

Bezeichnung	Zusammensetzung	Angepriesene Eigenschaften	Bemerkungen / Bewertungen
<b>Fastenkuren</b>			
<b>Heilfasten / Nulldiät</b>	Wasser, Tee, Gemüsebrühe, Fruchtsaft	Regeneration, Reinigung, Entschlackung	(-) nur kurzzeitig durchführbar (-) „Reinigungseffekt“ umstritten (-) keine Verhaltensänderung
<b>Markert-Diät</b>	ähnlich Heilfasten, zusätzlich Soja- und Milcheiweiß-Honig-Enzym-Trunk und Sport	kein Abbau der Muskelmasse sondern nur der Fettpolster	s.o. (-) ungeeignet für gichtanfällige Personen (+) Sport als Bestandteil
<b>Magische Kohlsuppen-Diät</b>	Kohlsuppe, Obst und Gemüse unbegrenzt, 1 Tag Reis, 2 Tage Fisch/Geflügel, Dauer: 7 Tage plus Bewegung	Umstellung des Körpers auf eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise	(-) kaum langfristige Ernährungsumstellung (-) hoher Eiweißanteil, wenig Getreide (+) Bewegung, (+) Obst und Gemüse
<b>Kohlenhydratreduzierte bzw. fettreduzierte Diäten</b>			
<b>Low Carb</b>	viel Fleisch, Fisch, Milchprodukte, kaum Getreide, Backwaren oder Kartoffeln Sport wird empfohlen	langsame Gewichtsreduktion, sichert den Erfolg, gleichmäßiger Blutzuckerspiegel	(-) wissenschaftlicher Nachweis fehlt (-) zu wenig Kohlenhydrate (nur 20 – 30 % der Energiezufuhr) (+) Sport
<b>Glyx / LOGI (Low Glycemic Index)</b>	Vermeidung von Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index: wenig Zucker, Brot, Kartoffeln, Weißmehl, viel Obst, Gemüse, eiweißhaltige Lebensmittel	niedriger Insulinspiegel erleichtert den Abbau von Fett keine Heißhungerattacken als Dauerernährung geeignet	(-) zu wenig Kohlenhydrate (s.o) (+) Vollkornprodukte (-) tägliche Kalorienzufuhr hoch (+) viel Obst und Gemüse
<b>Low Fat 30</b>	30 Prozent Fett in der Ernährung	Gewichtsabnahme und	(+) langfristige

	mit Low-Fat-Kochbuch – Einsparen von Fett, Sport	Verhaltensänderung durch Vermeidung der täglichen „Fettfallen“	Ernährungsumstellung möglich (-) einseitige Orientierung auf wenig Fett (+) Sport
<b>Trennkost-Diäten</b>			
<b>Fit for Life</b>	Eiweißreiche und kohlenhydratreiche Lebensmittel getrennt essen (Begründung: gleichzeitige Verdauung unmöglich), viel Obst und Gemüse, viermal im Jahr Monodiäten: nur Saft, nur Rohkost 1 x am Tag Milchprodukte erlaubt	20 kg Gewichtsverlust im ersten Monat Befreiung des Körpers von „Säuren und Schlacken“	(-) zu wenig Milchprodukte (-) Theorie ohne wissenschaftliche Grundlage (+) Sport wird empfohlen
<b>Hollywood Star-Diät</b>	siehe oben, zusätzlich tropische Früchte, besonders Ananas, kaum Milchprodukte	s.o. Bekämpfung von Ernährungssünden mit Früchten, bestimmte Früchte enthalten Enzyme, die dabei helfen sollen Übergewicht abzubauen	s.o. (-) auf Dauer zu niedrige Energiezufuhr (~ 700 kcal)
<b>Spirituelle Diäten</b>			
<b>5-Elemente- Diät (Erde, Wasser, Feuer, Metall, Holz - Traditionelle chinesische Diät – TCM)</b>	Zubereitung von Speisen so, dass alle Elemente (als Geschmacks- richtungen) vertreten sind (Holz= sauer, Feuer = bitter, Erde = süß, Metall = scharf, Wasser = salzig);  abwechslungsreiche Mischkost mit Getreide und Gemüse als Hauptbestandteilen	Yin-Yang-Prinzip „Lebensmittel üben nach dem Verzehr eine thermische Wirkung im Körper aus“: Yang = Wärme und Trockenheit Yin = Kälte und Flüssigkeit Ausgleich zwischen Yin und Yang führt zu seelisch-geistigem Gleichgewicht, bedeutet Wohlbefinden und schützt vor Krankheiten	(-) Yin-Yang-Prinzip ist wissenschaftlich nicht belegt (+) viele pflanzliche Lebensmittel (+) wenig Fett (-) hoher Aufwand (-) wenig Rohkost (-) hohe Energiezufuhr

<b>Idealgewicht mit Ayurveda</b>	pflanzlich orientiert, ab mittags keine Rohkost, Ernährung richtet sich nach drei „Doshas“ (Konstitutionstypen) Lebensmittel werden nach den fünf Elementen eingeteilt	3500 Jahre altes Gesundheits- und Heilsystem aus Indien, Schwerpunkt liegt auf der „Entschlackung“	(-) wissenschaftlich nicht gesicherte Aussagen (-) Nahrungszusammenstellung kompliziert (+) viel Obst und Gemüse
<b>Mischkost-Diäten</b>			
<b>FdH</b>	Bei dem "Friss die Hälfte-Prinzip" sind bei jeder Mahlzeit die Portionen zu halbieren, keine Diätpläne Mahlzeiten individuell gestaltbar alle Lebensmittel sind grundsätzlich erlaubt	Gewichtsreduktion	(-) Fortführung schlechter Ernährungsgewohnheiten (-) Mangel an Vitaminen und Nährstoffen
<b>Fit for Fun-Diät</b>	Kalorienreduzierte Ernährung, Sport und Entspannung	behutsame stetige Gewichtsreduktion → langfristiges Halten des Gewichts	(+) viel Obst und Gemüse (+) abwechslungsreiche, fettreduzierte Mischkost (+) dauerhafte Ernährungsumstellung (-) relativ aufwändig
<b>Brigitte-Diät</b>	abwechslungsreiche Mischkost, 5 Mahlzeiten am Tag, einfache Rezepte	s.o.	s.o. (+) Lernen eines gesunden Essverhaltens