

Hollywood hungert seinen Traummaßen entgegen

Schlotternde Knie, eingefallene Wangen und müde Blicke. Die Radikalkuren der Hollywoodstars können dem Herzen dauerhaft schaden.

SILVIA MADERBACHER

Extreme Gewichtsveränderungen erhöhen die Chancen auf einen Oscar. Doch was Hollywood-Stars wie Rene Zellweger (minus 13 Kilo) oder Charlize Theron (minus 15 Kilo) ihrem Körper zumuten, ist auf keinen Fall nachahmenswert. Sie futtern sich etliche Kilos an, um auf der Leinwand glaubwürdige Alltags-typen mit Normalmaßen zu verkörpern. Danach specken sie in Rekordzeit wieder ab, um sich auf dem Roten Teppich (wie jetzt vor der Oscar-Show am Sonntag) in gewohnter Schmalheit zu zeigen.

Herzmuskel in Gefahr

Die Gefahr von Radikalkuren sieht Stoffwechsel-experte Hermann Toplak in ihrer Einseitigkeit. Das ständige Rauf und Runter der Kilos führe nicht nur zu Problemen mit dem Stoffwechsel, sondern kann mitunter dem Herzen sogar nachhaltig schaden. Bei langem Fasten können auch Herzrhythmusstörungen auftreten.

Toplak erklärt, durch das schnelle Abnehmen würden viele wichtige Nährstoffe verloren gehen. Die Folge: „Am ganzen Körper werden Muskeln abgebaut. Auch am Herzmuskel.“ Wer sich ständig Radikalkuren und Diäten aussetze, verliere wertvolles Gewebe und der Energiebedarf wandert in den Keller.

„Mehr als einen halben Kilo oder einen Kilo pro Woche sollten Sie nicht abnehmen“,

**Rene Zellweger:
Medienwirksam
ausgemergelt.
Nachahmen nicht
erwünscht, denn es
belastet das Herz**

APA (2)

ergänzt Anna Maria Eisenberger, leitende Diätassistentin am LKH Graz. „Sonst tritt der bekannte Jo-Jo-Effekt ein.“

Blutdruck steigt

Wer langsam und auf Dauer Gewicht verlieren möchte, sollte darauf achten, nicht weniger als 1500 Kalorien pro Tag zu sich zu nehmen. Denn bei Hungern unter Druck schüttet der Körper vermehrt die Stresshormone Cortisol und Adrenalin aus. Das führt dazu, dass der Blutdruck steigt. Außerdem steigt bei Radikalkuren die Harnsäure im Blut an. Die mögliche Folge sind akute Gichtanfälle.

Weitere Gefahren, die in Radikalkuren stecken, sind Essstörungen wie Magersucht (Anorexie) und Ess-Brech-Sucht (Bulimie). In Hollywood ein gewichtiges Thema. Schauspielerinnen Christina Ricci, Vorturnerin Jane Fonda und Ex-Spicegirl Victoria Beckham haben ihre Essstörungen bereits in Spezialkliniken behandeln lassen, die spindeldürre Nicole Kidman besteht allerdings darauf, lediglich ein guter Futterverwerter zu sein. Sie wiegt bei 1,79 Metern gerade mal 55 Kilo.

Nicht genug Nährstoffe

Die Kärntner Ernährungswissenschaftlerin Heidi Allesch und Claudia Petru, Diätassistentin der Steirischen Krebshilfe, haben vier beliebte Diäten der Hollywood-Stars unter die Lupe genommen (siehe Seite rechts). Das Ergebnis: Alle Diäten, bis auf die Trennkost, sind sehr einseitig ausgerichtet. „Dabei soll sich eine Diät als Dauerernährung eignen“, sagt Heidi Allesch. „Das funktioniert nicht, wenn die Nährstoffe nicht ausgewogen sind.“

Alte Weisheiten wie viel Bewegung und eine gesunde Mischkost sind aktueller denn je. Stoffwechselexperte Toplak: „Gewicht auf Dauer zu verlieren, bedeutet wahnsinnig viel Geduld.“ Dazu kommt eine Menge eisener Disziplin. Und in Hollywood sicherlich auch ein dicker Scheck.

MAKROBIOTIK

Mangel an Calcium

Prinzip. Zentrales Lebensmittel ist Vollkorngetreide. Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte sind verboten. Nur bei Durst soll getrunken werden. Prominente Anhängerin: Sängerin Madonna.
Fazit. Ernährungswissenschaftlerin Heidi Allesch nennt die Vorteile dieser Lebensphilosophie: „Durch den geringen Fettanteil kommt es zum Abbau von Fettpots. Nachteile: „Durch den Verzicht auf Milchprodukte kann es zu Mangelerscheinungen an Calcium, Vitamin B12 kommen.“ Diätassistentin Claudia Petru sieht das Problem in der zu geringen Flüssigkeitszufuhr: „Nierenfunktion kann darunter leiden.“

SOUTH BEACH DIÄT

Hohes Cholesterin

Prinzip. Die Diät enthält wenig Kohlenhydrate, dafür Eiweiß und Fett. Brot, Kartoffeln, Nudeln meiden, Fleisch, Eier, Fisch, Milchprodukte sind erlaubt. Schauspielerinnen Rene Zellweger nahm mit der Methode 15 Kilo ab.
Fazit. Claudia Petru warnt vor dem Risiko, an Gicht- und Nierensteinen zu erkranken, aufgrund des hohen Eiweiß-Konsums. Außerdem werde der Körper übersäuert. Heidi Allesch rät vehement von der South Beach Diät ab. Denn die hohe Fett- und Eiweißzufuhr fördert die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atherosklerose und hohem Cholesterin.

MONTIGNAC-METHODE

Wein für Schwangere

Prinzip. Die Methode ist ein neuer Name für Vollwerternährung. Kein Zucker und kein helles Mehl, um den Insulinanstieg so gering wie möglich zu halten. Montignac-Fan: Kylie Minogue.
Fazit. Claudia Petru sieht die Diät als sinnvoll an: „Die Ausgewogenheit der Ernährung ist nicht in Gefahr.“ Heidi Allesch ist da anderer Ansicht: „Obwohl viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte empfohlen werden, nimmt man zu wenige Kohlenhydrate auf.“ Die Folge: „Man nimmt zu viel Eiweiß und Fett auf.“ Negativ: Wein wird bis zu einem halben Liter pro Tag auch Schwangeren und Stillenden empfohlen.

TRENNKOST

Gesunde Mischkost

Prinzip. Kohlenhydrate und Proteine werden getrennt und dürfen nicht gemeinsam gegessen werden. Sängerin Christina Aguilera schwört darauf.
Fazit. Wissenschaftlich besteht keine Notwendigkeit der Trennung von Kohlenhydraten und Proteinen. Positiv beurteilen die Ernährungsexperten Heidi Allesch und Claudia Petru das bewusste Auseinandersetzen mit den Lebensmitteln. Dadurch nehme man oft automatisch ab. Weitere Vorteile: Der Fleischkonsum wird eingeschränkt und Obst, Gemüse sowie Salate und ballaststoffreiche Mischkost werden empfohlen.