

Muskelabbau als Ursache für den Jo Jo Effekt

Bei einer strengen Diät kann es zu einem Verlust der Muskelmasse kommen. Glücklicherweise kann dem durch Sport sinnvoll vorgebeugt werden. „PAVLOU und Mitarbeiter (1985) untersuchten die Bedeutung von Sport für den Erhalt fettfreier Körpermasse in einer Gruppe adipöser Männer, die sich zum Zeitpunkt der Studie einer kalorienreduzierten Diät unterzogen haben. Die Hälfte der untersuchten Personen führte zusätzlich zu dieser Diät ein Bewegungsprogramm durch, das aus drei Trainingseinheiten pro Woche (Walking, Laufen) über insgesamt acht Wochen bestand. Am Ende des Untersuchungszeitraumes hatten zwar beide Gruppen ähnlich viel abgenommen (Sportgruppe: - 11,8 kg; Nicht-Sportgruppe: - 9,2 kg); der Körperfettanteil an diesem Gewichtsverlust war jedoch in der Sportgruppe wesentlich höher (11,2 kg) als in der Nicht-Sportgruppe (5,9 kg). In der Sportgruppe waren also 95% des Gewichtsverlustes auf den Abbau von Körperfett zurückzuführen, während in der Nicht-Sportgruppe dieser Anteil nur 64% betrug.“
(3)
Mit dem Verlust der Muskelmasse sinkt der Energieverbrauch ab, mit der Folge das weiteres abnehmen immer schwerer wird. Wird die aufgenommene Kalorienzahl weiter gesenkt ohne das Sport gemacht, wird weitere Muskelmasse abgebaut. Wird dann nach der Diät wieder normal gegessen, kommt der Körper mit weniger Kalorien aus.

Der Hauptgrund für den Jojo Effekt – Rückfall in altes Essverhalten

Der mit Abstand wichtigste Grund für den JoJo Effekt ist der Rückfall in alte Essgewohnheiten. Gerade wenn man seine Diät als eine „Ausnahmezeit“ organisiert, die man „durchhalten“ will, erscheint dieser Rückfall geradezu zwangsläufig. Nach einer Zeit voller Entbehrungen, wo man sich nur von Pülverchen und Drinks ernährt hat, wo man hungrig ins Bett gegangen ist, weil man das Diner gecancelt hat. Dann freut man sich auf die Zeit nach der Diät, wo man endlich wieder das Essen kann, auf das man so lange verzichtet hat. Dieser Verzicht muss jetzt nachgeholt werden und schon ist das alte Essverhalten, mit dem man dick geworden ist wieder implementiert. Wurde während der Diät nun kein Sport getrieben, und durch den damit einhergehenden Muskelverlust der Ruheumsatz abgesenkt, wird die Gewichtszunahme noch beschleunigt. Der Jojo-Effekt ist tatsächlich ein großes Problem nach einer Diät. Eine Zwangsläufigkeit nach einer Diät wieder zuzunehmen gibt es aber nicht. Die beruhigende Nachricht ist, dass wir es selber in der Hand haben, ob es zu Jojo-Effekt kommt oder nicht. Wer seine Ernährung langfristig umstellt und Sport in sein alltägliches Leben integriert ist weitgehend sicher vor dem Jojo Effekt.

(1) Effects of resistance vs. aerobic training combined with an 800 calorie liquid diet on lean body mass and resting metabolic rate. (2) Do adaptive changes in metabolic rate favor weight regain in weight-reduced individuals? An examination of the set-point theory (3) Therapie BDAManual Adipositas (4) Quarks und Co: Sport gegen den Jojo-Effekt

Abnehmen ohne Hungern

Diäten sind eine Leidenszeit, die nur wenige Menschen durchhalten. Kein Wunder das der Markt für Abnehm-Wundermittel boomt. Hat man genug abgenommen und beendet die Diät fällt man in sein altes Essverhalten zurück hat man schnell das Gewicht vor dem Abnehmen erreicht.

1. Abnehmen kann nur mit einer Ernährungsumstellung sinnvoll sein. Es wird vermieden, dass das Abnehmen als eine Leidenszeit betrachtet wird, die man durchhalten muss, sondern das Abnehmen ergibt sich einfach aus den veränderten Lebensgewohnheiten. Gerade während des Abnehmens ist es wichtig, sich immer satt zu essen und auf keine Nahrungsmittel ganz zu verzichten. Das Abnehmen kann durch einige einfache Ernährungsumstellungen erreicht werden: Weniger Fett. Einige wenige Nahrungsmittel enthalten sehr viel Fett mit denen sehr viel Energie eingespart werden kann: Wurst, fettes Fleisch, Käse.
2. Mehr Vollkorn. Vollkornprodukte machen länger satt und liefern mehr Nährstoffe als verarbeitete Produkte.
3. Obst und Gemüse liefern nicht nur Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, sie machen auch satt ohne sehr energiereich zu sein.
4. Vorsicht beim Trinken. Einige Getränke enthalten sehr viel Kalorien. Bei Cola und Bier ist uns das allen bewusst, aber auch Apfelsaft hat etwa 500 Kcal pro Liter.

Diese Ernährungsumstellung hilft aber nicht nur beim Abnehmen, sondern hilft insgesamt ein gesünderes aktiveres Leben zu führen. Jetzt kommt Bewegung dazu. Dabei hilft die Erkenntnis Fett verbrennt in der Muskulatur. Also ein Trainingsprogramm von Ausdauer und Kräftigung muss eine Einheit bilden.

Ruinieren Diäten den Stoffwechsel?

„Ich hab schon so viele Diäten hinter mir, mein Stoffwechsel ist total ruiniert“. Eine solche oder ähnliche Aussage bekommt man als Trainer oft zu hören.. Aber stimmt es auch? Dahinter steht die Vorstellung das durch die Diäten der Körper gelernt hat mit weniger Energie auszukommen oder der Körper gelernt hat die Nahrung besser zu verwerten. Tatsächlich verwertet der Körper die Nahrung immer gleich, in guten Zeiten wird der Überschuss nur als Fett gespeichert. Wäre es anders, würden wir auch gar nicht dick werden, da der Körper sich nur das nähme, was er bräuchte und den Rest einfach ausscheiden würde. Etwas mehr ist an der Behauptung, dass der Körper in der Lage ist mit weniger Energie auszukommen. Bei einer sehr radikalen Diät, Energieaufnahme weniger als 1000 Kcal, wird dem Körper signalisiert, dass er in einer Hungerperiode sei. Über ein Schilddrüsen-hormon gesteuert wird nun der Stoffwechsel abgesenkt. Diesem Effekt kann auch schon während der Diät mit einem Sportprogramm effektiv begegnet werden. Isst man wieder normal, also so viel das eine Energiegleich-gewicht wiederhergestellt ist, normalisiert sich auch der Stoffwechsel wieder. Während der Diäten werden die Fettzellen kleiner, aber sie verschwinden nicht. Viele Studien zeigen das der Stoffwechsel bereits nach 10 Tagen wieder der Fall war. Also ist eine genaue Abstimmung von Ernährung und Sport erforderlich

Wenn der Körper während des Abnehmens mit weniger Kalorien auskommen muss, versucht er diese Kalorien zu sparen. Werden die Muskeln nur nicht regelmäßig belastet, spart der Körper Energie dadurch, dass er die Muskeln abbaut. Ein weiteres Abnehmen wird immer schwerer. Hat man nun mit einer Diät abgenommen und isst wieder normal, kommt der Körper mit weniger Energie als vor dem Abnehmen aus und man nimmt schnell wieder zu. Treibt man hingegen während des Abnehmens Sport, kann der Muskelbau weitgehend verhindert werden. Dazu sind keine olympiareifen Leistungen nötig, schon 3 mal in der Woche eine Mischung aus Ausdauer- oder Krafttraining reichen dazu aus.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

Bremen-Walle 1875 e.V.

muller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Der JoJo - Effekt Machen Diäten wirklich dick?



Immer wieder liest man „Diäten machen Dick“ oder je mehr Diät man macht desto dicker wird man. Einige folgern daraus das es besser sei überhaupt nicht mit abnehmen zu beginnen. Was also ist dran Jojo Effekt.