

PRESSEMITTEILUNG

Diätirrtümer und ihre Folgen: Mehr Übergewicht durch Eierdiät

Internetportal abnehmen.net klärt den Diätmythos Mayo-Diät auf

Berlin, 24. Februar 2009 – Schon seit den 50er Jahren wird in den Medien die Mayo-Diät diskutiert, die angeblich von der renommierten Mayo Clinic in den USA entwickelt worden ist. Noch heute wird das ungesunde und einseitige Abnehmkonzept, bei dem zwar kalorienarm, aber fett- und eiweißreich gegessen wird, in vielen Diätvergleichen herangezogen. Die Folge: Zahlreiche Frauen essen täglich bis zu sechs hartgekochte Eier - und wundern sich, dass sie immer weiter zulegen. Die Mayo Clinic dementiert mittlerweile sogar offiziell, mit der angeblichen Diät etwas zu tun zu haben. Peggy Reichelt und ihr Team vom Ernährungs- und Diätportals abnehmen.net räumen jetzt mit dem Mythos der Mayo-Diät auf und stellen das echte Ernährungsprogramm der renommierten Klinik vor.

Tatsächlich haben Ernährungswissenschaftler der Mayo Clinic, in der so berühmte Persönlichkeiten wie John F. Kennedy und Ernest Hemingway behandelt wurden, ein eigenes Konzept zur Gewichtsreduzierung entwickelt. Hierbei handelt es sich allerdings nicht um einen Diätplan sondern um ein umfangreiches Gesundheitsprogramm, das eine dauerhafte Ernährungs- und Lebensstiländerung beinhaltet. „Für diejenigen, die auf schnelle Abnehmerfolge zielen, ist dieses Konzept nicht das Richtige“, sagt Peggy Reichelt, Gründerin von abnehmen.net. „Hier geht es um ein gesamtheitliches Programm, das eine Änderung der Gewohnheiten inklusive Sport, Stressmanagement und Motivation beinhaltet.“

Die Grundlage bildet eine Ernährungspyramide („Mayo Clinic Healthy Weight Pyramid“), bei der alle Lebensmittelgruppen entsprechend ihrer Energiedichte eingeteilt werden. Das Fundament der Pyramide stellen Lebensmittel mit einer niedrigen Energiedichte, die sättigen, aber nur wenige Kalorien enthalten. Dazu zählen Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte stehen an der Spitze der Pyramide und sollen nur eingeschränkt gegessen werden. Darunter fallen etwa stark fetthaltige Lebensmittel, einfacher Zucker, Alkohol, Süßigkeiten, industriell hergestellte Lebensmittel – und Eier. „10 Schritte zu einem gesünderen Leben“ heißt der Mayo-Clinic-Plan sowie das entsprechende Buch, das die Ernährungsexperten von abnehmen.net empfehlen.

„Viele Frauen fragen sich frustriert, warum sie nicht abnehmen“, berichtet Peggy Reichelt. „Oft unterliegen sie Irrtümern, die zum Thema Essen kursieren. abnehmen.net hilft mit Tipps und Informationen, den optimalen Weg zum Wohlfühlgewicht zu finden.“

Über abnehmen.net

Das neue unabhängige Internetportal abnehmen.net (www.abnehmen.net) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.

Für Rückfragen: Frank Plümer | plümer)communications
Tel. 040/35 70 13 50 | E-Mail: fp@pluecom.de

abnehmen.net ABNEHMEN IM NETZ GmbH

Chausseestrasse 8 · 10115 Berlin

Tel +49 30 30605032
Fax +49 30 30605033

Email kontakt@abnehmen.net
Web www.abnehmen.net