

Von Proteinen und Fatburnern

Ein paar **Kilos** müssen runter – doch wie soll man das bloß hinbekommen? Viele Kunden fragen dazu in der Apotheke um Rat. Gut, wenn sich die PTA mit Eiweißdrinks, Fatburnern und Appetitbremsen auskennt.

Wenn die Hose zwackt oder sogar eine ärztliche Abnehm-Empfehlung ausgesprochen wird, ist guter Rat manchmal teuer. Denn das Angebot der Diät-Industrie ist beinahe unüberschaubar; seitenweise buhlen bunte Werbeversprechen im Internet um Aufmerksamkeit. Wir glauben nur zu gern, dass die Einnahme

einer Pille, eines Pulvers oder einer Kapsel wie durch einen Zaubertrick unsere Speckröllchen verschwinden lässt. Und so mancher Kunde kommt deshalb in die Apotheke, wo er sich vom gewohnten Stammpersonal Hilfe verspricht, mit der Frage: Welches Helferlein ist denn für mich am besten geeignet, um meine Pfunde loszuwerden?

Erst rechnen Zunächst einmal: Abnehmen kann nur, wer weniger Kalorien zu sich nimmt als er verbraucht. Der Grundumsatz richtet sich unter anderem nach Körpergröße, Gewicht, Alter und Geschlecht. Dazu kommt noch der individuelle Leistungsumsatz, also die Energie, die der Körper für täglich anfallende Arbeiten benötigt. Die Summe bildet den täglichen Gesamtenergiebedarf – möchte man abnehmen, muss dieser Wert unterschritten werden. Trotzdem muss bei der Reduktion die Nährstoffversorgung gewährleistet sein – gar nicht so einfach.

Formula-Diäten Abhilfe versprechen hier die so genannten Formula-Diäten, also bilanzierte Diäten in Pulverform, die alle benötigten Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis enthalten. Sie sollen den Einstieg in eine kalorienreduzierte Ernährung erleichtern (z. B. durch Ersatz einer Mahlzeit durch eine solche kalorienreduzierte Mahlzeit) oder sogar die Diät selbst darstellen (alleinige Ernährung durch Formula-Diät). Das Nährstoff-Gemisch, das es in verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt, wird in Wasser oder Milch eingerührt, gegebenenfalls durch Speiseöl ergänzt, und ergibt nach der Herstellung einen Shake, eine Suppe oder ein sonstiges Fer-



© tetmc / iStock / Getty Images

tiggericht. Man kann es auch bereits fertig hergestellt in Einzelportion kaufen.

In Deutschland fallen solche Eiweißpulver unter die Diätverordnung. Diese schreibt genau vor, wieviel Kohlenhydrate, Fett, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe enthalten sein dürfen und in welcher Zusammensetzung. Bei einer ausschließlichen Ernährung mit Formel-Drinks, die drei Wochen überschreitet, muss ärztlicher Rat eingeholt werden (Deklaration auf Packung ist Pflicht). Menschen mit Nierenproblemen sollten das generell tun. Eiweiß-Shakes erleichtern vielen den Einstieg in eine Diät. Allerdings überkommt manche Menschen wegen der breiigen Struktur nach längerer Nutzung die Sehnsucht nach etwas zum Kauen; die Gefahr ist also groß, dass der Diätwillige sich nach einiger Zeit kurzerhand über ein knuspriges Brötchen hermacht. Auch über die Langzeiterfolge nach Beendigung der Diät ist die Studienlage unklar.

Fatburner Manchmal ganz harmlos kommen die stoffwechselsteigernden Fatburner daher. Sie sollen durch ihre Zusammensetzung den Grundumsatz erhöhen und den Körperfettanteil reduzieren. Entsprechende Health Claims sind allerdings nicht zugelassen, da die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) die gesundheitsbezogenen Werbeaussagen von Fatburnern anzweifelt und als wissenschaftlich nicht haltbar einstuft. Dennoch ist eine Vielzahl solcher Präparate auf dem Markt erhältlich. Zu den „natürlichen“ Fatburnern gehören Coffein und Grüner Tee. Doch auch Vitamin C steht im Ruf, ordentlich Kalorien zu verbrennen, sowie Magnesium, L-Carnithin, Chrom, Kupfer, Seetang, Linolensäure und bestimmte Hormone. Als rein pflanzlich werden auch Mittel aus Zitrusfrüchten (Polyphenole) oder Süßholzwurzel (Flavonoide) angeboten; Zimt und Extrakte aus anderen Obst- und Gemüsesorten verspre-

chen ebenfalls einen gesteigerten Kalorienverbrauch. In vielen Fatburnern finden sich direkt Mischungen verschiedener Pflanzenextrakte. Einzelnen betrachtet sind diese zwar nicht in gesundheitsgefährdenden Mengen enthalten, doch in der Kombination sind ihre Auswirkungen, vor allem auf das Herz-Kreislaufsystem, schwer abzuschätzen. Zudem kann es zu Wechselwirkungen mit eingenommenen Arzneimitteln kommen. Beliebte bei Bodybuildern ist Ephedrin – dessen Verwendung in Europa aufgrund seiner sympathomimetischen Eigenschaften in NEM verboten ist und nicht umsonst auf der Dopingliste steht – sowie dessen chemisch leicht veränderter Nachfolger Synephrin (auf den NEM-Packungen auch als Bitterorangenextrakt oder Citrus aurantium bezeichnet). Kombiniert mit Coffein kann die Verwendung Herzrasen und erhöhten Blutdruck hervorrufen. Auch die Spurenelemente Chrom und Kupfer sollten mit Vorsicht genossen werden. Und dass Hormone einen Einfluss auf den Stoffwechsel haben, weiß jeder, der schon einmal an einer Schilddrüsenüberfunktion gelitten hat – deshalb ist ihr Einsatz in Deutschland auch rezeptpflichtig und sollte nicht zum Abnehmen missbraucht werden.

Appetitbremse Und schließlich gibt es noch die Appetitbremsen; sie sollen das Hungerzentrum herunterregeln und Heißhungerattacken vermeiden. Oft sind in ihnen Mate- oder Guarana-Extrakte enthalten sowie bestimmte Faserstoffe, die bei Kontakt mit Flüssigkeit im Magen aufquellen und tatsächlich ein Sättigungsgefühl verbreiten. Mate- und Guarana-Extrakte wirken außerdem leicht entwässernd – das Minus auf der Waage muss also nicht unbedingt immer Körperfett sein. Bei Quellmitteln sollte zudem empfohlen werden, ausreichend zu trinken – sonst kann eine Verstopfung die Folge sein. Wer die Präparate einnimmt, sieht meist recht schnell Erfolg, doch sollte man sie dann nicht einfach abrupt

absetzen, sondern vielmehr ausschleichen. Denn der Magen, sonst gefüllt durch die faserigen Ballaststoffe, verlangt weiterhin nach großvolumiger Füllung. Es ist also besser, das Nahrungsangebot nach und nach durch faserreiches Gemüse zu ersetzen.

Wer dauerhaft an Gewicht verlieren möchte (oder muss), sollte also seinen Energiebedarf kennen und diesem dann zu Leibe rücken: Das bedeutet auch ein erhöhtes Maß an Bewegung. Ein anderes Problem besteht im sogenannte Jojo-Effekt: Nimmt man schnell ab, zum Beispiel nach einer reinen Reduktionsdiät, leidet oftmals auch die Muskelmasse – die Brennöfen unseres Körpers. Dementsprechend wird der Grundumsatz gesenkt. Dann reicht es im Anschluss schon, wenn der Abnehmwillige danach wieder „normal“ isst, um trotzdem überschüssige Energie in Form von Kalorien aufzunehmen; am Ende sind so noch mehr Kilos drauf als vorher. Diese Programmierung unseres Gehirns stammt leider noch aus der Steinzeit, wo das Verhungern auf jeden Fall vermieden werden musste.

Ernährungsumstellung Mit den Helfern aus der Apotheke kann also ein Diätprogramm unter bestimmten Bedingungen angeschoben werden. Und wenn der Anfang gemacht ist, fällt manchmal auch eine generelle Ernährungsumstellung, die ja das Geheimnis dauerhaften Gewichtsverlustes ist, viel leichter. Unkritisch sollten die Pillen und Pülverchen aber nicht eingenommen werden – gerade im Internet kursieren viele vermeintliche Schlankmacher mit gesundheitsgefährdendem Potenzial. ■

*Alexandra Regner,
PTA und Journalistin*