

Die Dukan-Diät – Interview mit Dr. Pierre Dukan

Ausgerechnet aus Frankreich – dem Land der Gourmets – kommt der Diät-Erfolg des Jahres über Großbritannien und die USA nun auch nach Deutschland. In seinem millionenfach verkauften Bestseller „Die Dukan-Diät“ lüftet Dr. Pierre Dukan sein Geheimnis für ein schlankes und zufriedenes Leben. Wir haben den Autor interviewt – hier sind seine besten Abnehmtipps:

Als Allgemeinarzt haben Sie täglich mit den unterschiedlichsten Beschwerden zu kämpfen. Was hat Sie dazu veranlasst eine Diät zu entwickeln?

Meine erste Begegnung mit einem Übergewichtigen liegt schon sehr lange zurück. Damals praktizierte ich als frischgebackener Hausarzt im Pariser Viertel Montparnasse. Einer meiner Patienten, ein sehr dicker, stets gut aufgelegter Verleger, der an starkem Asthma litt, erklärte mir eines Tages, er müsse abnehmen. Sein folgender Satz sollte mein ganzes weiteres Berufsleben verändern: „Schlagen Sie mir irgendeine Diät vor, egal welche! Verbieten Sie mir, was Sie wollen! Alles! Aber bitte nicht Fleisch! Ich liebe Fleisch.“

Zur Entwicklung meines vierstufigen Diätplans habe ich schließlich zwanzig Jahre gebraucht. Doch die Mühen haben sich gelohnt. Mit der Dukan-Diät kann jeder, der sich wünscht in Zukunft ein leichteres Leben zu führen seine überschüssigen Pfunde dauerhaft loswerden.

Stars wie Kate Middelton, Penélope Cruz, Jennifer Lopez, oder Nicole Kidman sind mit der Dukan Diät ihre unerwünschten Fettpölsterchen ein für alle mal los geworden. Was ist das Geheimnis des weltweiten Erfolgs der Dukan Diät?

Ich denke, dass mein Diätplan allen hilft, die immer wieder vergeblich versucht haben abzunehmen und mit Recht von einer Diät erwarten, dass sie zu dauerhafter Schlankheit führt – schließlich werden ihnen dafür einige Anstrengungen abverlangt. Jeder hat ein Recht darauf, sich in seinem Körper wohlfühlen und in Einklang mit ihm zu leben. Das Buch Die Dukan Diät soll dabei helfen.

Wie genau funktioniert die Dukan Diät? Auf welche Lebensmittel muss ich verzichten, was darf ich essen und wie lange dauern die einzelnen Diätstufen?

Meine Diät basiert auf vier aufeinander aufbauenden Phasen: In der Angriffsphase werden nur eiweißlastige Nahrungsmittel wie Eier, Fisch und Fleisch verzehrt. Der Körper verliert so schnell an Kilos - ohne, dass Muskeln abgebaut werden. Die Aufbauphase erlaubt wieder Kohlenhydrate in Form von Gemüse. In der Erhaltungsphase soll das erreichte Zielgewicht gehalten werden: Jetzt kehren Nudeln und Brot zurück - zwei Mahlzeiten pro Woche sind zum Schlemmen da. Danach beginnt die Erhaltungsphase: In Maßen ist alles wieder erlaubt. Nur ein Protein-Tag pro Woche verhindert, dass der Jo-Jo-Effekt auftritt. So ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung gut durchzuhalten.

Viele Diäten scheitern am sogenannten Jo-Jo-Effekt. Wie schaffe ich es mein erreichtes Wunschgewicht dauerhaft zu halten?

Wie schon erwähnt sind für die dauerhafte Gewichtsregulierung zwei Phasen von zentraler Bedeutung: Die Stabilisierungs- und die Erhaltungsphase. Die Länge der Stabilisierungsphase hängt von der Höhe des zuvor verlorenen Gewichts ab

und soll dem Abnehmwilligen helfen sich ein gesundes Essverhalten anzueignen. Um das am Ende dieser Phase hart erkämpfte Idealgewicht auf ein Leben lang zu bewahren, muss man in der Erhaltungsphase einmal in der Woche einen strikten Diättag einhalten. Dafür darf man aber auch den Rest der Woche essen, was man will!

Gibt es Einschränkung? Für wen ist die Dukan-Diät nicht geeignet?

Wenn Sie mit der Dukan-Diät mehr als sieben Kilo abnehmen wollen, sollten Sie zunächst Ihren Arzt fragen, ob aus medizinischer Sicht keine Einwände bestehen. Bei Diabetes, Niereninsuffizienz oder einem zu hohen Cholesterinspiegel ist meine Diät leider nicht zu empfehlen. Ansonsten können alle Abnehmwilligen mit der Dukan-Diät in ein leichteres Leben starten.

Als Berufstätiger hat man oft nicht jeden Tag die Zeit und Muße Sport zu treiben. Kann ich mein Gewicht auch dauerhaft reduzieren ohne täglich ins Fitness-Studio zu gehen?

Neben der eigentlichen Diät sind Bewegung und körperliche Betätigung Ihre zweite, unersetzliche Waffe im Kampf gegen Ihr Übergewicht. Nutzen Sie sie! Ich verlange nicht, dass Sie jeden Tag Stunden im Fitness-Studio verbringen, ich möchte lediglich erreichen, dass Sie Bewegung und körperlicher Tätigkeit den gleichen Stellenwert beim Abnehmen zumessen wie der eigentlichen Diät. Deshalb empfehle ich: Treppensteigen statt Aufzug!

Durch unseren stressigen Alltag bleibt oft keine Zeit für kreative Ideen am Herd. Beinhaltet die Dukan-Diät auch Rezepte, die sich schnell und einfach zubereiten lassen?

Die besten Rezepte habe ich aufgeschrieben, um Abnehmwilligen, die nicht so viel Zeit oder nicht so viele Ideen haben, meine Diät noch schmackhafter zu machen. Von Rinderfiletspießen über Auberginenlasagne mit Tofu bis hin zu Schokocreme ist garantiert für jeden Geschmack etwas passendes dabei.