



Wir über uns
Wissenschaft
Ernährung
Ernährungsberatung
Gemeinschafts- verpflegung (GV)
Fortbildung
Presse
Veranstaltungen
Sektionen
Mitglieder
Links

DGEinfo



Projekte der DGE im



Aus dem Bereich: **Presse**

Das Geschäft mit den überflüssigen Pfunden

10.12.2002

DGE-aktuell 12/2002 vom 10.12.2002

Sind Formula-Diäten zur Gewichtsreduktion empfehlenswert?

Das Unternehmen Herbalife wirbt für ein Diätprogramm mit Werbeaussagen wie „In Traumfigur zum Traualtar“, „Suche 10 Personen, die ernsthaft 5 bis 25 kg Gewicht reduzieren wollen“ oder „Wir haben zusammen über 100 Kilo abgenommen - wir helfen auch Ihnen ...“. Das Diätprogramm besteht aus einer Formula-Diät und verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln. Die Produkte werden im Direktvertrieb vermarktet. Nach den Angaben des Herstellers sollen die Produkte zeitweise oder aber zur langfristigen Ernährung eingesetzt werden und damit zur Gewichtskontrolle bzw. zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Je nach angebotenen Produktprogramm muss der Verbraucher rund 146 € für ein 4-Wochen-Programm investieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sieht dies kritisch. Die Lösung von Gewichtsproblemen ist weniger in diversen Diät-Produkten als vielmehr in langfristig veränderten Ernährungsgewohnheiten zu finden. Nur letztere in Kombination mit einer fettreduzierten und kohlenhydratreichen ausgewogenen Mischkost sowie viel Bewegung lassen die Fettpolster langsam aber dafür dauerhaft schmelzen.

Herbalife International Inc. mit Hauptsitz in den USA, wurde 1980 von Mark Hughes gegründet. Die Produktlinie des seit 1990 in Deutschland agierenden Unternehmens bietet Produkte aus den Bereichen Gewichtskontrolle, Nahrungsergänzung und Körperpflege an. Die Produkte des Ernährungsprogramms sind - laut Firmenangaben - auf pflanzlicher Basis hergestellt und enthalten verschiedene Nährstoffe. Zur Gewichtskontrolle sollen sich die Formula-Produkte 1 bis 4 eignen; Formula 1, ein Instant-Getränk, enthält neben Aminosäuren essentielle Fettsäuren, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe. Bei dem Produkt Formula 2 handelt es sich um ein Ballaststoffpräparat aus Haferspелzkleie, Apfelessig, einer Kräutermischung und Papayapulver, das das Hungergefühl dämpfen

Verwandte Links

- Mehr zu dem Thema DGE-aktuell
- Nachrichten von grabner

Der meistgelesene Artikel zu dem Thema DGE-aktuell:

Eine runde Sache: Der neue DGE-Ernährungskreis

Einstellungen

Druckbare Version

Rahmen von „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ gefördert durch das BMELV.

Dreidimensionale Lebensmittelpyramide



und die notwendige Ballaststoffmenge zuführen soll. Formula 3 ist ein Vitaminpräparat aus B-Vitaminen, Vitamin A, C und E sowie Calcium. Formula 4 besteht aus Samen, Wurzeln und Kräutern und Bestandteilen aus Artischocke, Hopfen, Ingwer und Senf sowie Vitamin C. Alle Produkte sollen täglich verzehrt werden, Formula 2 jeweils vor den Mahlzeiten, um den Hunger zu dämpfen. Daneben bietet Herbalife noch weitere Produkte zur Nahrungsergänzung wie Coenzym Q₁₀ Plus, Kräuter Aloe oder das Fischöl-Konzentrat Herbalifeline an.

Die DGE sieht die Vermarktung solcher Produkte kritisch. Wie alle Formeladiäten ist auch Herbalife nicht als alleinige Maßnahme geeignet, das Gewicht langfristig zu reduzieren, denn die Anwender lernen mit diesen Produkten keine ausgewogene, fettreduzierte und kohlenhydratreiche Ernährungsweise. Es fehlt die dauerhafte Umstellung des Ernährungsverhaltens in Richtung einer vollwertigen Ernährung. Außerdem ist ausreichende Bewegung zur Gewichtsreduktion unerlässlich. Beim Diätprogramm von Herbalife wird dieser Aspekt nur marginal berücksichtigt. Die Diätprodukte werden von Beratern, denen häufig die qualifizierte Ausbildung eines qualifizierten Ernährungsberaters fehlen dürfte, auf Provisionsbasis vertrieben (Network-Marketing). In Fällen von extremem Übergewicht, wo zu Beginn der Diät eine Gewichtsreduktion mit Formeladiäten nur unter medizinischer Aufsicht sinnvoll sein kann, sind diese Personen zumeist überfordert.

Für Personen, die langfristig abnehmen und ihr Gewicht halten wollen, empfiehlt die DGE eine mäßig energiereduzierte Mischkost (nicht unter 1.200 kcal/Tag) in Kombination mit regelmäßiger körperlicher Bewegung. Wichtig ist, dass die Nahrung trotz Reduzierung der Energie noch alle lebenswichtigen Nährstoffe enthält. Dies ist nur gegeben, wenn die Energiezufuhr maximal 500 kcal unter dem für die entsprechende Altersgruppe empfohlenen Energiegehalt der Nahrung liegt. Wichtig ist auch, die Freude am Essen nicht zu verlieren. Daher sollte man auf eine abwechslungsreiche Kost achten, die auch persönliche Vorlieben in angemessenem Maße berücksichtigt.

Der Wissenschaft verpflichtet – Ihr Partner für Essen und Trinken



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. © 2011 DGE.

