährungsexpertin: "Wenn man sich um 180 Grad verbiegen muss, dann kommt irgendwann das alte Schema durch".



Foto © Fotolia: Gina Sanders **Rechtzeitig, regelmäßig, ausreichend - die Grundregeln einer gesunden Ernährung**

Wenn die Fastenzeit beginnt, dann wachsen jedes Jahr neue Diäten wie die Schwammerln aus dem Boden. Kohlenhydrate ja oder nein, jeden zweiten Tag nichts essen, ab 17.00 Uhr Dinner-Cancelling: Die Österreicher sind mit der Überzahl an Angeboten zumindest eines - verwirrt. Wenn von den Diätwilligen etwa Fragen kommen wie "Darf ich bei Krankheit ein zuckerfreies Hustenzuckerl lutschen?", dann ärgert das Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl: "Sich ständig etwas verbieten, das kann nicht funktionieren. Das hat nichts mit Realität zu tun."

Keine Verbote

Rechtzeitig, regelmäßig, ausreichend - sind die Grundregeln des Essens, meinte Lachkovics-Budschedl über "die natürlichste Sache der Welt". "Wenn ich das beherzige, dann hab ich schon gewonnen. Die Menschen essen zu wenig und holen es zu spät nach." Die Expertin: "Es geht um ein ganz ordinäres Essverhalten. Wenn ich die Leute mit diversen Verboten festnagle und sie ständig Kalorien zählen lasse und sogar das Gemüse limitiere, dann ist das unsinnig." Wenn man sich um 180 Grad verbiegen muss, dann kommt irgendwann das alte Schema durch, sagte die Expertin.

Lachkovics-Budschedl, die bereits Schwimmer Markus Rogan und Fußballer Andi Herzog zu einer fitteren Figur verholfen hat, sieht vor allem einen großen Fehler, den die Österreicher in Sachen Ernährung immer wieder machen: Sie essen zu wenig und zu unregelmäßig. "Eine Kundin von mir, sie war ein bisschen stärker und wollte abnehmen, sie hat einfach nichts mehr gegessen. Ihr Mann konnte nicht mal mehr mit ihr Fortgehen. Sie musste erst wieder ein entspanntes Verhältnis zu ihrer Ernährung aufbauen, dann hat sie abgenommen und auch ihr Gewicht gehalten. Sie hätte niemals gedacht, dass das möglich ist", erzählte die Ernährungswissenschaftlerin.

Frühstück als Initialzündung

"Die meisten frühstücken wenig bis gar nicht, doch dabei ist gerade das Frühstück die Initialzündung, der Körper bekommt Energie, ohne dem wird der Heißhunger geschürt", erklärte die Expertin. "Es geht nicht um supergesund, sondern um rechtzeitiges essen." Das würde besonders viel beschäftigten Menschen den klassischen Ring am Bauch bescheren. "Sie essen nicht rechtzeitig, sind immer um ein Alzerl zu spät. Der Körper fährt das System komplett runter. Wenn dann der große Energieschub kommt, kann der Körper das nicht mehr verarbeiten."

Viele Menschen hätten schon unzählige Erfahrungen mit Diäten gemacht. "Die vielen Bücher und Zeitschriften erzählen ja immer etwas Anderes. Am besten, man drückt da wieder auf den Reset-Knopf", so Lachkovics-Budschedl. "Ich muss mich ehrlich für den Menschen interessieren, für seine Geschichte, wie sein Leben abläuft. Nur so kann ich ihm zu Hilfe kommen." Die Ernährungsexpertin warnte von Scharlatanen, die "da das große Geld riechen und nicht an den Menschen denken". Betroffene würden nicht erfolgreich abnehmen, sondern lange an diese Unternehmen gebunden werden. "Man will ja mit diesen Menschen weiterhin Geld machen. Ich freu mich, wenn sich bei mir ein Klient verabschiedet und er mich nicht mehr braucht."

Online abnehmen - nur mit Qualität

Großes Risiko sind Anbieter von billigen Ernährungsberatungen. "Vor allem das Onlinegeschäft ist mit weniger Aufwand und mehr Geld verbunden. Da sitzen billige Arbeitskräfte dahinter, sonst könnten sie es nicht so billig anbieten. Für eine persönliche Beratung muss ich viel mehr Zeit investieren. Ich brauche für einen Klienten mindestens eine Stunde. Es soll ja die Qualität nicht darunter leiden." Onlinebetreuung könne sinnvoll sein, wenn es mit einem persönlichen Touch versehen sei. Nicht jeder hat einen Ernährungsberater in unmittelbarer Nähe, sagte Lachkovics-Budschedl, die auch

Klosterschwestern und Pfarrer zu ihren Klienten zählen kann. Auch Kunden aus der Schweiz oder Deutschland würden von ihr über das Internet beraten.

Sogar Spitzensportler Markus Rogan, der in den USA lebt, hat sich falsch ernährt und von Lachkovics-Budschedl einen komplett neuen Plan bekommen. Der Schwimmer hatte sich mit einer kohlehydratarmen Ernährung den Hunger bis zum Abend angesammelt, was Heißhunger nach dem Training auslöste. Die Ernährung in Los Angeles war für Rogan aufgrund der vielen Zuckergehaltsstoffe nämlich gar nicht so einfach. "Dort ist Milch ohne Zucker schwer zu bekommen", sagte Lachkovics-Budschedl. Sie empfahl dem Sportler, reichhaltig zu frühstücken, ausreichend zu Mittag und gegen Abend kontrolliert zu essen.

Die Menschen würden sich mit der permanenten Gewichtskontrolle unglaublichen Stress zumuten. "Wenn man Stress hat, dann produziert der Körper Kortisol. Dieses Stresshormon verursacht vor allem im Bauchbereich für Fetteinlagerung", so Lachkovics-Budschedl. "Die beste Kontrolle ist, seine Turnübungen nackt vor einem Spiegel praktizieren. So sieht man die Veränderungen am besten."

Christina Lachkovics-Budschedl

Christina Lachkovics-Budschedl wurde am 23. Juni 1976 geboren, ist mit dem Ex-Leichtathlet und Bob-Fahrer Martin Lachkovics verheiratet und Mutter von vier Söhnen. Sie ist Autorin von "**Kohlenhydrate sind keine Dickmacher**" sowie "**Kohlehydrate sind keine Dickmacher - Das Kochbuch**".

Informationen über Lachkovics-Budschedl gibt es auch auf <http://www.fit10.at/>.