

FORMULADIÄTEN

Eine Formuladiät ist ein Kostform, bei der Mahlzeiten beispielsweise 2xtgl. durch Fertigdrinks ersetzt werden. Diese werden in der Regel mit Wasser oder Magermilch angerührt und in versch. Geschmacksrichtungen angeboten. Es sind Nährstoffgemische, deren Zusammensetzung rechtlich in engen Grenzen geregelt sind.

Produkte sind standardisiert

Die Produkte enthalten Eiweiss, Fett und Kohlehydrate in einem ausgewogenen Verhältnis. Vitamine und Mineralstoffe sind zugesetzt. Der Energiegehalt einer vollen Tagesration muss mind. 800kcal und darf max. 1200kcal betragen. Werden zusätzlich keine kalorienliefernden Getränke oder Speisen zu sich genommen, ist aufgrund der drastisch eingeschränkten Kalorienzufuhr eine Gewichtsabnahme sehr wahrscheinlich.

Möglicher Einstieg in die Gewichtsreduktion

Studien zeigen, dass die Erfolgsquote bei der Gewichtsreduktion etwa vergleichbar mit jener von kalorienreduzierten Mischkostdiäten ist. Unter bestimmten Umständen, können Formuladiäten durchaus ein Einstieg in die Gewichtsreduktion sein. Die anfänglich rasche und einfache Abnahme von Körpergewicht kann besonders für stark Übergewichtige motivierend sein. Langfristig wird der Erfolg jedoch nur dann stabilisiert, wenn schrittweise auf „normale“ Nahrung umgestellt wird. Wenn also ein neues Essverhalten erlernt wird.

Zeitsparend

Die Zubereitung der Mahlzeiten ist einfach und unkompliziert, Kalorienzählen entfällt. Allerdings entfällt auch der Lerneffekt für eine nachfolgende Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und somit ändert sich nichts an der Ursache des Übergewichts. Nachdem der Großteil dieser Produkte flüssig ist, vermisst man nach einiger Zeit der Anwendung das Kauen fester Nahrung. Aufgrund der eingeschränkten Auswahl an Geschmacksrichtungen wird so eine Formuladiät rasch eintönig.

Vertriebsart oft kritisch

Kritisch ist, dass viele dieser Produkte über den sog. Strukturvertrieb bzw. Direktvertrieb verkauft werden. Verkäufer oder „Berater“ sind meist keine Fachleute und der Vertrieb erfolgt häufig im Verwandten,- Bekannten- und Kollegenkreis. Auf diese Weise kann ein erheblicher Kaufdruck entstehen, der letztlich auch die persönlichen Beziehungen negativ beeinflussen kann. Dazu kommt, dass die Direktvertreiber in der Regel ungeschulte Laien sind und diese Produkte häufig mit unhaltbaren Heilversprechungen anpreisen.

Fazit

Fachlich begleitet und mit einem Programm zum schrittweisen Einstieg in eine ausgewogene Kost mit herkömmlichen Lebensmitteln können Formuladiäten als Start in die Gewichtsreduktion durchaus sinnvoll sein.

Minus

- Ausschliesslich Instantdrinks verhindern das Erlernen des richtigen Umgangs mit gängigen Lebensmitteln
- Als alleinige Maßnahme kein Langezeiterfolge zu erwarten
- Sport ist oft kein integrativer Begleiter
- Verzehr von Obst und Gemüse in natürlicher Form ist besser als Nährstoffpräparate
- Häufig erfolgen Vertreib und „Beratung“ durch ungeschulte Laien, die unzulässige Heilversprechen abgeben

Plus

- Als Einstieg in die Gewichtsreduktion durch rasche Gewichtsabnahme motivierend

Corradini Elfriede, Zusammenfassung aus Forum Ernährung, Artikel vom 01.03.2016

Diese Zusammenfassung dient lediglich der Information und ist nicht zur Weitergabe an Dritte bestimmt!