



## Richtig abnehmen. Weniger Kalorien essen?

**Je weniger Kalorien man zu sich nimmt, desto mehr nimmt man ab. Klingt logisch? Stimmt aber nicht! Denn wenn dein Kaloriendefizit zu hoch ist, kann das die ganze Mission „Abnehmen“ zum Scheitern bringen.**

**Viel hilft viel? Nicht, wenn es um unseren Körper geht!**

Wer ein paar Kilos verlieren will, kann zwar die Kalorienzufuhr drosseln, sollte aber dennoch darauf achten, während einer Diät nicht zu wenig zu essen.

### **Die Kalorien-Lüge**

Wer abnehmen will, errechnet zuerst seinen ganz persönlichen Grundumsatz, auch Ruheenergiebedarf genannt, um herauszufinden, wie viel Kalorien sein Körper täglich mindestens verbraucht.

Im zweiten Schritt zieht man von diesem Grundumsatz ein wenig ab und hat somit die Kalorienanzahl festgelegt, die man täglich zu sich nehmen darf, um Gewicht zu verlieren.

Jetzt könnte man meinen, je mehr man seinen Grundumsatz unterschreitet – sprich, je weniger Kalorien man täglich zu sich nimmt – desto mehr nimmt man ab.

Das ist allerdings Quatsch! Trotzdem wurden auf diesem Gedanken Diäten mit niedriger Kalorienaufnahme entwickelt, bei denen man täglich nur zwischen 500 und 800 Kalorien zu sich nehmen darf.

### **Grundumsatz und Stoffwechsel sind abhängig voneinander**

Das Portal ‚Popsugar‘ hat sich zum Thema kalorienarme Diät mit Dr. Avigdor Arad vom Mount Sinai PhysiLab unterhalten, der eine ganz klare Botschaft hat: Wer zu wenig Kalorien zu sich nimmt, verlangsamt seinen Stoffwechsel und damit die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen.

„Wenn man nur 500 bis 800 Kalorien pro Tag zu sich nimmt, sendet man dem Körper das Signal eines Ernährungsmangels“, erklärt der Experte.

„Das gleicht der Körper aus, indem er Energie konserviert. Aufgrund der schlechteren [Kalorien-]Versorgung verlangsamt sich der Stoffwechsel.“

Im Klartext heißt das: Der Körper verbrennt weniger Kalorien, um sie für später aufzuheben. Damit hat das Gekümmerte genau den gegenteiligen Effekt, den man sich wünscht.

### **Nicht nur der Stoffwechsel leidet**

Laut Dr. Arad ist der verlangsamte Stoffwechsel aber nicht das einzige Problem, das durch eine zu geringe Kalorienaufnahme während einer kalorienarmen Diät entsteht.

Kritisch ist auch die Tatsache, dass man einen gesunden Körper mit ein paar Hundert Kalorien pro Tag kaum mit genügend Nährstoffen versorgen kann. Genau die braucht er aber, um zu funktionieren und letztendlich auch, um schlanker zu werden.

„Auf lange Sicht gesehen sind diese Diäten nicht nachhaltig und wirken sich negativ auf den menschlichen Körper und die Stimmung aus. Das ist es einfach nicht wert“, schlussfolgert Dr. Avigdor Arad.