

VERGESSEN SIE DIÄTEN!

„Reines“ Essen macht schlank UND gesund!

Ernährungsmedizinerin Dr. Meike Diessner erklärt, wie das funktioniert – und warum Diäten sinnlos sind



Dr. Meike Diessner weiß aus eigener Erfahrung, wie sich „Clean Eating“ positiv auf den Körper auswirkt
Foto: Peter Müller



VON: **SILKE HÜMMER**
02.09.2021 - 14:21 Uhr

NUR FÜR ABONNENTEN VON **BILD**

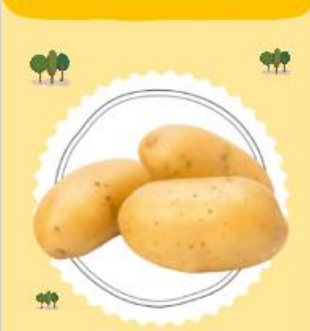
Sie sind dick, schlapp und schlecht gelaunt? Daran könnten zu viele Diäten oder generell falsches Essen schuld sein. Die Ernährungs- und Sportmedizinerin Dr. Meike Diessner (42) weiß, wie Sie Ihren Körper wieder in Top-Form bringen. Und zwar mit dem „Doc Diessners Clean-Eating-Konzept“.

Cleanes, also reines Essen soll dabei nicht nur gegen überflüssige Pfunde helfen, sondern auch gegen Krankheiten, erklärt die Autorin des Buches „Natürlich schlank“. In BILD sagt Dr. Meike Diessner, wie genau das Ernährungskonzept funktioniert.

Unterstütze deine Region mit dem Kauf regionaler Produkte.

Jetzt in deinem Markt in der Nähe!

[Mehr erfahren](#)



Was ist „Clean Eating“?



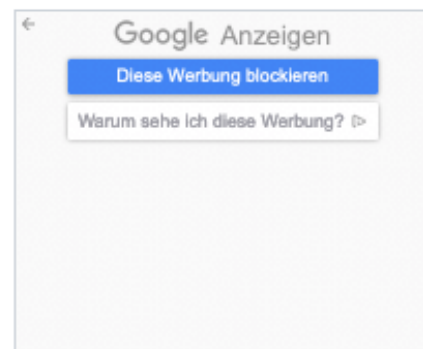
ANZEIGE

„Clean Eating“ ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung, quasi eine überarbeitete Version der Vollwertkost. Der Begriff wurde bereits in den 1980er-Jahren in den USA geprägt. Bekannt wurde das Konzept erst 2007 durch die amerikanische Ernährungsberaterin Tosca Reno.

Im Mittelpunkt stehen vor allem frische, unverarbeitete Lebensmittel, die schonend zubereitet werden. Alle Nahrungsmittel, die stark verarbeitet sind, mehr als fünf Zutaten enthalten oder Zutaten, die industriell hergestellt wurden, sind nicht „clean“ und somit tabu.

„Ziel ist, die nährstoffreichsten Nahrungsmittel zu kennen und möglichst häufig in die täglichen Ernährungsgewohnheiten einzubauen. Auch tierische Produkte schließen wir nicht aus, achten dafür auf Qualität, Herkunft und Menge“, erklärt die Expertin. Komplette auf Junkfood verzichten muss man aber nicht. „Wenn das die Ausnahme wird, purzeln die nervigen Pfunde trotzdem von allein“, so Diessner.

Und: „Clean Eating“ ist das Gegenteil einer verstaubten Grünzeug- oder Low-Carb-Diät, mit der man sich auf Size 0 herunterhungern soll. Jeder wählt die Form, die am besten zu ihm passt. “



ANZEIGE

Wovon sollte ich viel essen? Wovon besser wenig?

Bei frischem Obst und Gemüse, Nüssen, Saaten und wenig verarbeiteten Vollkornprodukten bitte herzhaft zugreifen. „Wer mag, isst Fisch und Fleisch in Maßen, wenn Qualität und Herkunft stimmen. Künstliche Zutaten wie Farb- und Aromastoffe, die beim Lesen die Zunge verknoten, sind Ausnahmen.“

► Erfolgsfaktor beim „Clean Eating“ sei aber, dass es keine absoluten Verbote gibt. Erlaubt ist alles, aber im 80:20-Prinzip: „Hast du vier gesunde Mahlzeiten gehabt und jetzt Lust auf 'ne Pommes oder einen süßen Nachtisch? Guten Hunger! Wer sich zu ungefähr 80 Prozent clean ernährt, isst zu 20 Prozent, wonach ihm der Sinn steht. Ich find es wichtig, dass man ohne schlechtes Gewissen auch mal über die Stränge schlagen kann.“



Nahezu jeden Morgen gibt es bei Dr. Meike Diessner leckeren Porridge (in allen Variationen), Haferflockenkekse sind besonders gut bei Heißhunger auf Süßes

Foto: Peter Müller

Was, außer Abnehmen, bewirkt „Clean Eating“ noch?

„Clean Eating“ schlägt sich dabei nicht nur auf der Waage nieder: „Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Es verändert uns von der Socke bis zur Locke. Nach wenigen Wochen habe ich beim Blick in den Spiegel nicht mehr gedacht: ‚Oh nein, wer guckt mich denn da an?!‘ Mein Hautbild wurde wieder klar, ‚Puffy-Eyes‘ waren Geschichte. Sogar meine Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nesselsucht bildeten sich zurück.“

The logo for 'Bild' is displayed in a light gray rectangular box. The word 'Bild' is written in a bold, white, sans-serif font.

Auch Stoffwechselstörungen wie Diabetes Typ 2 und erhöhte Blutfettwerte können sich durch die Ernährungsumstellung normalisieren.

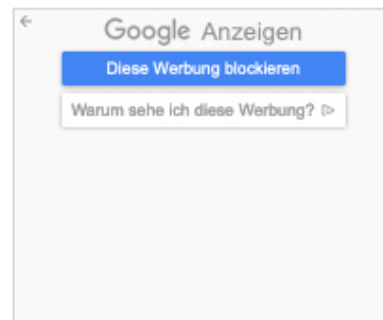
„Verdauungsbeschwerden, Reizmagen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen verringern sich. Sogar unser Gehirn profitiert: mehr Konzentration, Ausdauer und ausgeglichene Stimmung. Das liegt daran, dass industriell stark weiterverarbeitete Lebensmittel jede Menge ‚Brandbeschleuniger‘ enthalten, die chronische Entzündungsprozesse in unserem Körper anfeuern. ‚Clean Eating‘ ist quasi die Feuerwehr: Gelöscht werden die Brände mit antientzündlichen Nährstoffen aus natürlichen Nahrungsmitteln.“

Wieso sind Diäten sinnlos?

Nur 20 bis 30 Prozent der Abnehmwilligen schaffen es, dauerhaft mindestens fünf Prozent ihres Körpergewichts zu verlieren, sagt die Statistik. Der Grund dafür ist laut Meike Diessner klar: „Weil sie uns mit Verboten überschütten, bis man keine Lust mehr hat. Man verzichtet auf alles, was Spaß macht. Irgendwann gehen Körper und Stimmung am Stock und alle Dämme brechen. Wir verlieren also weder dauerhaft Gewicht noch stärken wir unseren Körper. Am Ende der Diät steht meist der lästige Jo-Jo-Effekt.“

5 Tipps für „Clean-Eating“-Einsteiger

- ▶ Kaufen Sie frisch und kochen Sie selbst. So haben Sie die Kontrolle, was in den Mahlzeiten steckt.
- ▶ **Essen Sie fünf kleine Mahlzeiten pro Tag. Das hält den Blutzuckerspiegel stabil und beugt Heißhungerattacken vor.**
- ▶ Machen Sie sich frei davon, „perfekt“ essen zu wollen. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers. Er zeigt durch Symptome wie Völlegefühl, Sodbrennen oder Müdigkeit, wann es ungesund wird.
- ▶ **Verändern Sie Schritt für Schritt Ihre Ernährungsgewohnheiten und setzen Sie individuelle Ziele. Je mehr cleane Lebensmittel Sie in Ihren Speiseplan einbauen, desto geringer wird Ihr Verlangen nach Junkfood und Süßigkeiten sein.**
- ▶ Nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten. Essen soll Spaß machen und niemals Zwang sein!



ANZEIGE

