

Die South-Beach-Diät (Miami-Diät)

South Beach ist ein Stadtteil von Miami, daher wird diese Diät mal so und mal so genannt. Sie surft auf der modischen Low-Carb-Lehre und verteilt bunte GLYX-Punkte. Im Kern basiert sie jedoch auf der Atkins-Diät.

Das Prinzip

Erfinder der Diät ist der amerikanische Kardiologe Dr. Arthur Agatston. Er wollte mit seinem 1999 entwickelten Konzept ursprünglich den Cholesterinspiegel und das Diabetesrisiko seiner Patienten senken.

Doch dann stellte er fest, dass dabei auch die Pfunde purzelten - und machte aus seiner Lehre einen Bestseller in den USA. Anfang 2004 kam die deutsche Übersetzung auf den Markt.

Im Gegensatz zur Atkins-Diät ist Agatstons Konzept nicht ganz so streng in Bezug auf Kohlenhydrate, dafür strenger in Bezug auf Fette. Aufhänger seiner Lehre ist der Glykämische Index (GLYX).

Er soll helfen, „gute“ von „schlechten“ Kohlenhydraten zu unterscheiden. Weiterhin - und im Gegensatz zu Atkins - unterscheidet Agatston auch „gute“ und „schlechte“ Fette.

Die South-Beach-Diät findet in drei Phasen statt: In der ersten (ganz strengen) Phase darf man gar keine kohlenhydratreichen Lebensmittel und keinen Alkohol zu sich nehmen. Diese Phase dauert zwei Wochen.

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Obst sind in Phase 2 wieder in Maßen erlaubt. Diese soll man durchhalten, bis das Wunschgewicht erreicht ist. Dann folgt die noch liberalere Phase 3 als Dauerernährung.

Agatston verwendet, wie auch andere Vertreter der GLYX-Theorie, eine Ampel zur Bewertung von Lebensmitteln. Bei ihm hat sie vier Farben: grün = gut, gelb = maßvoll verwenden, orange = stark einschränken, rot = tabu.

Wie reagiert der Körper?

Die Abnehm-Wirkung der South-Beach-Diät basiert auf Mechanismen, die man schon von anderen „GLYX-Diäten“ und von der Atkins-Diät kennt. Sie führen im Endeffekt dazu, dass man einfach weniger isst:

- Durch die Vermeidung von stark blutzuckerwirksamen Kohlenhydraten werden Schwankungen des Insulinspiegels und damit Heißhungerattacken vermieden.
- Ein reines Fett-Eiweiß-Gemisch (Phase 1) hält lange satt. Manchmal verursacht es sogar ein regelrechtes Ekelgefühl gegen fettreiche Lebensmittel.

In Phase 1, also den ersten zwei Wochen der Diät, soll man 4 - 7 kg abnehmen können, erklärt Agatston. In Phase 2 soll der Gewichtsverlust noch 1/2 - 1 kg wöchentlich betragen.

Da die South-Beach-Diät - vor allem in Phase 1 - einige Ähnlichkeiten mit der Atkins-Diät aufweist, bringt sie auch ähnliche Probleme mit sich: Der völlige Verzicht auf Obst und Getreideprodukte ist eine ziemliche Rosskur für den Körper.

Ernährungswissenschaftler empfehlen, den möglichen Mangel an Ballaststoffen und Vitaminen durch Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen. Immerhin ist - im Gegensatz zu Atkins - Gemüse erlaubt.

Die Anweisung, dass nicht alle Fette erlaubt sind, sondern nur pflanzliche und Fisch-Fette, ist dagegen gegenüber der Lehre von Atkins positiv zu sehen.

Praktikabilität

Vor den Erfolg hat auch die South-Beach-Diät den (seelischen) Schweiß gesetzt: Die erste Phase, in der der Körper eine Kohlenhydrate-Entziehungskur durchmachen soll, wird selbst von den Anhängern dieser Diät als hart charakterisiert.

Agatston bezeichnet seine Rezepte und Zutaten als einfach, aber das ist relativ. Manche Gerichte mögen vielleicht in Miami an der Tagesordnung sein und die Zutaten sind dort auch an jeder Straßenecke zu haben - doch das kann hier zu Lande ganz anders aussehen.

Wer seine Gerichte selbst zusammenstellen will, muss die „Ampel“ im Kopf haben bzw. regelmäßig in der Lebensmittel-Tabelle nachschlagen. Wenn man das Prinzip verstanden hat, mag die Diät auch im Alltag eines berufstätigen Mitteleuropäers funktionieren.

Als möglicherweise problematisch könnte sich für deutsche Abnehmwillige das absolute Bier-Verbot, das in allen(!) Stufen der Diät gilt, erweisen. Andere alkoholische Getränke sind ab der zweiten Stufe in Maßen erlaubt.

Für wen geeignet?

Die South-Beach-Diät wurde ursprünglich für Herzranke entwickelt, um deren Gesundheit zu stabilisieren. Sie enthält daher einige allgemein anerkannte Empfehlungen zur Gesunderhaltung von Herz und Gefäßen.

Dazu gehört etwa der Rat, viel Tomaten zu essen - dem enthaltenen Farbstoff Lycopin werden diverse gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Auch Fisch, Meeresfrüchte sowie Pflanzenöle können sich durch die enthaltenen essenziellen Fettsäuren positiv auswirken.

Generell nicht geeignet ist eine fett- und eiweißbetonte Kost für Nierenranke und Gichtpatienten.

Liebhaber von hellem Brot oder Brötchen und Bier werden an der South-Beach-Diät keine Freude haben. Wer gerne Pasta, Reis oder Kartoffeln isst, muss sich stark einschränken.

Dr. Agatston behauptet, seine Diät sei prinzipiell für alle Menschen geeignet, auch für Kinder. Diese sollten allerdings die Phase 1 auslassen und gleich mit Phase 2 beginnen.

Andere Ernährungswissenschaftler sagen dagegen, dass man besser generell mit Phase 3 beginnt. Diese weist keinen großen Unterschied zu den allgemeinen Ernährungsempfehlungen auf.

Dann findet jedoch der von Dr. Agatston als notwendig bezeichnete Kohlenhydrate-Entzug und die damit verbundene Stoffwechsel-Umstellung nicht oder nur unvollständig statt - und das ist gerade das Besondere der South-Beach-Diät.

Gesamtbeurteilung

Ob das Abnehmen wirklich mit einer Rosskur à la Atkins beginnen muss, wird von den meisten Ernährungsexperten bezweifelt. Der rasche Gewichtsverlust in Phase 1 gilt eher als förderlich für einen unerwünschten Jojo-Effekt.

Die Mehrheit der Ernährungswissenschaftler bevorzugt ein eher langsames Abnehmen. Generell ist auch das GLYX-Konzept, das der South-Beach-Diät zugrunde liegt, umstritten.

Die Tatsache, dass für die ersten Phasen Nahrungsergänzungsmittel oder auch die Einnahme von Artischockenextrakt (zur Verdauung des vielen Fettes) empfohlen wird, deutet darauf hin, dass die South-Beach-Diät eine eher unnatürliche Ernährungsweise ist.

Die Empfehlungen für viel Gemüse, Fisch und pflanzliche Öle sind dagegen positiv zu sehen. Auch gegen die Regeln für Phase 3, die als Dauerernährung gedacht ist, rühren sich kaum noch Widersprüche.

Denn bei genauer Betrachtung erinnert die Phase 3 der South-Beach-Diät stark an die schon seit längerem bekannte Mittelmeerdiet - wenn man Obst und Nudeln reduziert und dafür mehr Fleisch isst.

Insgesamt sind die strengen Empfehlungen der ersten beiden Phasen eher kritisch zu sehen, und die dritte Phase ist nichts wirklich Neues. Fazit: Viel Wind ...