

Iss doch, was du willst! PODCAST (Transkript)

Episode 12: Aber was, wenn ich abnehmen muss? – Q&A-Special: Fünf Fragen, fünf Antworten

Stand: 16.08.2022

Intro

[00 min 00 s]

Music. Hallo und herzlich willkommen im Iss doch, was du willst! Podcast, deinem Podcast über Health at Every Size, Intuitive Ernährung und die Anti-Diät-Bewegung. Mein Name ist Dr. Antonie Post, ich bin Ernährungswissenschaftlerin und Wissenschaftsjournalistin und ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schädlich Diäten für Körper, Geist und Seele sind. Falls auch du deine Diätmentalität, den Kontrollzwang und die Körperscham hinter dir lassen und ein glücklicheres, gesünderes und zufriedeneres Leben führen willst, dann bist du hier goldrichtig. In diesem Podcast geht es nämlich nicht um das Abnehmen oder um Diäten, sondern darum, was du ganz unabhängig von deinem Gewicht hier und jetzt für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden tun kannst und wie du endlich Frieden mit dem Essen und deinem Körper schließt. Ich finde es ganz wunderbar, dass du hier bist!

Schick mir deine Frage!

[01 min 30 s]

Schön, dass du da bist zur ersten Q&A-Episode, in der ich Fragen beantworte, die ihr mir geschickt habt. Und ich hatte euch ja anfangs versprochen, dass der Podcast eine bunte Sache wird mit ganz vielen verschiedenen Folgen und da dachte ich, es wird jetzt wirklich mal Zeit für eine Q&A-Episode. Falls auch du eine Frage hast, schreib sie mir gerne, und ich beantworte sie in einer der nächsten Q&A-Episoden, wenn euch das Format gefällt. Also schreibt mir gerne euer Feedback, eure Rückmeldungen, eure Fragen. Ich freue mich immer, von dir zu hören und

ich hoffe, das wird jetzt eine kurze und knackige Episode, aber ich befürchte eher nicht. Es sind teilweise auch komplizierte Fragen gewesen, die ich ausgewählt habe, und ich hoffe natürlich, ich habe Fragen ausgesucht, die die meisten von euch ansprechen.

Frage 1: Was, wenn das Gewicht die Gesundheit belastet?

[02 min 20 s]

„Gewichtsneutrales Konzept schön und gut. Was aber, wenn das Essverhalten krankhaft ist oder man Binge Eating hat oder das Gewicht tatsächlich belastend ist für die Gesundheit, z. B. wenn man eine schlechte Kondition hat oder Arthrose oder Bluthochdruck, müsste man dann nicht abnehmen?“

Ok. Also wenn du ein gestörtes Essverhalten hast, dann bringt es dir nichts, deinen Fokus auf das Gewicht zu legen, ganz im Gegenteil, das wir es eher schlimmer machen, also dein gestörtes Essverhalten – ich gehe davon aus, das ist es, was du mit krankhaft meinst – eher noch verschlimmern. Binge Eating ist meist eine Antwort auf Restriktion, also Verzicht. Dagegen hilft nicht noch mehr Selbstkontrolle, also eine Diät, sondern Binge Eating kann meist nur eine echte Essensfreiheit auflösen. Wenn du im Diätkreislauf bist, dann glaubst du, dass du mit noch mehr Kontrolle und noch mehr Disziplin und noch mehr Willenskraft dieses gestörte Essverhalten löst, oder die Diäten endlich mal zum „Funktionieren“ bringst. Aber tatsächlich ist das Gegenteil der Fall. Wenn du Frieden mit dem Essen schließt, dann hat dein Körper keine Veranlassung

mehr für Essanfälle, weil er keine Angst haben muss, dass die nächste Hungersnot – was für ihn eine Diät ja ist – schon vor der Tür steht.

Und dann hast du noch ein paar Erkrankungen genannt, die die Gesellschaft gerne mit einem hohen Körpergewicht verbindet, tatsächlich bekommen schlanke Menschen all diese Erkrankungen auch und auch wenn sie mit einem hohen Körpergewicht assoziiert sind, wissen wir nicht, ob das hohe Körpergewicht, also ich nenne es jetzt mal die reine Fettmasse, diese Krankheiten auch verursacht. Und man könnte jetzt natürlich versuchen, vorsätzlich oder bewusst Gewicht zu verlieren, aber die Studienlage ist ja so, dass 95% der Menschen das Gewicht langfristig wieder zunehmen und zwei Drittel sind nach der Diät schwerer als vorher. Wenn man also jetzt rein hypothetisch argumentieren würde, dass das Körpergewicht die Ursache für die Erkrankungen ist – und das ist ganz klar nicht meine Meinung, das ist jetzt rein hypothetisch – dann würden wir ja die Erkrankung verschlimmern, indem man Gewichtsverlust verschreibt. Es macht keinen Sinn, den Fokus auf das Gewicht zu legen, es macht Sinn, die Erkrankungen direkt anzugehen und direkte Lösungen und Verbesserungswege zu suchen und wie wir ja wissen, genau das macht Health at Every Size®. Und falls du das Gefühl hast, dass dein Arzt/deine Ärztin nicht dich behandelt, sondern nur dein Gewicht, dann hör doch mal in die Episode von letzter Woche an, die ich dir in den Shownotes verlinkt habe.

Und eine schlechte Kondition hast du ja auch noch angesprochen. Fakt ist: Deine Kondition wird sich nicht verbessern, nur weil du abnimmst, sondern wenn du dich mehr bewegst. Und oft ist bei irgendwelchen Diätprogrammen eben auch Bewegung integriert, sodass es den Anschein hat, dass die Abnahme die Kondition fördert. Aber wahrscheinlich bewegst du dich mehr oder bist motivierter und ich will auch gar nicht abstreiten, dass es für die meisten leichter ist, sich zu bewegen, wenn sie weniger wiegen. Es ist aber so viel sinnvoller, wenn du jetzt

schaust, welche Art von Bewegung zu deinem Leben passt und jetzt Bewegung in dein Leben integrierst im Rahmen deiner persönlichen Möglichkeiten. Es gibt dicke Menschen, die Leistungssportler*innen sind und schlanke, die null Kondition haben. Es ist Stigmatisierung anzunehmen, dass jemand keine Kondition hat, nur weil er dick ist. Genauso wie es ein Vorurteil ist, dass alle schlanken Menschen sportlich und fit sind. Das ist natürlich auch Quatsch. Ich habe es ja schon ein paar Mal angesprochen: Health at Every Size ist für alle. Man kann nicht zu dick oder zu dünn sein und Health at Every Size fördert die Gesundheit direkt, ohne den Umweg über das Gewicht zu nehmen. Und ja, es kann sein, dass du dann abnimmst, wenn du anfängst intuitiv zu essen, dich aus Freude zu bewegen und lernst, deinen Körper zu akzeptieren (das sind ja die drei Säulen von HAES). Das ist aber dann ein Nebeneffekt und nicht das erklärte Ziel. Also nein, ich denke nicht, dass es Sinn macht, zu sagen: Du musst jetzt unbedingt abnehmen! Ich denke, es ist sinnvoller zu hinterfragen, was denn diese Abnahme bewirken soll und dieses Ziel dann direkt angeht. Anstatt diesen Umweg zu nehmen über das Gewicht, der helfen kann oder eben nicht.

Frage 2: Welche Argumente für und gegen bariatrische OP?

[09 min 00 s]

„Mittlerweile wird einem beim Arzt ja keine Reduktionsdiät mehr angeraten, sondern direkt bariatrische OPs aufgedrängt. Als Argument wird genannt: „Sie schaffen eh keine Gewichtsabnahme durch Diät und Sport“. Nach unserer These hat er ja durchaus Recht (Ich denke, damit ist gemeint, dass Diäten für die meisten Menschen nicht funktionieren.). Was aber kontert man dann, wenn einem zu einer OP geraten wird? Bisher ist meine Haltung, dass ich es für völlig abstrus halte, ein gesundes Organ zu verstümmeln. Ich fände es aber hilfreich, mehr Argumente oder ggf. Studien gegen bariatrische Operationen zu finden.“

Oh ja, da sprichst du ein sehr wichtiges Thema an. Falls jemand mit dem Begriff bariatrische Operationen nichts anfangen kann: Das sind operative Eingriffe am Magen, wie Magenband, Gastroplastik oder Magenbypass, die dazu führen sollen, dass ein Mensch mit einem sehr hohen Körpergewicht abnimmt. Und zwar wird da unterschieden zwischen restriktiven Techniken, die den Magen verkleinern und malabsorptive Techniken, die die Fähigkeit schmälern, Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen.

Also mir geht es da genauso, ich finde den Gedanken erschreckend, ein gesundes Organ zu zerstören. Es ist ja nicht so, dass das eine kleine OP ist, wie sagen wir mal die Weisheitszähne zu entfernen. Also Weisheitszähne raus, eine Woche Schmerzen, bisschen Schmerzmittel und schonen und gut ist. Eine bariatrische OP bedeutet lebenslange Folgen und lebenslange Nachsorge. Aufgrund der verkürzten Magen-/Darmstrecke gehen lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamine, Proteine (Eiweiß), Mineralstoffe und Spurenelemente verloren. Bypass Patienten benötigen beispielsweise eine lückenlose Kontrolle ihr ganzes Leben lang, um unter Umständen lebensgefährlichen Mangelsyndromen vorzubeugen.

Auf der anderen Seite ist es eine sehr lukrative OP, also als Arzt kannst du sehr gut Geld damit verdienen und es erscheint wie eine einfache Lösung. Und gleichzeitig habe ich aber das Gefühl, das ist aber wirklich nur mein Gefühl, dass viel zu wenig über die Risiken aufgeklärt wird. Also besonders, was es bedeutet, eine lebenslange Nachbetreuung durch eine:n Ärzt:in und eine lebenslange Begleitung durch eine:n Ernährungsmediziner:in oder Diätassistent:in zu brauchen. Man muss sich wirklich klar machen, dass man wie eine lebenslange Essbremse eingebaut bekommt. Und manche Ops kann man nicht mehr rückgängig machen und das bedeutet dann, dass man möglicherweise nie wieder eine normale Portionsgröße essen kann.

Mögliche Nebenwirkungen der Bypass Operation sind zum Beispiel Mangelerscheinungen, häufige Stuhlgänge, Fettstühle, Inkontinenz. Und was meiner Meinung nach noch viel zu wenig diskutiert wird, ist, dass die gesundheitlichen Vorteile teilweise nur vorübergehend sein können. Also beispielsweise hilft die OP kurzfristig so gut wie immer bei Typ 2 Diabetes, der verschwindet häufig erst einmal. Eine Studie der Mayo-Klinik in Arizona hat aber gezeigt, dass bei jeder fünfte Operierte nach 3-5 Jahren wieder an Diabetes erkrankt ist. Eine weitere Studie mit 77.000 Teilnehmern, dass durch die OP das Krebsrisiko steigt. Beispielsweise ist 10 Jahre nach der OP das Darmkrebsrisiko doppelt so hoch wie bei nicht Operierten.

Was ich auch sehr bedenklich finde und für mich ist das ein Beweis, dass nur ein Symptom mit der OP angegangen wird: Die Suizidrate ist bis zu viermal höher als in der Allgemeinbevölkerung und es wird sogar vermutet, dass die hormonellen Veränderungen, die sich aus der funktionellen Verkürzung des Darms ergeben, Auswirkungen auf das psychische Befinden haben könnten. Bei einigen Patienten wird außerdem Alkohol zu einer Art Ersatzdroge und allgemein greifen Operierte häufiger zu Alkohol und anderen Drogen, besonders wenn Essen für sie in der Vergangenheit als Bewältigungsstrategie für was auch immer gedient hat. Es ist also wieder nur eine Verschiebung, das eigentliche Problem wird mit der OP gar nicht angegangen.

Und auch die Mortalitätsrate ist erhöht. In den ersten sieben Jahren sterben 14% der operierten an den Folgen, mal ganz abgesehen davon, dass das Gewicht häufig auch wieder hochgeht, das ist teilweise auch abhängig von der OP-Methode. Und was man auch nicht vergessen darf: Häufig sind Folge-OPs notwendig, zum einen am Magen selbst oder aus medizinischen oder ästhetischen Gründen soll die überschüssige Haut entfernt werden.

Und wenn man sich die ganzen Risiken und Nebenwirkungen ansieht, dann ist für mich ein „Sie schaffen es ja nicht, anders abzunehmen“ kein Argument für eine solche OP. Wenn sich dann nur das Leid verschiebt, dann hat man nichts gewonnen. Mal ganz abgesehen davon, dass man sowieso nie von dem Gewicht auf die Gesundheit schließen kann und es so viel sinnvoller ist, die Gesundheit direkt verbessern zu wollen, zum Beispiel mit Health at Every Size, anstatt den Umweg über das Gewicht zu nehmen.

Nochmal ganz deutlich: Das alles soll jetzt natürlich kein medizinischer oder ärztlicher Rat sein. Ich will damit lediglich deutlich machen, dass man sich nicht leichtfertig für eine solche OP entscheiden sollte und wirklich alle Pro und alle Kontras abwägen, um eine wirklich informierte Entscheidung zu treffen.

Frage 3: Essverhalten beim Kind „gesund“?

[16 min 20 s]

„Ich komme bei meinem Sohn immer wieder an meine Grenzen, weil ich nicht weiß, ob ich beim Essen alles richtig mache. Er ist fünfzehn und darf essen, was er möchte. Er ist schlank, kerngesund, sportlich und vital [Anmerkung: auch wenn er all das nicht wäre, ist das noch lange keine Rechtfertigung, um ein Kind auf Diät zu setzen!] und trotzdem denke ich mir manchmal ob es „richtig“ ist, wie er sich ernährt. Er ist sehr wählerisch und isst am liebsten Beilagen wie Brot, Toast, Haferflocken und auch gerne Süßigkeiten. Er möchte nur sehr ungern Neues probieren und ich will ihn nicht zwingen. Hast du einen Tipp für mich?“

Ich finde es so gut, dass du ihn nicht zwingen willst. Man sollte bei Kindern beim Essen alles vermeiden, was sich nach Zwang und Druck anfühlt. Und ich kann diese Frage so gut nachvollziehen, weil man ja das Beste für seine Kinder will und die Diätkultur macht es einem nicht leicht, solchen Unsicherheiten ich

sag jetzt mal selbstbewusst gegenüberzutreten. Und ich kenne diese Gedanken und Kinder haben immer mal wieder eine Phase, wo sie total einseitig essen und von heute auf Morgen mögen sie das dann nicht mehr und dann kommt eine neue Phase. Ich finde das manchmal auch ganz furchtbar. Es gibt da wirklich keine eine Lösung, die richtig oder falsch ist. Ich denke, das Wichtigste ist, dass man entspannt bleibt und den Kindern ein entspanntes Verhältnis zum Essen vorlebt, Lebensmittel nicht in „gut“ und „schlecht“ oder „gesund“ und „ungesund“ einteilt und die Kinder ermutigt auf ihr Gefühl und ihre Intuition zu hören. Und wir wissen ja alle, wenn wir bestimmte Dinge verbieten, dann sind sie erst recht interessant.

Also wir machen das so: Wir bieten den Kindern immer viele verschiedene Sachen gleichzeitig an und bei uns gibt es fast zu jedem Essen Gemüse und Obst. Mal als gekocht, mal als Salat oder Rohkost oder in Schnitzen und meistens ist was dabei, was sie mögen und probieren. Wir Erwachsenen essen das auch gerne und machen es vor. Und die Kinder machen es nach. Natürlich gibt es auch Eltern, die gerne Obst und Gemüse essen und die Kinder machen es trotzdem nicht, man kann das nicht unbedingt beeinflussen. Und wenn die Kinder mal eine Mahlzeit oder auch mal einen Tag kein Gemüse oder Obst essen und nur Brot und Nudeln, dann ist das auch kein Drama. Meisten kommen sie dann spätestens am nächsten Tag oder spätestens übernächsten Tag und verlangen nach irgendetwas Frischem oder Abwechslung. Zumindest bei uns ist da so [aber nicht in allen Familien!].

Ich schau einfach, dass es zu jeder Mahlzeit mindestens eine Sache gibt, die jeder mag. Und manchmal isst dann eins der Kinder nur Nudeln. Aber das gleicht sich dann auch wieder aus. Und mit den Süßigkeiten schlucke ich auch manchmal, wenn dann so Gefühle hochkommen, dass es mir lieber wäre, wenn sie davon weniger essen würden. Und mir fällt das manchmal auch wirklich schwer, nichts zu

sagen. Und ja, meine Kinder essen Zucker. Meine Kinder sind intuitive Esser, also die lassen auch ne halbe Kugel Eis übrig, wenn die satt sind und ich möchte, dass das so bleibt. Und je mehr wir den Kindern reinreden, umso mehr zweifeln sie es an, dass sie ihrem Körper vertrauen können.

Worauf ich achte, ist, dass die Kinder richtige Mahlzeiten essen und nicht den ganzen Tag snacken und davon nicht richtig satt werden. Und das wollen die auch gar nicht. Wenn die nicht drei anständige Mahlzeiten kriegen, dann wird gemault. Und ich finde das gut. Und was es bei uns auch nicht gibt ist Saft oder Saftschorle zwischendurch, aber jetzt nicht wegen dem Gewicht, sondern weil Saft Karies fördert. Also bei Durst zwischendurch gibt es Wasser oder ungesüßten Tee.

Wir machen das auch nicht alles perfekt und diesen Anspruch muss man auch gar nicht haben. Und man kann Kinder ja auch nicht vor den Einflüssen von außen schützen, also was sie in der Schule oder in der Kita aufschnappen. Aber ich glaube, dass abschirmen oder ihnen etwas zu verbieten sowieso nicht die richtige Strategie ist, sondern ich finde es besser, darüber zu reden. Ich denke, es ist wichtig, selbst ein entspanntes Verhältnis zum Essen vorzuleben und sich bewusst zu machen, dass die Angst vor Zucker (Stichwort Orthorexie) wahrscheinlich schädlicher ist als den Zucker zu essen. Und was ein bekannter Endokrinologe mal gesagt hat: Solange die Kinder nach Zucker durchdrehen, ist das ein Zeichen, dass der Stoffwechsel gesund ist. Sorgen sollte man sich erst dann machen, wenn die Kinder nach dem Essen oder nach Süßigkeiten träge werden und sich nicht mehr bewegen wollen.

Aber wie gesagt, da muss jeder eine Lösung finden, die sich gut anfühlt und wer da wirklich sehr unsicher ist, der sollte sich ganz individuell zu seiner eigenen Situation beraten lassen von jemandem, der sich damit auskennt. Ich kann halt sagen, wie wir das machen, aber das ist unsere Lösung und

vielleicht nicht die Richtige für deine Familie. Also im Zweifel immer lieber einen kompetenten Rat einholen, als sich da einen Kopf zu machen. Ich denke das Wichtigste ist, dass wir unsere Kinder ermutigen, auf ihre Intuition zu hören. Ich sage immer meinen Kindern: Hör darauf, was dein Bauch dir sagt. Du weißt am besten, was du brauchst und nicht jemand von außen. Bisher – toi, toi, toi – funktioniert das ganz gut und mein Anspruch ist, dass ich es nicht versaeue und meine Kinder so weiter essen, wie sie das bisher machen.

Frage 4: Was ist dran am intuitiv Intervallfasten und dem Eiweißeffekt?

[22 min 00 s]

„Was hältst du von Intervallfasten, dem Eiweißeffekt und der Tatsache, dass wir morgens Kohlenhydrate brauchen und abends Fette. Findet man in der Intuitiven Ernährung automatisch zu diesen Verhalten?“

Es ist definitiv keine Tatsache, dass wir morgens Kohlenhydrate und abends Fette brauchen. Da gibt es sehr interessante neue Studien vom Weizman Institut in Israel, die sich mit personalisierter Blutzuckertestung in Verbindung mit der Darmmikrobiota beschäftigen. Also das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich sagen zumindest deren Untersuchungen, da gibt es keine pauschale Empfehlung für alle. Am besten probiert man das aus, also wenn man beispielsweise etwas frühstückt und hat nach einer Stunde wieder Hunger, dann war es entweder zu wenig was man gegessen hat oder es kann auch sein, dass die Blutzuckerreaktion darauf sehr hoch war. Und dann wird sich das aber auch nicht gut anfühlen. Also der Körper der meldet das schon zurück, wie er eine Mahlzeit findet, wenn du intuitiv isst. Also solche pauschalen Empfehlungen sind Unsinn. Weil niemand kann von außen sagen, wann du welche Nährstoffe brauchst und das kann auch von Tag zu Tag verschieden sein. Wir brauchen nicht morgens Kohlenhydrate und abends

Fett, so pauschal lässt sich das einfach nicht sagen.

Was halte ich von dem Eiweißeffekt? Der Eiweißeffekt lässt sich zusammengefasst etwa so beschreiben: Ein Tier strebt nicht wahllos nach Energie-Aufnahme – sprich reinem Kalorien-Konsum. Es ist vielmehr so lange hungrig und sucht so lange nach Futter, bis es seinen spezifischen Proteinbedarf gedeckt hat. Und zwar haben das Insektenforscher herausgefunden, die an einer bestimmten Grillenart forschen. Und bei dieser Grille ist es so, die wird zum Kannibalen, wenn ihr Proteinbedarf nicht gedeckt ist. Dann fängt die einfach an, ihre Artgenossen aufzufuttern. Und dieser spezifische Proteinbedarf soll auch für den Menschen gelten und es gibt Leute, die propagieren, dass unsere heutige Ernährungsweise durch einen sogenannten Proteinverdünnungseffekt gekennzeichnet ist und das der Grund ist, der Menschen dick macht, weil Menschen dadurch „zu viel“ essen.

Ich glaube das nicht, weil wir mit einer abwechslungsreichen Ernährung tendenziell eher überversorgt sind mit Proteinen, außer wenn jetzt jemand extrem restriktiv oder extrem einseitig isst. Wahrscheinlich ist man also viel gefährdeter für einen Proteinmangel, wenn man Diät macht. Aus meiner eigenen Erfahrung würde ich das jetzt mal behaupten. Ich bin der festen Überzeugung, dass jemand, der sich wirklich intuitiv ernährt auch den individuellen Nährstoffbedarf seines Körpers deckt. Ohne Regeln, ohne Verbote und ohne daraus eine Wissenschaft zu machen. Also ja, ich glaube, dass man automatisch zu dem Verhalten findet, weil der Körper hat eine sogenannte somatische Intelligenz. Das bedeutet er wählt Nahrung und Nährstoffe aus, die zu seinen individuellen Anforderungen, der persönlichen Genetik und der jeweiligen Lebenssituation passen. Und das ist bei jedem Menschen eben völlig anders. Das Problem ist, dass wir uns diese somatische Intelligenz abtrainieren, weil heute bestimmen eher unsere Bildung, das Angebot und auch unsere Moralvorstellungen, was wir essen. Aber mit der intuitiven

Ernährung kann man sich die auch wieder antrainieren.

Und natürlich ist es sinnvoll, Essenspausen zu machen. Die Frage ist halt nur, machst du eine Essenspause, weil du deinem Körper gerade genug gegeben hast und er jetzt erst mal nichts mehr braucht, weil er damit beschäftigt ist, zu verdauen. Oder machst du eine Pause, weil das ein Zwang von außen ist und findest du jede Minute blöd und zählst die Sekunden, bis du endlich was essen darfst. Das sind zwei völlig verschiedene Situationen.

Seitdem ich angefangen habe intuitiv zu essen, mache ich oft ganz automatisch (unbewusst) Pausen von 12-14 Stunden (über Nacht). Mehr ist wahrscheinlich gerade für Frauen auch gar nicht sinnvoll (wenn du länger fastest, kann das als Frau dein Hormonsystem negativ beeinflussen - muss nicht, aber kann und das ist wohl auch gar nicht so selten). Als ich dagegen noch Intervallgefastet habe, war jede Minute meines Fastenfensters eine Qual und jetzt mache ich das mit Leichtigkeit. Wenn ich aber abends um 10 oder 11 Hunger habe, dann esse ich und dann sind es eben nur 8 Stunden Pause. Auch völlig ok. Also für mich kommt es mittlerweile viel weniger darauf an, was ich für Pausen mache und wie lange, sondern vielmehr, wie ich mich dabei fühle. Und wenn mein Körper nach acht Stunden mir ganz deutlich signalisiert, dass er Hunger hat, dann geb ich ihm Energie. Und am nächsten Tag sind es dann halt 12 Stunden oder auch mal 14. Ich schau aber nicht mehr auf die Uhr und mir ist das auch egal. Also auch hier gilt, hol dir Anregungen, probier aus, was sich gut anfühlt, aber mach keine Regel draus.

Und du kannst das ja auch mal ausprobieren, ob du satter bist und es dich mehr befriedigt, mehr Protein zu den Mahlzeiten zu essen. Selbstverständlich darfst du dir als Intuitiver Esser Inspirationen holen, problematisch wird es erst, wenn du die Inspiration zu einer Regel machst, also "ich muss zu jeder Mahlzeit Protein essen" und du dann ein schlechtes Gewissen hast, wenn du es nicht tust. Und genau daran merkst du nämlich, dass du noch Regeln rund um dein Essverhalten hast: Du fühlst dich schuldig, wenn du sie nicht

einhältst. Wichtig ist, dass du dir immer wieder bewusst machst, dass nicht nur die Ernährung und Bewegung Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Gewicht haben, sondern dass da viel mehr Faktoren reinspielen, wir aber in der Diätkultur den Einfluss der Ernährung völlig überschätzen. Natürlich ist Ernährung wichtig, aber sie ist kein Allheilmittel. Falls dich das Thema interessiert, dann hör dir mal die Podcast-Episode Nr. 6 "Essen ist keine Medizin" an, da erkläre ich das ganz ausführlich.

Frage 5: Intuitiv essen als Veganer:in möglich?

[30 min 00 s]

„Ich bin seit 2 Jahren Veganerin, ursprünglich tatsächlich, weil ich dachte dadurch mein Essensproblem zu lösen (hat es das erste Jahr auch irgendwie) aber inzwischen ist der Grund warum ich an diesem Lebensstil festhalte nicht mehr die Ernährung, sondern eher Überzeugung und mir fällt es auch gar nicht schwer vegan zu essen, weil mir viele tierische Lebensmittel gar nicht mehr schmecken. Ich will gerne die Diäten aufgeben, aber meine Einstellung zum Tierschutz, Umweltschutz und einem nachhaltigen Lebensstil will ich nicht aufgeben, da sträubt sich alles in mir. Kann ich überhaupt ein intuitiver Esser werden, wenn ich mich vegan ernähre?“

Selbstverständlich kannst du Veganer:in sein UND intuitiv essen. Du sagst ja selbst, dass es dir leichtfällt und du viele tierische Lebensmittel nicht mehr magst und dass der Ethikgedanke dahinter den Diätgedanken abgelöst hat. Das ist doch prima! Wichtig ist nur, dass du selbst zu dir ehrlich bist und ich persönlich bin der Meinung, man sollte da kein Dogma draus machen. Ich kenne Veganer, die flippen aus, wenn das Grillbesteck erst Fleisch und dann ihr Gemüse berührt. Da frage ich mich dann schon, was dahinter steckt. Ich kann natürlich nicht sagen, ob du dich selbst manipulierst, aber für mich hört es sich eher nicht danach an. Sei ehrlich

zu dir und höre auf deinen Körper, dann klappt das. Und wenn die Unsicherheit nicht verschwindet, dann kannst du dir ja überlegen, ob du mal einen Kurs oder ein Coaching zu intuitiver Ernährung machst.

Und genauso kannst du das auf jede andere Ernährungsweise übertragen. Du kannst dich vegan oder vegetarisch oder was auch immer ernähren und ein:e intuitiver Esser:in sein oder beispielsweise ich selbst kann auch viele Lebensmittel wegen meiner Histaminintoleranz nicht essen und mich aber trotzdem intuitiv ernähren (obwohl es das natürlich nicht einfacher macht, wenn du eine medizinisch notwendige Diät einhalten musst, weil das teilweise auch triggern kann, also zumindest mir geht das so). Ein:e intuitive Esser:in zu sein, heißt ja nicht, dass du alle Lebensmittel essen musst, die verfügbar sind oder die es gibt. Es bedeutet einfach, du hast die Wahl, du hast die Möglichkeit alles zu essen. Solange du nicht vegan ernährst und hoffst dadurch abzunehmen oder eine bestimmte Ernährungsweise benutzt, um ein essgestörtes Verhalten zu – ich nenne es jetzt mal kaschieren – kannst du selbstverständlich Veganer:in sein und gleichzeitig intuitiv essen. Was immer ein guter Hinweis ist: Als intuitiver Esser gibt keine Lebensmittel, die dir Angst machen oder bei denen du das Gefühl hast, die Kontrolle zu verlieren, sondern deine Ernährung fällt dir leicht und fühlt sich natürlich an.

So, das waren die fünf Fragen und meine fünf Antworten und es waren definitiv länger als fünf Minuten. Schreib mir gerne, ob dir das geholfen hat und ob ich mal wieder eine Q&A-Episode aufnehmen soll und wie gesagt, wenn du Fragen hast, dann schick sie mir an kontakt@antoniepost.de oder schreib mir auf Insta @drantoniepost Ich freue mich, von dir zu hören und ich finde es total interessant, zu erfahren, was dich bewegt, wo du deine Herausforderungen hast und welche Themen dich interessieren. Und falls ich mal nicht antworte nach ein paar Tagen, dann schreib ruhig nochmal. Gerade auf Insta kommen ab

und zu viele Nachrichten auf einmal und dann geht da manchmal was unter. Bei Emails funktioniert das besser, also E-Mail bekomme ich ganz sicher.

Bonusfrage: Wie wende ich HAES ganz praktisch an?

[34 min 50 s]

„Und zu guter letzt kommt jetzt noch eine Bonus-Frage. Also eigentlich ist das gar keine wirkliche Frage, sondern das war eher ein Kommentar. Also nennen wir es Bonus-Kommentar. Und zwar kam der vor Kurzem unter einem Insapost und war ungefähr so: Ja, es ist ja super spannend, was du machst und ich finde es toll, so viel über Health at Every Size zu erfahren, aber das ist immer alles nur Theorie. Aber was soll ich denn jetzt eigentlich machen? Wie geht denn Health at Every Size, also so ganz praktisch und konkret?“

Und ich musste total lachen, weil dieser Kommentar ja sowas von gerechtfertigt ist. Ich habe die ganze Zeit meinen Fokus hauptsächlich darauf gelegt, das Health at Every Size Konzept überhaupt mal bekannt zu machen und aufzuklären und diese Verknüpfung von Gewicht und Gesundheit aufzulösen und Anti-Diät-Arbeit zu leisten und dadurch ist dieser praktische Input wirklich etwas auf der Strecke geblieben. Und weil ich die Antwort auf diese Frage so wichtig finde, habe ich sie nicht in dieses Q&A aufgenommen, sondern schiebe spontan eine ganz eigene vollständige Episode nächste Woche ein, in der wir klären, wie du ganz konkret mit Health at Every Size anfängst.

Und falls du nicht bis nächste Woche warten kannst, dann habe ich drei Sachen, mit denen du sofort anfangen kannst. Als allererstes könntest du mal deine Glaubenssätze überprüfen und schauen, wie viel Diätmentalität du eigentlich noch in deinem Kopf hast. Und falls du die letzten Jahre oder Jahrzehnte versucht hast, abzunehmen, dann versuche mal rauszufinden, was hinter deinem

Wunsch steht, schlanker zu sein. Ich habe dazu einen kostenlosen Audiokurs aufgenommen, der heißt „Wie werde ich meine Diätmentalität los – in 5 Tagen“ und falls du den noch nicht kennst, dann wird es höchste Zeit, dass du dir den jetzt herunterlädst, denn der ist sozusagen der erste Schritt in ein Leben jenseits von Diäten. Hör dir den an, mach wenn du möchtest die Übungen dazu und dann bist du schon mittendrin in Health at Every Size.

Als zweiten Vorschlag, wenn du im Sinne von Health at Every Size leben möchtest, dann höre jetzt auf, jetzt sofort, deinen Körper oder die Körper anderer Menschen zu kommentieren. Ob positiv oder negativ, das macht letztlich keinen Unterschied, denn egal ob du jemandem sagst, dass du seinen Körper schön oder schrecklich findest, du sagst damit, dass das Aussehen deines Gegenübers eine große Bedeutung für dich hat. Wenn du zu dir immer nur schlechte Dinge sagst über deinen Körper, dann hilft dir das nicht. Ich möchte dich dazu ermutigen, deinen Körper als Freund:in, Partner:in und Verbündete:n anzusehen. Es wird nämlich wirklich mal Zeit, dass wir aufhören, uns für unsere Körper zu entschuldigen und stattdessen lieber bei unseren Körper entschuldigen sollten.

Und das dritte, was du heute noch machen kannst, ist, dass du mal deine Social Media Feeds ausputzt. Und zwar entfolgst du jedem, der dich triggert, der dir das Gefühl gibt, du bist nicht richtig, der dir sagt, du sollst einem bestimmten Ideal entsprechen oder dir irgendwelche Diät- oder Abnahmeversprechungen macht, auch wenn sie dann vielleicht Lifestyle-Change oder Powerplan oder Programm oder wie auch immer heißen. Umgib dich mit positiver Energie. Such dir Menschen, die dich inspirieren, such dir deine Community. Und wenn du dir nicht ganz sicher bist, wem du folgen sollst, dann schau mal auf meine Homepage www.antoniepost.de unter dem Menüpunkt Health at Every Size findest du einige Anregungen.

Und nächste Woche steigen wir dann konkret ins Thema ein, wie HAES ganz praktisch geht und du bekommst fünf Tipps von mir, wie du einen wirklich gesunden Lebensstil führst. Dann freue ich mich, dass du heute dabei warst und hoffe wir sehen bzw. hören uns nächste Woche wieder.

Outro

[39 min 10 s]

Und das war für heute. Ich danke dir von Herzen fürs Zuhören und hoffe, dass dir die Episode gefallen hat und dass du ganz viel für dich mitnehmen konntest. Falls du denkst, dass es da draußen vielleicht jemanden gibt, dem der Podcast auch gefallen könnte, dann freue ich mich, wenn du dieser Person davon erzählst oder ihr am besten den Link zum Podcast einfach weiterschickst. Vielleicht magst du dir auch die Zeit nehmen, bei Instagram [@drantoniemail](https://www.instagram.com/drantoniemail) vorbeizuschauen und unter dem Post zur heutigen Folge mit uns teilen, was für dich die wichtigste Erkenntnis war. Ich freue mich immer, von dir zu hören und gerne kannst du auf Instagram auch all deine Fragen loswerden, falls etwas offengeblieben ist. Auch ich habe meine täglichen Herausforderungen mit der intuitiven Ernährung und Health at Every Size, aber es wird Tag für Tag leichter. Ich verspreche dir, wenn du dich darauf einlässt, wirst du dich bald sehr viel freier fühlen als du jemals für möglich gehalten hast und um dir den Einstieg in dein diätfreies Leben etwas leichter zu machen, habe ich einen kostenlosen Audiokurs für dich erstellt, der heißt: „Wie werde ich meine Diätmentalität los – in fünf Tagen?“ Du kannst ihn dir auf meiner Homepage herunterladen www.antoniepost.de oder schau einfach in die Shownotes, da findest du alle wichtigen Links. Der erste Schritt in dein neues Leben ist es, die Diätmentalität infrage zu stellen, und zu begreifen, dass dir Diäten das nie geben werden, wonach du dich eigentlich sehnst. In diesem Sinne, iss doch, was du willst! und alles Liebe, deine Antonie. Music.

Quellen

[Edit 26. Februar 2021: Den kostenlosen Audiokurs gab es nur von Juni-Oktober 2020 als Geschenk zum Podcast-Start. Ab sofort ist der Audiokurs 2.0 erhältlich. Zusätzlich zu den bewährten 5 Audios in 5 Tagen gibt es zwei Bonus-Audios: Eins zum emotionalen Essen und eine Selbstliebe Meditation. Ich habe das Workbook überarbeitet und ergänzt und du erhältst insgesamt 111 Minuten Audio-Content und 44 Seiten Workbook + Ebook für 47 €. Melde dich jetzt zu meinem Newsletter an und spare 20 €. Einfach auf www.antoniepost.de/newsletter gehen, Freebie aussuchen und du bekommst den Rabatt-Code in deiner Willkommens-E-Mail.]

zu Frage 1:

Hall et al. 2019. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *Med Clin North Am* 102(1): 183-197
doi:10.1016/j.mcna.2017.08.012
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5764193/>

Müller MJ, Enderle J, Bosy-Westphal A. Changes in Energy Expenditure with Weight Gain and Weight Loss in Humans. *Curr Obes Rep.* 2016 Dec;5(4):413-423. doi: 10.1007/s13679-016-0237-4. PMID: 27739007; PMCID: PMC5097076.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27739007/>

zu Frage 2:

<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/088-001.html>

White GE, Courcoulas AP, King WC, Flum DR, Yanovski SZ, Pomp A, Wolfe BM, Spaniolas K, Pories W, Belle SH. Mortality after bariatric surgery: findings from a 7-year multicenter cohort study. *Surg Obes Relat Dis.* 2019 Oct;15(10):1755-1765. doi: 10.1016/j.soard.2019.08.015. Epub 2019 Aug 26. PMID: 31564635; PMCID: PMC6834906.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31564635/>

White GE, Courcoulas AP, King WC. Drug- and alcohol-related mortality risk after bariatric

surgery: evidence from a 7-year prospective multicenter cohort study. Surg Obes Relat Dis. 2019 Jul;15(7):1160-1169. doi: 10.1016/j.soard.2019.04.007. Epub 2019 Apr 17. PMID: 31182414. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31182414/>

www.wissenschaft.de/gesundheitsmedizin/kilos-unterm-messer

www.aerzteblatt.de/nachrichten/64422/Adipositas-Operationen-erhoehen-Suizidrisiko

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/69769/Adipositas-Zahl-bariatrischer-Eingriffe-steigt>

Lindo Bacon. Health at Every Size – The Surprising Truth about your Weight. BenBella, 2008

zu Frage 4:

Zeevi et al. 2015. Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses. Cell 163(5): 1079-1094
[https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674\(15\)01481-6](https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(15)01481-6)

Kreznar et al. 2017. Cell Rep. Host Genotype and Gut Microbiome Modulate Insulin

Shownotes

Alle Shownotes findest du hier: <https://antoniepost.de/2020/09/16/aber-was-wenn-ich-abnehmen-muss/>

Secretion and Diet-Induced Metabolic Phenotypes 18(7): 1739-1750. doi: 10.1016/j.celrep.2017.01.062.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28199845/>

<https://www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/ernaehrung-der-eiweiss-effekt-1177978.html>

zu Frage 5:

Evelyn Tribole & Elyse Resch. Intuitiv abnehmen: Zurück zu natürlichem Essverhalten, Goldmann 2013

Evelyn Tribole & Elyse Resch. Intuitive Eating, 4th Edition: A Revolutionary Anti-Diet Approach (English Edition), Essentials 2020

zum Weiterhören:

Episode 6: Essen ist keine Medizin – Warum wir endlich aufhören müssen, Hippokrates falsch zu zitieren

<https://antoniepost.de/2020/08/05/essen-ist-keine-medizin/>

[Anleitung, um den Iiss doch, was du willst! Podcast auf iTunes zu bewerten](#)