Die 25 wichtigsten Fragen zur Diät

Rund ums Thema Diät gibt es jede Menge Fragen. Hier finden Sie die wichtigsten Antworten.

1. Wann ist die beste Zeit, mit der Diät zu beginnen?

Die beste Zeit ist die, zu der Sie selbst sagen: „Jetzt pack ich es an – jetzt will ich etwas für mich tun". Falsch wäre es, nur auf Drängen Dritter halbherzig zu beginnen. Denn genauso schnell wie Sie gestartet sind, genauso schnell hören Sie dann auch wieder auf. Denken Sie immer daran: Sie nehmen nur für sich selbst, Ihre Gesundheit und innere Zufriedenheit ab! Der beste Starttag ist der Sonntag: Sie können vorher alles für die nächsten Tage einkaufen und am Wochenende mit dem Vorkochen beginnen.

2. Ich habe erhöhte Cholesterin- und Blutdruckwerte. Ist die Diät trotzdem für mich geeignet?

Auf jeden Fall! Denn mit dem Mix aus fett- und kalorienbewußten Gerichten, dem täglichen Bewegungs- oder Entspannungsprogramm tun Sie aktiv etwas für alle Stoffwechselwerte. Also nichts wie los!

3. Kann ich die Diät auch im Büro praktizieren?

Ja! Es bedarf etwas Planung, aber dann läßt sich die Diabetes-Journal-Diät auch im Büro problemlos praktizieren. Kochen Sie dazu immer am Vortag Ihr Mittagessen. Fest verschlossen können Sie es auf der Arbeit in der Mikrowelle, im Backofen oder Wasserbad aufwärmen und genießen. Denken Sie auch daran, immer genug Flüssiges dabei zu haben: eine 1,5-Liter-Flasche Wasser, eine Thermoskanne mit Kräuter- oder Früchtetee oder Bouillon. Auch eine Flasche Cola light können Sie trinken.

Wer etwas für sich tut, ist einfach besser gelaunt!

4. Kann meine Familie die Gerichte mitessen?

Die Diabetes-Journal-Diät ist für jeden Erwachsenen geeignet, der auf gesunde Art den Einstieg in eine langfristige Gewichtsreduktion anstrebt. Auch wer nur ein oder zwei Kilo abnehmen möchte, kann die Menüs mitessen. Wer normalgewichtig ist, sollte die doppelte bis dreifache Menge an Kartoffeln, Reis oder Hülsenfrüchten verwenden. Zusätzlich empfiehlt es sich, etwas Käse oder ein zusätzliches Milchprodukt in den täglichen Speiseplan einzubauen.

5. Warum habe ich beim Abnehmen so oft Kopfschmerzen?

Besonders zu Beginn einer Diät kann es häufig zu Kopfschmerzen kommen. Das kann damit zusammenhängen, daß sich Ihr Körper erst an weniger Energie (Ka-