

### Das ist der richtige Weg nach der Fastenzeit

**Zu Ostern endet die Fastenzeit. Während die einen bestimmte Genussmittel aus dem Alltag verbannt haben, verzichteten andere auf feste Nahrung. Maria Wolfesberger, Diätologin am Ordensklinikum Linz Elisabethinen, klärt auf, was nach der Zeit des Verzichts bzw. einer Fastenkur beachtet werden muss und warum das Fasten oft eine Initialzündung für eine Ernährungsumstellung ist.**

Eigentlich dient das Fasten dazu, eine körperliche Regeneration anzustreben. Um gegen die überschüssigen Kilos anzukämpfen, greifen viele Menschen aber zu sogenannten „Null-Diäten“ oder dem klassischen Heil- und Saffasten. Dabei wird über einen längeren Zeitraum auf feste Nahrung verzichtet. Expert\*innen können davor aber nur abraten. Symptome wie Müdigkeit, körperliche- sowie Konzentrationsschwächen sind meist unvermeidbar. Auch Maria Wolfesberger, Diätologin am Ordensklinikum Linz Elisabethinen, warnt vor dieser Art des Fastens. *„Diese Methoden sind nicht zu empfehlen. Besser wäre es, gewisse Speisen oder Lebensmittel zu reduzieren. Gerade in der Fastenzeit kann man sich bewusst darüber Gedanken machen, wo genau eigentlich die Probleme beim Essverhalten liegen“*, sagt Wolfesberger. Als Beispiele nennt die Diätologin auf *„weniger Zucker in den Getränken zu achten“* oder beim Kochen *„den Fettanteil zu reduzieren“*.

Beim Blick auf die Waage sorgen Diäten bei vielen schon nach wenigen Tagen und Wochen für fröhliche Gesichter. Die Kilos purzeln und die Laune steigt deutlich an. Doch der Schein trügt. *„Wenn ein menschlicher Körper beispielsweise beim Nullfasten nur Wasser erhält, verliert er in erster Linie Muskelmasse und Körperwasser. Das unerwünschte Fettdepot wird nur gering oder gar nicht reduziert. Der Körper sieht diese Phase als Hungersnot an und kann nach der Fastenzeit jegliche Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr wieder als Fettdepot anlegen“*, erklärt Wolfesberger. Grund dafür:

Der Organismus hat auf „Sparflamme“ umgestellt und kommt nun mit weniger Kalorien aus. Dies ist dann der klassische Jojo-Effekt – die unerwünschten Kilos (oder sogar noch mehr als zuvor) kommen wieder zurück.

### **Einstieg für dauerhafte Ernährungsumstellung**

Gerade deswegen sieht die Diätologin die Fastenzeit als eine Art Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Bevorzugte Genussmittel müssen nicht dauerhaft vom Speiseplan verschwinden, sollen aber reduziert werden. *„Man darf bei der Familienfeier schon ein Schnitzel essen. Die Pommes kann man zum Beispiel durch Kartoffel ersetzen und zusätzlich Gemüse und Salat bestellen.“* Generell rät die Expertin dazu, mit der Reduktion schrittweise zu starten. Wird auf sämtliche „Leckereien“ auf einmal verzichtet, ist auch die Motivation oft dahin.

Die Fastenzeit sollte laut Wolfesberger dazu genutzt werden, ungesunde Gewohnheiten in gesündere Alternativen umzuwandeln. Statt zuckerhaltiger Limonaden bieten sich dann Wasser und verschiedenste Tees an. Gerade der häufige Konsum zuckerhaltiger Softdrinks gilt als zentraler Risikofaktor für Adipositas. Viele Konsument\*innen nehmen allein schon durch die Süßgetränke mehr als die täglich empfohlene Menge an Zucker zu sich. Wolfesberger: *„Das ist gerade deshalb tückisch, da diese trotz hoher Kalorienmenge kein Sättigungsgefühl erzeugen. Gegen ein Glas gut verdünntem Fruchtsaft zum Essen ist nichts auszusetzen, jedoch sollten die Säfte nicht gegen den Durst getrunken werden.“* Weiters fügt sie an: *„Fasten könnte eine Art Impuls sein, seinen Lebensstil zu überdenken und alte Essgewohnheiten zu brechen“*, sagt Wolfesberger. Ganz entscheidend: Gerade nach dem „Fasten brechen“ sollen die erlernten Gewohnheiten weiterhin umgesetzt werden. Das Ziel muss eine langfristige Änderung der Ernährungsgewohnheiten sein.

Doch auf was gilt es vor allem in der Zeit direkt nach dem Heil- und Saftfasten zu achten? Wenn beispielsweise nur flüssige Speisen und Getränke konsumiert wurden, müssen Verdauung und Stoffwechsel wieder langsam an feste Nahrung gewöhnt werden. Wolfesberger: *„Daher sollte unbedingt mit leicht verdaulichen Lebensmitteln begonnen werden. Fettreiche Mahlzeiten oder Zubereitungsmethoden wie Frittieren und Panieren sind nicht zu empfehlen. Auch schwer verdauliche Gemüsesorten wie Lauch, Knoblauch und Zwiebel sollten vorerst verbannt werden.“* Wenn sehr streng gefastet wurde, kann es sogar sein, dass manche Menschen flüssige Milchprodukte für eine gewisse Zeit schlechter vertragen. Dies liegt am

Milchzuckergehalt, der abführend und blähend wirken kann. Auf Koffein und Alkohol kann der Körper nach einer längeren Fastenphase ebenfalls sehr sensibel reagieren.

### **Risiko bei „Low Carb“-Ernährung**

Wenig begeistert zeigt sich die Diätologin auch von der sogenannten „Low Carb“-Ernährung. Es stehen weniger Kohlenhydrate auf dem Speiseplan. Problem dabei: Die Ernährungspläne seien zu einseitig. Außerdem erhöhe der hohe Anteil an tierischen Proteinen und vor allem Fetten unter anderem das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. *„Eine gewisse Menge Kohlenhydrate ist wichtig für unser Gehirn. Bekommt man zu wenig davon ist oft der Griff zu Genussmitteln wie fettreichen Snacks die Folge“*, warnt Wolfesberger.

An der Tagesordnung sollten drei Mahlzeiten stehen. Die Hälfte des Tellers besteht im Idealfall aus Gemüse und Salat, ein Viertel aus Kohlenhydraten und der Rest aus Eiweiß.

Ein besonders positiver Aspekt der Ernährungsumstellung ist laut Wolfesberger der besser ausgeprägte Geschmackssinn. Die Aromen werden viel intensiver wahrgenommen. Dann schmeckt das ein oder andere Gericht auch gleich noch viel besser. Mahlzeit!

Kontakt: [Diätologie | Ordensklinikum Linz](#)

### **Rückfragen für Journalist\*innen:**

Michael Prieschl

Tel. +43 664 8190795

[michael.prieschl@ordensklinikum.at](mailto:michael.prieschl@ordensklinikum.at)

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)