

Schlankheitsdiäten – alles Käse?!

5.12

Schon früh werden Jugendliche, vor allem die Mädchen, mit dem Schlankheitsideal in unserer Gesellschaft konfrontiert. Schlanksein wird mit den Attributen schön, beliebt und erfolgreich verknüpft. So ist es wenig verwunderlich, dass viele Jugendliche bereits Diäterfahrungen gemacht haben. In diesem Alter bergen Diäten jedoch das Risiko, dass sich ein ungesundes Essverhalten bis hin zu einer Essstörung entwickelt.

Vorbereitung:

Besorgen Sie ein Stück Tapetenrolle sowie einen Klebestift oder Tesafilm. Die Schüler bringen jeweils eine Schere sowie Zeitschriften/Zeitungen mit, in denen Werbeanzeigen für Schlankheitsdiäten bzw. -präparate enthalten sind.

Beispielhafter Unterrichtsverlauf:

Teilen Sie die Schüler in Gruppen mit maximal fünf Schülern ein. Verteilen Sie die mitgebrachten Zeitschriften und lassen Sie die Schüler die Werbeanzeigen für Diäten und Schlankheitsmittel heraussuchen und ausschneiden. Anschließend werden diese sortiert und auf die Tapete geklebt. Eine Frage zur Einordnung kann zum Beispiel sein, ob es sich um eine Diät oder ein Präparat bzw. Hilfsmittel (zum Beispiel Abführmittel) handelt. Besprechen Sie mit den Schülern folgende Fragen:

1. Wer steckt dahinter? (Pharmafirmen, Institute oder Gesellschaften (zum Beispiel Weight Watchers))
2. Seriöser oder unseriöser Eindruck? (Wie wird für die Diät/das Präparat geworben? – hoher Gewichtsverlust, Werbeaussagen, Vorher-/Nachher-Fotos)

Zielsetzung und Kompetenzvermittlung:

Die Schüler lernen, Schlankheitsdiäten kritisch zu betrachten und erfahren einiges über deren Risiken. Mithilfe des Body Mass Index können sie ihr eigenes Körpergewicht einordnen. Des Weiteren werden den Schülern empfehlenswerte Maßnahmen zur Gewichtskontrolle vorgestellt.

Eingesetzte Medien:

Auf der CD:

- Arbeitsblatt „Das richtige Körpergewicht“
- Folie „Das richtige Körpergewicht“

Erforderliche Materialien:

- Zeitschriften
- Tapetenrolle
- Klebestift/Tesafilm

Fragen Sie die Schüler, wer von ihnen schon eine Diät gemacht hat. Lassen Sie einige Beispiele vorstellen und von den Schülern anschließend selbst beurteilen. Stellen Sie dazu die drei Kriterien vor, die eine Diätmaßnahme erfüllen muss:

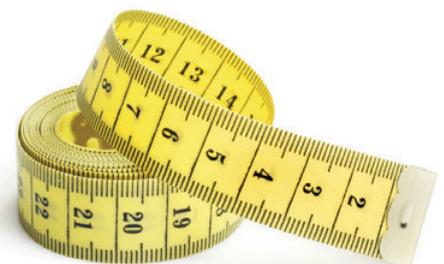
- Effektivität, das heißt, ob ein Gewichtsverlust zu erwarten ist.
- gesundheitliche Unbedenklichkeit.
- langfristiger Erfolg, das heißt, das Gewicht nach dem Abnehmen muss auf Dauer zu halten sein.

Hinweis: Schlankheitsdiäten versprechen gern einen erheblichen Gewichtsverlust innerhalb kurzer Zeit. Dabei geht jedoch in erster Linie Wasser verloren. Um 1 Kilogramm Fettgewebe abzubauen, ist die Einsparung von etwa 7.000 kcal nötig. (Zum Vergleich: Der mittlere tägliche Kalorienbedarf bei geringer körperlicher Aktivität liegt bei 13- bis 14-jährigen Jungen/Mädchen bei 2.300/1.900 kcal.)

In diesem Zusammenhang sollten auch die Risiken von Schlankheitsdiäten angesprochen werden. Zum Beispiel: einseitige und „radikale“ Diäten sind abzulehnen, da

- sie die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen nicht gewährleisten können,
- sie zu körperlichen und geistigen Leistungstiefs führen,
- der Körper nach 3 Tagen in den Hungerstoffwechsel (stark reduzierter Energieverbrauch) übergeht und dieser auch nach Beendigung der Diät einige Zeit bestehen bleibt,
- es bei häufigem Wechsel zwischen Diät und „Normal-Essen“ zum Jojo-Effekt kommt und damit langfristig zu einer Gewichtszunahme,
- sich Essstörungen (Magersucht, Bulimie) entwickeln können.

Sprechen Sie außerdem an, ab wann eine Diätmaßnahme sinnvoll ist. Für Jugendliche in der Wachstumsphase sind Diäten in der Regel abzulehnen (Ausnahme: medizinisch betreute Abnahme bei starkem Übergewicht). Ein leichtes Übergewicht kann während des Wachstums allein dadurch ausgeglichen werden, dass das momentane Körpergewicht gehalten wird.



Stellen Sie den Schülern den BMI, den Body Mass Index, vor. Dazu verteilen Sie das Arbeitsblatt „Das richtige Körpergewicht“. Die Schüler können mithilfe der Formel ihren persönlichen BMI berechnen und einordnen. Bei der Beurteilung des BMI ist den Schülern zu verdeutlichen, dass Untergewicht der Gesundheit ebenso schadet wie hohes Übergewicht. An dieser Stelle kann auf die Modewelt eingegangen werden, in der untergewichtige Models als Schönheitsideal verkauft werden (beispielsweise hatte Kate Moss in ihrer Bestzeit als Model einen BMI von 14).

Hinweis: Der BMI hat für Kinder und Jugendliche nicht die volle Gültigkeit und muss immer vom Kinder- und Jugendarzt überprüft werden. Da beim Körpergewicht nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterschieden wird, liegt der BMI bei muskulösen Personen generell höher.

Abschließend werden die Maßnahmen vorgestellt, die zur Gewichtsabnahme sinnvoll sind:

1. Höherer Energieverbrauch durch mehr Bewegung.
2. Niedrigere Energieaufnahme durch richtige Lebensmittelauswahl (siehe „Richtig essen und trinken – die Ernährungspyramide!“, E 2 – Kap. 5./6. Klasse). In vielen Fällen reicht es schon, wenn weniger Süßigkeiten und zuckerreiche Getränke konsumiert werden sowie weniger Knabberereien und fettreiche Lebensmittel. Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiß (siehe auch „Dem Fett auf der Spur“, E 4 – Kap. 7./8. Klasse).

Das richtige Körpergewicht

Das richtige Körpergewicht lässt sich mithilfe des sogenannten **Body-Mass-Index (BMI)**, übersetzt mit Körpermasse-Index, individuell ermitteln. Der BMI beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße.

Mit der Abbildung kann der eigene BMI schnell ermittelt werden: Zieht eine Linie von eurer eigenen Körpergröße zu eurem eigenen Gewicht. An der Stelle, wo die Verbindungslinie die mittlere Skala kreuzt, ist euer BMI-Wert.

Berechnen lässt sich der eigene BMI mit der Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Quadrat der Körpergröße in m}}$$

z. B.: $\text{BMI} = \frac{68 \text{ kg}}{(1,72 \text{ m})^2} = 22,97 \text{ kg/m}^2 \approx 23$

Die Bewertung des BMI:

Klassifikation	BMI - männlich	BMI - weiblich
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20 - 25	19 - 24
Übergewicht	25 - 30	24 - 30
Adipositas	30 - 40	30 - 40
massive Adipositas	> 40	> 40

Bei der Berechnung des BMI wird nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterschieden. Aus diesem Grund haben stark muskulöse Personen (z. B. durchtrainierte Sportler) häufig einen hohen BMI-Wert, ohne jedoch übergewichtig zu sein.

Ideen zur Erweiterung:

- Die Schüler erstellen in Gruppen jeweils ein Werbeplakat mit dem Thema „Vor Schlankheitsdiäten wird gewarnt!“ bzw. „Schlankheitsdiät – nein danke!“. In der abschließenden Besprechung wird noch einmal auf die Risiken von Schlankheitsdiäten eingegangen.

Kombinationsmöglichkeiten:

- „Was der Körper alles braucht!“ (E 1 – Kap. 7./8. Klasse)
- „Richtig essen und trinken – die Ernährungspyramide!“ (E 2 – Kap. 5./6. Klasse)