

Ernährungsexpertin verrät: Das unterscheidet gute von schlechten Neujahrsvorsätzen!

Studie: Spätes Essen erhöht das Risiko von Übergewicht

- Die leitende Ernährungsexpertin von Oviva, Veronika Albers, erklärt, wie sich der Neujahrsvorsatz Ernährungsumstellung vom Neujahrsvorsatz Diät unterscheidet
- Bewusste Ernährung vs. Crash-Diät: Mit diesen Tipps gelingt der langfristige Erfolg

Berlin, 30. November 2022 - Ab jetzt läuft alles anders! Mit diesem Vorsatz starten jährlich Tausende Menschen ins neue Jahr mit dem Wunsch, Gewicht zu verlieren. Sie läuten damit die Hochzeit von Diäten, Fasten und Fitnessstudios ein, bis nach wenigen Wochen dann wieder die Motivation nachlässt, sich alte Verhaltensmuster einschleichen, und der Jojo-Effekt beginnt. „Der Neujahrsvorsatz, eine Diät zu halten, ist zum Scheitern verurteilt“, sagt die leitende Ernährungsexpertin von Oviva Veronika Albers. Und doch zeigen die Nutzerdaten der zertifizierten Gesundheits-App, dass Nutzer*innen, die im Januar mit Oviva starten, in den ersten drei Monaten durchschnittlich am meisten Gewicht verlieren.* „Der Fehler liegt nicht am Neujahrsvorsatz selbst, sondern an der Art und Weise, wie man ihn für sich selbst formuliert und welche Verhaltensweisen sich daraus ergeben“, verrät Albers. Mit diesen Tipps wird der Neujahrsvorsatz Ernährung vom alljährlichen Misserfolg zum gesunden Neustart.

Was wünsche ich mir wirklich?

Wie ein Neujahrsvorsatz nicht zu den erhofften Ergebnissen führt, kennen viele Menschen aus eigener Erfahrung. „Für viele unserer Patient*innen ist der Vorsatz, Gewicht zu reduzieren, fast schon eine Tradition. Steht an erster Stelle nur die Gewichtsabnahme, ist ein bleibender, langfristiger Erfolg aber so gut wie ausgeschlossen“, erklärt die Expertin. Vielmehr ist es entscheidend, das Bedürfnis, das dem Verlieren von Gewicht zugrunde liegt, zu benennen. Geht es darum, sich wieder attraktiv zu fühlen, das Risiko von Krankheiten zu reduzieren oder um das allgemeine Wohlbefinden? Beim Beantworten dieser Fragen wird aus einer Diät eine Ernährungsumstellung mit Erfolgchancen. „Mit dem Neujahrsvorsatz Ernährungsumstellung können echte Steine ins Rollen gebracht und die Motivation zum Jahreswechsel nachhaltig genutzt werden“, so die Expertin.



Verzichten verboten!

Ist der Neujahrsvorsatz konkret formuliert, kann die schrittweise Veränderung des eigenen Ess- und Bewegungsverhaltens beginnen. Stehen beim Diät Halten zunächst das Kalorienzählen und die Ziffern auf der Waage im Vordergrund, gilt für eine langfristige Ernährungsumstellung die Regel: Verzichten ist verboten! Veronika Albers erklärt: „Da es sich bei einer Ernährungsumstellung nicht nur um eine temporäre Phase, sondern um eine permanente Verhaltensänderung handelt, sind Essenspläne, die auf den Verzicht vieler Lebensmittel bauen, das erste Vorzeichen für einen baldigen Jojo-Effekt. Das Ziel ist nicht länger die eine Zahl auf der Waage, sondern der Weg zu einem gesünderen und vertrauensvollen Verhältnis zum Essen. Ein Essensplan sollte also nicht besonders hart, sondern vor allem so lecker und ausgewogen sein, dass man ihn sein ganzes Leben lang essen könnte“. Orientierung bietet hier das Tellermodell, mit dem auch Oviva arbeitet. Die Hälfte des Tellers sollte dabei aus Gemüse bestehen, ein Viertel nimmt Eiweiß ein und ein weiteres Viertel die Stärkebeilage. Das langfristig mühselige Abwägen der Menükomponenten ist somit nicht mehr nötig und ein Rückfall deutlich unwahrscheinlicher.

Die richtige Planung

Weniger Salz und noch weniger Zucker, nicht zu spät am Abend und keine verarbeiteten Lebensmittel – Es gibt viele Faktoren, die eine Ernährung besonders gesund oder besonders ungesund machen. Möchte man hier auf ganzer Linie überzeugen, ist es ratsam, alte Gewohnheiten schrittweise mit neuen zu ersetzen. "Sind beispielsweise süße Limonaden, Fast Food und zu wenig Gemüse Teil des Alltags, macht es Sinn, im ersten Schritt zunächst auf die Limonade zu schauen mit dem Ziel der Entwöhnung von zuckerhaltigen Getränken. Ist das geschafft, kann das Fast Food reduziert werden.", beschreibt Albers. Dieses Tempo erlaubt den Menschen nicht nur, die neuen Verhaltensweisen zu verinnerlichen, sondern auch ihren Alltag neu zu gestalten. "Wer von heute auf morgen zum eisernen Meal Preper werden will, muss sich nicht wundern, wenn die Motivation in der zweiten oder dritten Woche schwindet".

Fazit: Guten Appetit (und etwas Geduld)!

Es ist also wahr! Der Januar ist tatsächlich der richtige Monat, um den Startschuss für Veränderung fallen zu lassen. Doch war damit nie eine Diät gemeint. Besonders ausschlaggebend für den langfristigen Erfolg bei einer Ernährungsumstellung ist die eigene Motivation. „Unsere Patient*innen haben genau dann die größten Erfolge, wenn es ihnen gut geht. Der Stress, der bei einer Diät entstehen kann, ist nicht nur kontraproduktiv, sondern ungesund“, so Albers. Für die Ernährungsexpertin ist es wichtig, dass Menschen auch mit ihren Vorsätzen die Freude am Genuss und der Bewegung behalten und gleichzeitig Geduld für sich selbst und den eigenen Körper entwickeln.

Über Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen regelmäßigen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.