

Warum scheitern so viele Diäten?

Es gibt sehr viele Fehler, die man in einer Diät machen kann, denn nicht nur das richtige Kaloriendefizit spielt eine grosse Rolle, ob du eine gewünschte Form erreichst oder nicht. Ich möchte euch einige Gründe aufzeigen, weshalb es viele Menschen nicht schaffen, dauerhaft abzunehmen.

1. Kalorien

Oft wird sich nach vorgegebenen Kalorienwerten gerichtet, um Kalorien für eine Diät festzulegen. Diese Methode ist nicht nur im Muskelaufbau, sondern ebenfalls in der Diät ungeeignet. Sicherlich braucht jeder Sportler einen Anhaltspunkt, wie viele Kalorien er aufnehmen soll, doch meistens wird dann nicht mehr weiter gedacht. Jeder Körper ist beim Umsatz von Kalorien sehr unterschiedlich. Dies hat nicht nur mit der Körperzusammensetzung zu tun, sondern hängt mit sämtlichen Prozessen im Körper, wie der Thermoregulierung, den Stoffwechselprozessen, der Hormonsynthese etc. zusammen. Aus diesem Grund solltest du bei dem Ziel, deinen Körper auf ein geringeres Körperfettniveau zu senken, deinen Organismus möglichst gut kennen. Wer abnehmen möchte, der wird ohne ein gewisses Kaloriendefizit nicht an sein Ziel kommen. Vorgaben von 200 – 500 Kalorien in der Diät sind Durchschnittswerte. Diese Werte solltest du von Woche zu Woche je nach Erfolg anpassen, um wirklich effektiv abnehmen zu können. Demnach muss dieser Fettanteil dann wieder mit der richtigen Kalorienmenge gehalten werden. Besonders wichtig ist es dabei leistungsfähig zu bleiben!

2. Training

Viele denken, in einer Diät geht es nur um die Ernährung. Natürlich spielt die Ernährung wohl die wichtigste Rolle, allerdings darfst du nicht vergessen, dass das Training auch bei einer Diät eine wichtige Rolle spielt, wenn du effektiv abnehmen möchtest. Das Training hat zwei grundlegende Einflussfaktoren auf eine Diät – zum einen hilft es dir, besser und schneller abzunehmen und hält dich fit, damit dein Stoffwechsel sich nicht stark verändert; zum anderen schützt es vor einem katabolen Effekt. Sind Muskeln erst einmal aufgebaut, verbrauchen sie auch Energie während du schläfst und mal gar nichts tust. So ist es viel einfacher, abzunehmen.

Der menschliche Körper ist in vielen grundlegenden Dingen sehr simpel zu verstehen. Wenn Muskulatur nicht gebraucht wird, dann wird diese als Energieverschwender angesehen. Eine Reduzierung deines Trainings, sei es Volumen, Kraft etc., wird immer dazu führen, dass der Körper sich überlegt, ob er die eigentlich unnütze Muskulatur noch behalten soll oder nicht. Dieses Grundprinzip siehst du beispielsweise, wenn du einen Gips am Arm oder Bein hast. Die betroffene Muskulatur ist komplett ruhiggestellt und wird trotz guter Ernährung schon nach einzelnen Wochen klar abnehmen – durch eine Diät wird dieser Effekt noch verstärkt.

3. Schlechte Nährstoffzufuhr

Ein grosses Problem ist häufig auch die mangelnde Nährstoffzufuhr. Natürlich solltest du in der Diät gewisse Dinge beachten. Wird die Kalorienzahl reduziert, so wird damit häufig auch eine schlechte Nährstoffzufuhr geschaffen. Meist ist der Protein- und Kohlenhydratanteil noch recht gut gestaltet, doch der Fettanteil sowie der gesamte Mikronährstoffanteil sind viel zu gering. Gerade während einer Diät ist es wichtig, wertvolle pflanzliche Fette zu sich zu nehmen. Und damit meine ich nicht Margarine, sondern kaltgepresste Öle, Nüsse und Samen. Bedenke immer, dass ein zu geringer Anteil an Fetten sowie Vitaminen und Mineralstoffen auf Dauer unzählige negative Auswirkungen auf deinen Organismus haben werden. Dies kann von einer geringeren Hormonproduktion, über eine Immunschwäche, bis hin zu konkreten Mangelerscheinungen und Krankheiten gehen. Dass solche Defizite eine Blockade für eine gesunde und erfolgreiche Diät sein können, solltest du dir selbst erklären können. Daher solltest du auch in einer Diät deinen Fettkonsum und auch deine Mikronährstoffzufuhr im Auge behalten und die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung nutzen.

Fazit

Die Gründe für das Scheitern einer Diät wirken oft sehr unterschiedlich, lassen sich jedoch häufig in diese drei Hauptgründe einsortieren. Versuche, die genannten Gründe zu vermeiden und deine Diät wird effizient verlaufen.