

Arbeitsauftrag 	Anhand eines Lesetextes soll die Geschichte der Diät erzählt werden. Danach soll in Einzelarbeit Fragen zum Text beantwortet werden.
Ziel: 	Die Schüler erkennen die Wirkungsweise aber auch die möglichen Probleme, die mit einer Diät verbunden sind.
Material: 	Lesetext; Arbeitsblatt
Sozialform: 	Einzelarbeit
Zeit: 	30 Minuten

Lies die folgende Text über Diät genau durch und beantworte danach die Fragen.

Das Wort Diät kommt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie Lebensweise. Eine Diät wird aus zwei Gründen angewendet. Einmal soll man mit Hilfe einer Diät abnehmen und zum Zweiten dient sie zur Behandlung von Krankheiten. Man stellt also bei einer Diät die Ernährungsform um, so dass man von einigen Nahrungsmitteln mehr isst, andere jedoch gar nicht mehr. Es gibt zum Beispiel eine Krankheit, bei welcher man keine Erdnüsse essen darf, da der Körper darauf allergisch reagiert. Dies kann zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und bis zum Tod führen. In diesem Fall ist es unbedingt notwendig, dass auf allen Produkten vermerkt ist, ob Erdnüsse darin enthalten sind. Die Diät scheint in diesem Fall ganz einfach: Man darf keine Produkte essen, die Erdnüsse enthalten.

Doch das ist nicht ganz so einfach. Es befinden sich in sehr vielen Lebensmitteln Erdnüsse und wenn man auswärts isst, wird es schwierig herauszufinden, ob Zutaten mit Erdnüssen verwendet worden sind. In Flugzeugen wird daher in den meisten Fällen nichts serviert, was Erdnüsse enthält - auch nicht in kleinsten Mengen.

Kommen wir nun zurück zur Diät, die das Ziel hat, das Gewicht zu reduzieren. Es gibt zahlreiche Diäten, die dieses Ziel mit den unterschiedlichsten Methoden verfolgen. Doch beginnen wir mit der Geschichte der Diäten, bevor wir uns mit einigen Diäten beschäftigen. Bereits im 19. Jahrhundert entwickelte der französische Arzt Paul Broca (1824-1880) die Formel zur Berechnung des Body Mass Indexes. Doch dazumal legte noch kaum jemand Wert auf das Idealgewicht und sein Äusseres. Erst als um 1900 die verschiedenen Kleidergrößen eingeführt wurden und in den 1920er verschiedene Hollywoodschönheiten ein Idealbild verkörperten, wurden die ersten Diäten entwickelt. Viele wollten nun diesem Ideal entsprechen und steckten viel Geld in verschiedenste Diäten. Dieser Trend ist bis heute ungebrochen und immer noch jagen vor allem junge Frauen einem Schönheitsideal nach, das sie aus Filmen und Werbung aufschnappen. Gerade Models müssen sich bis auf die Knochen abmagern, um einem Schönheitsideal zu entsprechen, das von der Modewelt vorgeschrieben wird. Erst als sich in den letzten Jahren mehrere Topmodels zu Tode hungerten, hat auch die Modeindustrie reagiert und allzu dünne Models nicht mehr engagiert - leider viel zu spät.

Wir wollen nun verschiedene Diätmodelle betrachten und deren Vor- und Nachteile besprechen. Dabei beginnen wir mit den Extremdiäten, die oft erfolglos und gesundheitsschädigend sind. Dabei wird häufig kaum mehr etwas gegessen oder nur sehr einseitig (z.B. nur noch eine bestimmte Suppe). Dem Körper fehlen dann häufig wichtige Vitamine oder andere Stoffe, so dass Mangelerscheinungen auftreten. Man verliert dabei häufig einige Kilos, jedoch nur vorübergehend. Denn wenn man danach wieder wie früher weiterisst, sind die Kilos sofort wieder da - häufig so gar noch mehr als zu Beginn. Dies wird als Jo-Jo-Effekt bezeichnet. Dies entsteht dadurch, dass der Körper nach einer solchen Extremdiät sofort Fettspeicher einrichten will, falls wieder mal eine solche Hungerperiode kommt. Dann wäre er darauf vorbereitet. Viel besser ist es, sein Essverhalten dauerhaft umzustellen. Das heisst, man sollte viel Gemüse, viele Früchte, wenig Zucker essen und sich viel bewegen. Gerade die Bewegung ist enorm wichtig, um Energie zu verbrauchen und damit Fett abzubauen. Bedingt durch viele Jobs vor dem Computer ist die Bewegung häufig ganz minim und reicht nicht aus. Man müsste sich auf jeden Fall nach der Arbeit noch sportlich betätigen.

Vielen Menschen ist jedoch all dies viel zu umständlich und sie versuchen mit Hilfe von Tabletten abzunehmen. „Abnehmen ohne zu hungern“ oder „Essen Sie sich schlank“ sind nur zwei Beispiele aus der Werbung, die solche Tabletten verkaufen wollen. Solche Schlankheitpillen sorgen dafür, dass wir keinen Hunger mehr verspüren. Viele Pillen, die auf dem Markt sind, wirken jedoch nicht oder nur ungenügend. Doch auch Pillen mit den gewünschten Effekten, die man vom Arzt verschrieben bekommt, haben einen grossen Nachteil: wenn wir die Pillen wieder absetzen und wieder normal weiteressen, haben wir schnell wieder das alte Gewicht erreicht.

Fragen zum Text:

- Was darf in Speisen im Flugzeug nie enthalten sein?

- Wer entwickelte die Berechnung des Body Mass Indexes?

- Wann war der Beginn der Diäten?

- Was ist gefährlich an Extremdiäten?

- Was bedeutet Jo-Jo-Effekt?

- Was ist das wichtigste, um abnehmen zu können?

- Was bewirken so genannte Schlankheitspillen?

Antworten zu den Fragen im Text:

- Erdnüsse
- Paul Broca
- Um 1900
- Man isst häufig zu wenig Vitamine oder wichtige Stoffe (Spurenelemente)
- Nach Absetzen einer Diät und Rückkehr zu den alten Essgewohnheiten speichert der Körper vermehrt Nahrung in Form von Fett. Dies führt dazu, dass man häufig noch schwerer wird als vor der Diät
- Viel Bewegung
- Vermitteln uns ein Sättigungsgefühl