

Immer zusammen
durch
DICK & DÜNN

LIEBE ZUR DIÄT umfasst 400 Diät-relevante Begriffe A-Z zu lebensbewegenden Themen wie Diäten-Wahn, Ernährungsumstellung, mehr oder weniger gescheiterte Abnehmversuche, emotionale Unterzuckerung und sonstige Stoffwechselgeschichten – von A wie *Ananas-Diät* über M wie *Muttermilch* bis Z wie *Zuckerbrot und Peitsche*.

LIEBE ZUR DIÄT ist ein Nachschlagewerk für all diejenigen, die sich gern mit Diät beschäftigen oder in der einen und anderen Weise von diesem Dauerlutscher betroffen sind. Von solchen Diätisten soll es jedenfalls reichlich geben. Jeder hat in seinem Leben schon einmal Diät gehalten – oder plant, es (wieder) zu tun – oder meint zumindest, der Partner sollte es tun – oder ist mit jemandem bekannt oder verwandt, der es getan hat.

LIEBE ZUR DIÄT dient als heiterer Ratgeber in Fragen der Ernährung und dem kaum noch überschaubaren Angebot an Diäten. Es erwähnt gleichermaßen unumgängliche Umstände der Liebe und des Lebens, die jeden Erfolg oder Misserfolg einer Diät begleiten. Alle 400 Kapitel, die leicht verdaulich zubereitet sind, nehmen Bezug aufeinander und ergänzen sich gegenseitig, sodass man kreuz und quer lesen kann.

Die Autorin Julianne Ferenczy ist Rechtsanwältin, Mediatorin, Paar- und Einzel-Coach. Bereits in ihrem Erstlingswerk **WÜRFEL LIEBE A bis Z** (Juni 2020) äußert sie den begründeten Verdacht, dass zwischen Liebe und Diät ein Zusammenhang besteht. Nun ist sie dieser Vermutung nachgegangen und offenbart in ihrem neuen Buch **LIEBE ZUR DIÄT – Was Liebe mit Diät zu tun hat**, wie sehr Akzeptanz und Selbstliebe, aber auch innere Größe und geistige Freiheit nötig sind, um sich unabhängig von gängigen Schönheitsidealen und vorgeschriebenem Essverhalten im eigenen Körper und Dasein wohlfühlen zu können.

LIEBE ZUR DIÄT erhebt keinen Anspruch auf aktuelle Richtigkeit, weder aus medizinischer noch aus Diät-wissenschaftlicher Sicht. Seitens Autorin und Verlag wird keine Haftung übernommen, was auch immer sich der Einzelne der werten Leserschaft als Konsequenz oder Ernährungsregel aufgrund des Gelesenen ausdenken mag. Alle Aussagen in diesem Buch erfolgen ausdrücklich ohne Gewähr. Nichtsdestotrotz verfolgen sie das hehre Ziel, ein Mehr an geistiger Freiheit, spielerischer Freude, gesunder Leichtigkeit und konzeptfreiem Umgang mit dem Leben, der Liebe und unserem körperlichen Sein zu vermitteln.

Bitte fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt oder Apotheker,

aber grundsätzlich am liebsten sich selbst!



JULIANNE FERENCZY

LIEBE ZUR DIÄT

Was Liebe mit Diät zu tun hat

A–Z Nachschlagewerk
für Diätisten und ihre Angehörigen

INHALT

Vorwort	11
Gesundheitshinweise	12



A	13
Abendbrot	14
Abführmittel	15
Abhängigkeit	16
Ablenkung	17
Abnehmen	18
Abspeisung	19
Abwechslung	20
Achtsamkeit	21
Adipositas	22
Akzeptanz	23
Alkohol	24
All-you-can-eat	25
Allergie	26
Allesfresser	27
Alter	28
Aminosäuren	29
Ananas-Diät	30
Antioxidantien	31
Apfelessig	32
Aphrodisiakum	33
Appetitzügler	34
Armlängentest	35
Askese	36
Atkins-Diät	37
Aufessen	38
Ayurveda-Diät	39



B	40
Babynahrung	41
Babypfunde	42
Babyspeck	43
Backkünste	44
Ballaststoffe	45
Basenfasten	46
Bauch	47
Bauchgefühl	48
Bauchmassage	49
Befriedigung	50
Belohnung	51
Beschäftigung	52

Betäubung	53
Betthupferl	54
Beweglichkeit	55
Bewegung	56
Bewertung	57
Bikini-Diät	58
Bio	59
Biorhythmus	60
Blutgruppen-Diät	61
Blutzucker-Diät	62
Blutzuckerspiegel	63
Body-Mass-Index	64
Breatharian-Diät	65
Brigitte-Diät	66
Brot-Diät	67
Broteinheit	68
Buddha-Diät	69
Büfett	70
Bulimie	71
Bulletproof-Diät	72
Bundeslebensmittelschlüssel	73



C	74
Café	75
Candida-Diät	76
Carnivore-Diät	77
Cellulite	78
Cheat-Day	79
Cholesterinspiegel	80
Clean Eating	81
Crash-Diät	82



D	83
Darm	84
Darmflora	85
DASH-Diät	86
Dauerlutscher	87
Detox-Diät	88
Diabetes	89
Diät	90
Diäten-Falle	91
Diät-Produkte	92
Diäten-Wahn	93
Diätetik	94

Dinner Cancelling	95
Disziplin	96
DNA-Diät	97
Dosenfutter	98
Dream-Team	99
Drogen	100
Dukan-Diät	101
Durst	102



E	103
Eier-Diät	104
Einkaufen	105
Eiweiß-Diät	106
Energiedichte	107
Entgiftungskur	108
Entspannung	109
Entzündung	110
Ernährung	111
Ernährungsberatung	112
Ernährungsplan	113
Ernährungspyramide	114
Ersatzbefriedigung	115
Erscheinungsbild	116
Erwartungshaltung	117
Eskimo-Diät	118
Essstörung	119
Essverhalten	120
Evers-Diät	121
Extra-Pfunde	122



F	123
Familie	124
Fast-Food	125
Fasten	126
Fastenbrechen	127
Fatburner	128
FdH	129
Feierabend	130
Feinschmecker	131
Fernsehteller	132
Fertiggerichte	133
Fettabsaugen	134
Fette	135
Fettleibigkeit	136
Fettverbrennung	137
Fit-for-Fun-Diät	138
Fit-for-Life-Diät	139

Fitness	140
Fleischesser	141
Flüssignahrung	142
Freiheit	143
Fressanfall	144
Fruchtzucker	145
Frühstück	146
Frustessen	147
Frutarier	148
Fünf Elemente	149
Futterneid	150
Fütterung	151



G	152
Gastfreundschaft	153
Gemüse	154
Genuss	155
Geruchssinn	156
Geschmack	157
Geschmacksnerven	158
Geschmackssache	159
Geschmacksverstärker	160
Geselligkeit	161
Gesellschaft	162
Gesundheit	163
Getreide	164
Gewicht	165
Gewichtsverlust	166
Gewohnheit	167
Glückskekse	168
Gluten	169
Glyx-Diät	170
Gnadenbrot	171
Grazing-Diät	172
Grundumsatz	173
Gruppenzwang	174



H	175
Hamsterbacken	176
Handvoll	177
Hausmannskost	178
Heilfasten	179
Heißhungerattacke	180
Henkersmahlzeit	181
High-Carb-Diät	182
Hollywood-Diät	183
Hormon-Diät	184

Hormone	185
Hüftgold	186
Hunger	187
Hungerhaken	188
Hungersnot	189
Hungertod	190
Hygiene	191
Hypnose	192



I	193
Idealgewicht	194
IIFYM-Diät	195
Imbiss	196
Immun-Diät	197
Industriezucker	198
Instanten Suppe	199
Insulinspiegel	200
Intervallfasten	201
Intoleranz	202
Intuition	203
Intuitives Essen	204



J	205
Japan-Diät	206
Jesus-Diät	207
Jo-Jo-Effekt	208
Junk-Food	209



K	210
Kaffeeklatsch	211
Kalorien	212
Kalorienverbrauch	213
Kalorien zählen	214
Kalte Küche	215
Karma-Diät	216
Kartoffel-Diät	217
Keto-Diät	218
Ketose	219
Knabbereien	220
Kochbücher	221
Kochen	222
Kohlenhydrate	223
Kohluppen-Diät	224
Konfektionsgröße	225
Konkurrenz	226
Kontrolle	227

Konzepte	228
Körper	229
Körpergefühl	230
Körperkult	231
Krafttraining	232
Krankheit	233
Kräuterhexe	234
Krebs-Diät	235
Küche	236
Kultur	237
Kummerspeck	238
Kur	239
Kushi-Diät	240
Küssen	241



L	242
Laktose	243
Langeweile	244
Langsamkeit	245
Leben	246
Lebensmittel	247
Lebensmittelindustrie	248
Lebensqualität	249
Leistungsdruck	250
Liebe	251
Liebesbeweis	252
Liebeskummer	253
Liebesmahl	254
Lieblingessen	255
Lieferservice	256
LOGI-Diät	257
Low-Carb-Diät	258
Low-Fat-Diät	259



M	260
Magen	261
Magenverkleinerung	262
Magersucht	263
Makrobiotik	264
Mangelercheinungen	265
Markert-Diät	266
Mäßigung	267
Maßband	268
Meal Prep	269
Meditation	270
Medizin	271
Mensch	272

Metabolic-Diät	273
Milchprodukte	274
Militär-Diät	275
Mineralstoffe	276
Mischkost	277
Mitesser	278
Mittagessen	279
Mittelmeer-Diät	280
Mode	281
Model-Diät	282
Modelmaße	283
Molke-Diät	284
Mond-Diät	285
Mono-Diät	286
Montignac-Methode	287
Motivation	288
Muskelaufbau	289
Muttermilch	290



N	291
Nachtisch	292
Nährstoffmangel	293
Nahrung	294
Nahrungsergänzungsmittel	295
Nährwerttabelle	296
Naschen	297
Nervennahrung	298
New-York-Diät	299
Nimmersatt	300
Normalgewicht	301
NOVA-System	302
Null-Diät	303
Nüsse	304
Nutripoints-Diät	305
NuTron-Diät	306
Nutropoly-Diät	307



O	308
Oberweite	309
Obst	310
Olivenöl	311
Omega 3/6/9	312
One-Day-Diät	313
Orthorexie	314
OSC-Diät	315
Oversize	316



P	317
Paläo-Diät	318
Pausenbrot	319
Pfundskur	320
Pritikin-Diät	321
Problemzonen	322
Protein-Shake	323
Proteine	324
PSMF-Diät	325
Psycho-Diät	326



Q	327
Qi	328
Quark	329
Quinoa	330



R	331
Rauchen	332
Reizdarmsyndrom	333
Restaurant	334
Resteessen	335
Rettungsringe	336
Rezepte	337
Rohkost-Diät	338



S	339
Salz	340
Sättigung	341
Sauerkraut-Diät	342
Saugen	343
Scheinfasten-Diät	344
Schlaf	345
Schlank-im-Schlaf-Diät	346
Schlankheitswahn	347
Schlankmacher	348
Schokolade	349
Schönheitsideal	350
Schönheitsoperation	351
Schonkost	352
Schroth-Kur	353
Selbstliebe	354
Selbstversorger	355
Seniorenteller	356
Sex	357

Sirtfood-Diät	358
Sirtuin-Diät	359
Smoothie	360
Soziale Grillgruppe	361
Spiegel	362
Spiritualität	363
Sport	364
Steinzeitmensch	365
Sterbefasten	366
Sternzeichen-Diät	367
Stöcker-Diät	368
Stoffwechsel	369
Stoffwechsel-Diät	370
Stressbewältigung	371
Sucht	372
Superfood	373
Suppenkasper	374
Süßigkeiten	375
Süßstoffe	376



T	377
1000-Kalorien-Diät	378
Tagebuch	379
Thermogenese	380
Tiefkühlkost	381
Timing	382
Tod	383
Traumfigur	384
Trennkost-Diät	385
Trinken	386
Trostpflaster	387



U	388
Überessen	389
Unterschiede	390
Unterzuckerung	391
Unverträglichkeit	392



V	393
Veganer	394
Vegetarier	395
Verbot	396
Verdauung	397
Verstopfung	398
Verzicht	399

Vitamine	400
Völlerei	401
Vollkorn	402
Vollwertkost	403
Volumetrics-Diät	404
Vorratskammer	405



W	406
Waage	407
Wahrnehmungsstörung	408
Warrior-Diät	409
Wasser	410
Wasserverlust	411
Wechseljahre	412
Weight Watchers	413
Weihnachtskekse	414
Weizenwampe	415
Wellness	416
Winkearme	417
Winterspeck	418
Wissenschaft	419
Wohlfühlgewicht	420
Wohlstandsbauch	421
Wunder-Diät	422
Wunschgewicht	423



X	424
Xylit	425



Y	426
Yoga	427



Z	428
Zahnstocher	429
Zöliakie	430
Zucker	431
Zuckeraustauschstoffe	432
Zuckerbrot und Peitsche	433
Zuckerfreiheit	434
Zufall-Diät	435
Zufriedenheit	436
Zwischenmahlzeit	437
Zyklus	438

Nachwort	439
Literaturhinweise	440
Online-Tipps	450

Register	454
Über die Autorin	461



All-you-can-eat

»Hau weg das Zeug!«

So schallt es durch Hallen großzügiger Essensüberfrachtung.

Meist in Restaurants bei Gäste-Flaute,

wo allein das Pauschalangebot

zu überzeugen scheint.

Da kommt der Viel- und Allesfresser auf seine Kosten,

weil es verspricht, im Schnitt billiger zu werden.

Festpreisgarantie für unbestimmte Massen,

die man sich in den Rachen zu schieben gedenkt.

Sobald »All-you-can-eat« angeschlagen steht, scheint dies den gewissen Reflex auszulösen. Es erschallt der Ruf der Wildnis (Abspeisung). Raubtieren gleich, fallen Horden von Esslustigen ein. Ganz gleichgültig, ob sie Hunger haben oder nicht, da geht noch was (Völlerei). Da wird um die Wette geschaufelt und gespachtelt.

Deshalb meide ich gern entsprechende Lokalitäten, gleichwohl auch Büfets, weil dort das erschreckende Prinzip des Futterneids zum Zuge kommt. Drängelei am Esstisch, Geschiebe an den Suppentöpfen, Wettlauf um fette Bratenstücke, Wetteifern im Schnellkauschlucken. Vom Menschenverstand bleibt selten etwas übrig (Intuitives Essen). Nicht der Hunger treibt es rein, sondern der Geldbeutel: »Das esse ich (alles) auf, dafür habe ich bezahlt!« Derweil ziehen die Gebeutelten mit vollgeladenen Tellern um die Tische der sogenannten »Erlebnisastronomie«. Mit dem ewigen Ziel vor Augen, endlich mal wieder »pappsatt« zu sein (Sättigung und Cheat-Day).

Ein Preis für alle, egal wer wie viel isst. Für die einen das Paradies auf Erden, für die anderen die reinste Qual. Denn so viel können sie niemals essen, um jemals auf ihre Kosten zu kommen (Suppenkasper und Aufessen). Noch dachte der Gast der grenzenlosen Schlemmerei, er bekäme tatsächlich etwas geschenkt. Doch da hat er die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Der folgt nämlich der realitätsnahen Mischkalkulation, demnach stets nur die eine Hälfte der anderen die Haare vom Kopf frisst. Der Kahlgeschorene ist am Ende der Normal- bis Wenigesser (Normalgewicht). Um nicht ganz vom Wagen zu fallen oder vom Futtertrog verdrängt zu werden, überisst auch er sich lieber, damit sich das Ganze irgendwie gelohnt zu haben scheint (Überessen und Konkurrenz).

Fast so wie im echten Leben und in schlechtlaufenden Beziehungen, wo man mühselig versucht, *seinen Schnitt zu machen* – womit auch immer (Resteessen). Da wird sich bei jeder Gelegenheit an Allerlei überessen, was noch im Angebot scheint. Wenn schon keine Liebe mehr, dann wenigstens süße Schnittchen (Kaffeeklatsch). Wenn schon keine Leidenschaft mehr, dann zumindest ein voller Grillteller (Fleischesser). Hauptsache, die Leere wird gefüllt, die hungrige (Ersatzbefriedigung). Zurück bleibt ein schales Gefühl unerfüllter Wünsche und Bedürfnisse. Dem kann nur entgegengesteuert werden, indem wir die Betonung zwar auf »Eat« legen (Befriedigung), aber nicht mehr auf »Can« (Können), sondern endlich auf »Want« (Wollen). Das schmeckt definitiv vollmundiger, als einfach nur gestopft zu werden (Genuss und Freiheit).



Ballaststoffe

Ballaststoffe = Zellulose = Vielfachzucker
= Saccharide = Kohlenhydrate.
Können nicht oder nur schwer verdaut werden,
verlangsamen die Verdauung
und halten deshalb länger satt (Sättigung).
Enthalten in Gemüse, Vollkorn (Getreide) und Fleisch.
Werden in der Zutatenliste von Lebensmitteln zwar gesondert,
aber *nicht* als Kohlenhydrate angegeben.

Der *Ballast* bei den Ballaststoffen liegt wohl insbesondere darin, dass man bei vermehrtem Verzehr öfter mal pupsen muss. Man hört sozusagen den Bakterien im Darm beim Essen zu (Verdauung, Darmflora und Superfood).

Jedenfalls ist von Ballaststoffen die Rede, seit ich denken (und essen) kann. Stets sollte man auf eine genügende Zufuhr von Ballaststoffen achten (Gemüse). Überall wird lobend gelockt: »Reich an Ballaststoffen« (Lebensmittelindustrie). Doch ständig habe ich das unangenehme Gefühl, mir eine Bürde aufzuladen, der ich nicht gewachsen bin. Wer möchte schon freiwillig Ballast aufladen. *Das Leben ist schon so schwer genug*, denkt da sicherlich der eine oder die andere. Es gibt jedoch Entwarnung, zumindest für diejenigen, die unbedingt abnehmen wollen (Blutzuckerspiegel).

»Ballaststoffe sind vor allem in Kohlenhydraten mit niedrigem glykämischem Index enthalten, also in Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, ballaststoffreichem Vollkorngetreide sowie in sogenannten Vollwertprodukten. Sie liefern keine zusätzlichen Kalorien, spielen aber bei der Verdauung eine extrem wichtige Rolle. Sie senken die Kohlenhydratabsorption und damit die Glykämie.« (→Literaturhinweise »Die Montignac-Methode«, S. 37).

Es gibt die *unlöslichen* (Zellulose, Hemizellulose) und die *löslichen* Ballaststoffe (Pflanzenmehl- und Quellstoffe, Pektine). Die unlöslichen Ballaststoffe verkürzen die Zeitdauer zwischen Nahrungsaufnahme und Ausscheidung. Durch einen schnelleren Transit verhindern sie eine Verstopfung auf den Straßen unseres Organismus. Ganz so wie Liebeskandidaten, die – mit schier *unlöslichen* Problemen in Beziehung und Umgang – für eine verstärkte Fluktuation in unserem Liebesleben sorgen, sodass es zu keinen unnötigen Engpässen kommt. Die löslichen Ballaststoffe wiederum sorgen für eine verminderte Aufnahme von Lipiden (Fette) im Darm und verhindern so eine Arterienverkalkung (*Arteriosklerose*). In Partnerschaft gesprochen sind das diejenigen Kandidaten und Kandidatinnen, die sich durch einen fließend ehrlichen Kommunikationsfluss auszeichnen, und sei es nur im Falle von Trunkenheit (Alkohol). Sie bringen emotionale Beweglichkeit ins Spiel und werden sich notfalls verdünnisieren, sobald es zur Verkalkung innerhalb der Beziehung kommt.

Des Weiteren sollen Ballaststoffe giftige Effekte chemischer Substanzen wie Farb- und Zusatzstoffe begrenzen und uns sogar vor Dickdarm- und Mastdarmkrebs schützen. In diesem Licht erscheinen mir Ballaststoffe doch recht sympathisch. Ich hoffe, dass sie auch bei »toxischen« Beziehungen helfen, zumindest wenn man diese als Ballast über Bord wirft. Kräftiges Pupsen als Warnsignal wirkt hier sicherlich Wunder.



Cheat-Day

Auch *Refill-Day* genannt.
To Cheat ist Englisch und heißt
Schummeln oder auch Betrügen.
Für viele der Grund, überhaupt eine Diät anzufangen.
Eine Woche lang wird Diät gehalten,
doch am siebten Tag ist Pause.
6 Tage darben,
1 Tag schlemmen.
Man fragt sich nur, wer hier wen »betrügt«?

Damit keiner hysterisch wird, weil kein Ende in Sicht, haben sich die Menschen den Cheat-Day ausgedacht (Stressbewältigung). Am siebten Tag macht das Leben wieder Sinn, mag so mancher Diätist hoffen. Sechs Tage hält man streng Diät, am siebten Tag lässt man fünf gerade sein, vergisst jegliche Disziplin, schlägt über die Stränge, isst alles, was einem in den Sinn kommt, in der aktuellen Diät jedoch verboten ist, und lässt es sich ordentlich gut gehen (Völlerei). Auch der liebe Herrgott hat beim Erschaffen der Welt am siebten Tag geruht, die Füße hochgelegt und zur Belohnung sicherlich ein dickes Stück Torte verdrückt (Kaffeeklatsch).

Zweck des Cheat-Days ist es, sich Heißhungerattacke und Fressanfall von der Backe zu halten (Jo-Jo-Effekt). Es ist sozusagen ein kontrolliertes Aus der Reihe Tanzen, damit man im Großen und Ganzen länger durchhält (Verbot und Kontrolle). Dabei soll der gefürchtete Hungermodus überlistet werden, wenn es regelmäßig etwas Ordentliches zu futtern gibt (Hunger und Stoffwechsel). Ein Trick, damit die Diät langfristig hilft – wobei auch immer.

Leider hat der Cheat-Day seine Tücken. Kommt man am Cheat-Day erst wieder richtig auf den Geschmack, was einem wirklich mundet, ist es meist umso schwerer, wieder loszulassen, um am nächsten Tag diszipliniert mit der geplanten Ernährungsweise fortzufahren (Fastenbrechen). Was einmal im Mund ist, spuckt man ungern wieder aus. Was einmal angeleckt wurde und geschmeckt hat, will man behalten (Küssen). Deshalb lecken Leute am Tisch tatsächlich Lebensmittel an, um sie gegenüber anderen am Tisch kenntlich gemacht für sich zu *reservieren*. Das lässt sich ebenso gut mit potenziellen Partnern tun. Da weiß der Rest der Bevölkerung gleich mal Bescheid.

Apropos Partner. Hat es mit der angeleckten Person geklappt und führt zu einer auf Dauer angelegten Lebensverbindung, kann es gelegentlich wider aller Vernunft geschehen, dass einem ein anderes Früchtchen daherkommt, das zum Anbeißen ist (Obst und Gemüse). Da wir nun gehört haben, dass ein Cheat-Day pro Woche empfohlen wird, um über einen längeren Zeitraum *auszuhalten* (Unverträglichkeit), könnte das auch in der Liebesbeziehung nützlich sein. Das heißt zwar nicht, dass man ständig fremde Leute abschlecken muss (Intoleranz), allerdings darf man sich wiederholt Auszeiten von der Beziehung und vom Partner gönnen (Selbstliebe und Entspannung). Schon wünscht sich der eine oder die andere: Möge doch jeder Tag ein *Cheat-Day* sein. Denn herzlich *gecheatet* lebt es sich meist leichter (Freiheit und Diät-Produkte).