

„Schneller Erfolg oder doch lieber langsam abnehmen?“

“The same procedure as every year”... Die Temperaturen steigen, es geht in Richtung Sommer und wir haben in Sachen Fitness nur noch ein Ziel: Abnehmen und den Körper formen. Je schneller desto besser, aber nachhaltig!

In einer Studie wurden zwei Varianten miteinander verglichen: Beide Gruppen erhielten einen Diätplan mit negativer Energiebilanz, d.h. sie nahmen weniger Energie zu sich als sie verbrauchten. Gruppe „Schnell“ nahm mit einem Defizit von 1000-1500 kcal pro Tag 5% Ihres Körpergewichts innerhalb 5 Wochen ab. Gruppe „Langsam“ hingegen erhielt ein Protokoll mit welchem sie 500-750 kcal pro Tag eingespart haben und ebenfalls 5%, jedoch in 15 Wochen abgespeckt haben. In Sachen Zusammensetzung der Mahlzeiten hatten beide Gruppen dieselben Vorgaben.

Hinsichtlich des Faktors Zeit hat Gruppe „Schnell“ demnach klar gewonnen. Sie waren aufgrund des höheren Zahl eingesparter Kalorien einfach schneller... ABER: Gruppe „Langsam“ hatte sicherlich nicht nur weniger Hunger während ihrer Abnehmphase, sondern auch den qualitativ größeren Erfolg. Die langsame Variante führte nicht nur zu besseren Ergebnissen in Sachen Taillien- und Hüftumfang, sondern vor allem zu einer besseren Körperzusammensetzung, weil mehr Muskulatur erhalten werden konnte. Dies ist die Voraussetzung für die gewünschte Nachhaltigkeit, denn über je mehr Muskulatur wir verfügen, desto mehr Energie verbrennen wir weiterhin. Somit kann der unbeliebte JoJo-Effekt vermieden werden.

Fazit

Seien Sie geduldig! Was man sich über Monate angefuttert hat, kann nicht ohne Folgen innerhalb weniger Wochen wieder verschwinden. Nehmen Sie daher langsam, aber sicher ab und freuen Sie sich auch in der nächsten Saison über Ihren Erfolg.

Quelle der Studie: Ashtary-Larky, D. et al. (2017). Rapid weight loss vs. slow weight loss: Which ist more effective on body composition and metabolic risk factors. International Journal of Endocrinology and Metabolism, 15 (3).