

Diäten

Ich will nicht fett sein, also widerstehe ich der Versuchung.

Proteine, Vitamine, keine Kohlenhydrate, ja keine Fettmacher, das ist OK für meine Diät.



«Genau wie ihr habe ich Angst, dick zu werden, und würde am liebsten eine Diät machen. Es wird Zeit, dass wir gemeinsam über diese Thema diskutieren.»

Im Alter von fünfzehn Jahren greifen 20 Prozent der Mädchen und 10 Prozent der Jungen zu einer Diät oder zu anderen Mitteln, um abzunehmen.

Diäten

Gut zu wissen

«Ich muss zwei Kilo abnehmen!» «Wenn ich Sport treibe, kann ich essen, was ich will!» In einer Gesellschaft, die der äusseren Erscheinung viel Wert beimisst, haben Jugendliche ebenso wie Erwachsene Angst, dick oder nicht muskulös genug zu sein. Dabei haben Rundungen nicht unbedingt mit Gesundheitsproblemen oder Übergewicht zu tun. Die Entwicklung von Jugendlichen verläuft individuell unterschiedlich und ungleichmässig: Manche wachsen zuerst in die Höhe, andere zuerst in die Breite. So kann ein leichtes Übergewicht von ganz allein wieder verschwinden.

In einem Zeitalter des Körperkults können Gewichtszunahme oder mangelnde Muskelmasse das Selbstwertgefühl mindern, obwohl es dafür aus medizinischer Sicht gar keinen Grund gibt. Jede Diät stört hingegen das physiologische Gleichgewicht und kann so das Wachstum beeinträchtigen. Zudem geht eine schnelle Gewichtsabnahme mit einem Verlust von Muskelmasse einher.

In über 80 Prozent der Fälle ist in den Jahren nach der Diät die Gewichtszunahme grösser als die Abnahme. Und dabei nimmt nicht die Muskel-, sondern die Fettmasse zu. In diesem Stadium ist die Versuchung gross, eine weitere Diät zu beginnen, und der Jo-jo-Effekt nimmt seinen Lauf.

Praktische Ratschläge

Machen Sie dem Jugendlichen die Gefahren von Diäten bewusst und überdenken Sie als Erwachsene Ihre eigenen Verhaltensweisen. Fragen Sie nach den Beweggründen für die Diät.

Vermeiden Sie es, ständig Schönheit, Ernährung und Sport mit Gewicht in Verbindung zu bringen!

Wenden Sie sich im Falle von Gesundheitsproblemen in Zusammenhang mit dem Gewicht (körperliche und/oder psychische Probleme) an eine Fachperson.

