

Der Jo-Jo-Effekt

Noch halten sich viele Menschen an ihre Neujahresvorsätze und achten auf Ihre Ernährung und machen Sport. Doch wenn das nicht mehr eingehalten wird, kann es zu einem sogenannten Jo-Jo-Effekt kommen. Doch was ist das überhaupt?

Stellen wir unserem Körper deutlich zu wenig Essen zu Verfügung, schaltet dieser automatisch in eine sogenannte Notsituation. Unser Körper nimmt sich also jede Energiequelle, die er bekommt und speichert diese im Körper, in Form von Fettzellen. Oft nehmen wir noch während oder kurz nach der Diät stark zu, oft auch über das eigentliche Ausgangsgewicht hinaus.

Wie entsteht der Jo-Jo-Effekt?

Unser Körper merkt, dass wir weniger Essen zu uns nehmen und greift auf Energiereserven, wie zum Beispiel unseren Kohlenhydratspeicher zu. Doch da diese nicht unendlich sind, hat unser Körper verschiedene Anpassungsreaktionen entwickelt, die den Körper zur Hungeradaptation und Alarmbereitschaft führen.

- Metabolische Anpassung: Merkt unser Körper, dass ihm weniger Energie bereitsteht, schaltet er in einen Energiesparmodus. Somit wird zum Beispiel die Denkfunktion oder Wärmeregulation eingeschränkt, sodass Energie gespart wird. Dies führt zu einem niedrigeren Grundumsatz. Jetzt arbeitet der Körper effizienter und neigt dazu überschüssige Energie in Fettzellen umzuwandeln, sodass man bei Bedarf wieder darauf zurückgreifen kann.
- Hormonregulation: Das Hungerhormon Leptin wird in längeren Fastenperioden ausgeschüttet und sorgt dafür, dass der Mensch vermehrt Nahrung zu sich nimmt. Auch das überlebenswichtige Hormon Insulin, welches den Blutzucker reguliert, führt durch eine erhöhte Ausschüttung zu einem stark erhöhtem Hungergefühl.

Damit es aber nicht zu einem Jo-Jo-Effekt kommt, gibt es verschiedene Tipps und Tricks.

- Wichtig ist, zusätzlichen Stress während der Diät zu vermeiden, denn negativen Stress kann zu Wassereinlagerungen und Fetteinlagerungen führen.
- Radikaldiäten gar nicht erst beginnen: Man muss darauf achten ein nicht zu hohes Kaloriendefizit zu erreichen. Als Richtwert gilt hier 300-500kcal pro Tag weniger als der Grundumsatz.
- Langfristig denken: Jedem ist bewusst, dass lang angelegenes Fett nicht innerhalb weniger Tage verschwindet. Also lassen Sie sich Zeit und setzen Sie sich langfristige Ziele.
- Gesund und bewusst essen: Eine Diät muss schmecken und keine Qual sein, denn sie sollen die Lust am Essen nicht verlieren, da Diäten ansonsten nicht lange durchgehalten werden.
- Ein gesundes Maß an regelmäßigem Training kann einem Jo-Jo-Effekt ebenfalls entgegenwirken. Sportliche Menschen haben eine höhere Wahrscheinlichkeit Ihr Gewicht zu halten. Dies ist zum einen durch einen erhöhten Grundumsatz, durch mehr Muskelmasse zu erklären, sowie durch ein erhöhtes Aktivitätsniveau.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)