

Warum machen mich Diäten so schlapp?

Warum fühle ich mich während einer Diät so schlecht?

Warum bin ich bei einer Diät meist müde, schwach und weniger leistungsfähig?

Kennst du das auch?

Egal ob Diät oder eine ungewohnte Ernährungsumstellung, an den ersten Tagen fühlen sich die meisten von uns einfach nur schwach, flau, haben Kopfschmerzen und sind schlecht gelaunt. Alles geht einfach viel schwieriger von der Hand als sonst.

Heißt das, das es für dich nicht gut ist, so zu essen?

Nein, dieses Missgefühl ist ein **natürliches Zeichen einer Umstellung**, weil der Körper gewohnt ist, mehr Energie zu bekommen und das von bestimmten Nahrungsmitteln. Man nennt diese Reaktion "**Katabolismus**". Das heißt, der Körper stellt sofort auf Ausscheidung, Entgiftung und Abbau um, sobald die Ernährung weniger Kalorien enthält, als er gewohnt ist. Dies ist spätestens nach 3 Tagen einer Diät bzw. einer Ernährungsumstellung der Fall.

Das Gegenteil von Katabolismus – der Abbau ist **Anabolismus** – der Aufbau. Dieser kommt während der Gewichtszunahme zum Tragen, wo Gewebe und eben auch Fett aufgebaut werden.

Viele Menschen spüren diesen **Energieentzug** besonders heftig, wenn sie auf einmal auf Zucker verzichten sollen. **Zuckersüchtige** Menschen erfahren dies besonders schmerzhaft. Dieser **Zuckerentzug** kann sich in Kopfschmerzen zeigen oder zu

Müdigkeit Erschöpfung und schlechte Laune führen. Er kann ein bis zwei Wochen dauern. Aber es zahlt sich aus, durchzuhalten, denn nach dieser Zeit hat man den Entzug geschafft und das Verlangen nach Zucker nimmt immer mehr ab.

Süchtig auf Milchprodukte? Gibt's das?

In **Getreiden** und auch in **Milchprodukten** gibt es Stoffe, die in unserem Gehirn aktivierend wirken. Diese sind biochemisch unseren körpereigenen **Endorphinen** ähnlich, sodass sie wie Glückshormone wirken. Und darauf kann man süchtig werden. Diese Stoffe sind z.B. **Gluteomorphine** in glutenhaltigen Getreiden oder **Casomorphine** in Milchprodukten. Nicht von ungefähr sind die Kühlregale meterlang mit Milchprodukten gefüllt. Und nicht von ungefähr löst der Gedanke an ein frisches, knuspriges Brot oder das Sonntagsgebäck zum Frühstück bei den meisten von uns ein lustvolles "Mhhh..." aus.

Was süchtig macht, macht auch **Entzugssymptome**, wenn wir es nicht mehr bekommen.

Die Symptome sind hier ganz ähnlich wie beim Zuckerentzug: extreme Müdigkeit, Schlappeheit, extrem schlechte Laune ...

Aber auch hier gilt: ein bis zwei Wochen durchhalten, dann ist der Spuk vorbei.