

Itt a nyár, tombol a diéta őrület. Azonban nem árt vigyázni, nem mindegy, hogy a pár kiló feleslegtől milyen módon szabadulunk meg. Némely diéta többet árthat, mint használhat. A diéták nagy kavalkádjában segítünk eligazodni a Diéta ABC segítségével, azonban ne feledd, a helyes táplálkozás csak egy része a hőn áhított test felé vezető útnak. Lényeges az is, hogy mozogj és válts egészséges életmódra!

Atkins diéta: lényege a szénhidrátbevitel korlátozása egy 3 szakaszos kúrában. Első szakaszban két hétig maximum 20 gramm szénhidrát fogyasztható, relatív sok tiszta zsír, mint vaj és olaj, valamint sok fehérje. A második szakaszban, ami általában szintén 2 hétig tart, a szénhidrát mennyisége maximum 30 grammra tolódik ki, a harmadik szakaszban fogyasztható kevés bor, sör és teljes kiőrlésű lisztből készült péksütemény is. Az egész diéta alatt tiltott a gabonafélék, a cukkini, kelbimbó, spárga, káposzta, paradicsom és tök fogyasztása; a tejtermékek fogyasztása, kivéve a sajt és vaj és a koffeinmentes italok. Kenyér és péksütemény csak a 3. szakaszban fogyasztható. Vélemény: káros lehet, mert túl egyoldalú a táplálkozás és a korlátozott szénhidrátbevitel a Massachusetts Institute of Technology kutatócsoportja szerint depressziót okozhat.

Body building diéta: általában verseny előtt alkalmazzák az izomtömeg növelésére és a szálkásabb izomzat elérése érdekében. Lényege a nagy mennyiségű fehérje fogyasztása szénhidráttal kombinálva. Vélemény: a túlzott fehérjefogyasztás megterheli a veséket, ezért káros lehet.

Body for life diéta: kúra a tökéletes testért. Lényege, hogy 12 hétig, intenzív fizikai aktivitás mellett többnyire fehérjéket és komplex szénhidrátokat fogyasszunk. Fontos a napi hatszori étkezés. Szénhidrát reggelire fogyasztható. A fizikai aktivitás nélkülözhetetlen elemei a kardioedzés és a súlyzós gyakorlatok.

Böjtkúra: a böjtölés valamilyen formában szinte minden vallásban jelen van. Egyaránt testi és szellemi megtisztulás, méregtelenítés. Lényege a meghatározott ideig részben vagy teljesen az evésről való lemondás a folyadékbevitel növelése mellett. Ha a test egyáltalán nem, vagy csak kevés tápanyaghoz jut, átáll az úgynevezett éhség anyagcserére, tehát nagyon kevés kalóriát használ fel és a májban és izmokban levő saját szénhidrogén energia tartalékait használja fel. A tartalékok 5 nap után kimerülnek, aztán következik a fehérje és zsírtartalékok anyagcseréje. Vélemény: csekély vagy mérsékelt súlyfölség esetén nem ajánlott. Rövid ideig tartó böjt esetén is felléphetnek vérkeringési problémák és kimerültség, ezért szigorúan csak orvosi ellenőrzés mellett végezhető. Hátránya még, hogy ha vége a böjtnek, újra eszünk, azaz fellép a

jó hatás, visszajönnek a kíneseresen felszedett kilók, mert a szervezet emlékszik az evés nélküli időszakokra és ezért rögtön raktározza a bevitt tápanyagot.

Cooley diéta: húst hússal. Lényege: napi 750 kalóriás tápanyagbevitel tíz napig. Vélemény: rövidtávon gyors súlycsökkenés, de a csökkentett energiabevitelre a szervezet anyagcsere csökkentéssel reagál. A túlzott fehérjebevitel megterheli a veséket.

Csökkentett kalóriaértékű, zsírszegény vegyes táplálkozás: lényege, hogy ehetünk szinte mindent - tejterméket, teljes kiőrlésű gabonából készült termékeket, zöldséget, salátát, gyümölcsöt, hetente kétszer baromfit, egyszer tengeri halat és 3 -4 tojást, csak mindezt mértékkel. Vélemény: mondhatni tökéletes. A szervezetbe magas tápértékű fehérjék, vitaminok, nyomelemek és ásványi anyagok jutnak, így megkap mindent, amire az egészséges szervezetnek szüksége van. Következésképpen lassú, de egészséges fogyást eredményez, jóhatás nélkül.

Evers diéta: dr. Joseph Evers fejlesztette ki. A lényege, hogy tartósítószer és adalékanyagmentes nyers ételeket kell fogyasztani. A természetes bor és brandy fogyasztható, viszont tiltott a só, cukor és az édesség. A zöld növények nem javasoltak, viszont a teljes kiőrlésű gabonából készített ételek, sajt, friss, nyers tojás és hús igen. Vélemény: inkább egészségügyi diéta, mint fogyókúra, a sclerosis multiplex betegség kezelésénél szokták alkalmazni. Emellett a szénhidrátgazdag és zsírszegény táplálékkal a szervezet túl kevés létfontosságú zsírsavhoz jut, ami nem éppen előnyös az egészséges szervezet számára. A nyers hús és tojás fogyasztása fertőzésveszélyt is magában rejthet.

Fit for life diéta: Harvey és Marilyn Diamond nevéhez fűződik. Lényege, hogy ne keverjük a zöldségeket és az egyszerű szénhidrátokat egy étkezésen belül. Reggelire gyümölcs fogyasztását javasolják, ebédre szinte bármit, valamint javasolnak egy olyan étkezést is, ami vagy fehérje és zöldség kombinációja, vagy összetett szénhidrát, azaz bab, borsó, gabona. Vélemény: a diétának nincs tudományos alapja, vitaminhiányhoz is vezethet, és növeli a gyomorsavtermelést. Ezért gyomorsavtúltengésben szenvedőknek különösen nem ajánlott.

Friss zöldségle diéta: kalóriaszegény, vegyes táplálék zöldséglevekkel kombinálva. A kúra általában 10 napig tart. Articsókából, csalánból, burgonyából és paradicsomléből készült koktélok, zöldséglevest, gyümölcsöt, zöldséget, gabonát és tejterméket, halat (más húst nem), tojást és mézet kell fogyasztani napi 800 – 1000 kalória értékben. Vélemény: a zsírpárnák gyorsan eltüntethetők segítségével, segíti a méregtelenítést.

Gerson diéta: vegetáriánus étrend. Lényege, hogy 8 és 19 óra között meg kell inni 13 pohár zöldség vagy gyümölcslevet, ami sárgarépbából, zöldsalátából, zöldpaprikából, vöröskáposztából, petrezselyemgyökérből vagy almából készült, reggelire ajánl vízben főtt zabkását, vízben párolt gyümölcsöket, fél banánt, aszalt gyümölcsöket, frissen facsart narancslét; ebédre és vacsorára ugyanazt – nyers saláta, zöldségleves, héjában sült burgonya párolt zöldségekkel, friss gyümölcs. Vélemény: inkább méregtelenítő kúra. A zsírmentes táplálkozás hosszú távon ártalmas az egészségre, gondoljunk csak a zsírban oldódó vitaminokra.

Hay diéta: dr. Howard Hay fejlesztette ki. A lényege, hogy olyan étrendet alkalmaz, ami 80 % lúgképző és 20 % savképző élelmiszerekből áll. Ezen kívül javasolt ebédre fehérje fogyasztás, vacsorára szénhidrát fogyasztása. Hay a fogyasztandó élelmiszereket 3 csoportra bontja: koncentrált fehérjékre, mint például a hús, hal és tejtermékek, a savanyú gyümölcsök és a koncentrált szénhidrátdús élelmiszerekre, mint például a gabonatermékek, burgonya, cukor, cukortartalmú élelmiszerek és a semleges élelmiszerek csoportjára, mint a zöldségek, zsírok és fűszerek. Fontosnak tartja, hogy az első két csoportba tartozó élelmiszereket együtt ne fogyasszuk. Vélemény: a fehérje és a szénhidrát tartalmú élelmiszerek nem egyidejű fogyasztása során a fehérjék kiegészítő funkciója nem érvényesül. A z élelmiszerek nagy része tartalmaz különböző arányban mind fehérjét, mind szénhidrátot, ezért a különválasztás nehezen kivitelezhető. A Hay féle diéta hatására a táplálkozás kiegyensúlyozatlan lesz.

Hollywood diéta: egy hét alatt akár 2 – 3 kg mínusz. Lényege, hogy napi öt étkezéssel 800 - 1000 kalóriát fogyasszunk. Fogyasztható élelmiszerek: alapvetően elég kevés: paradicsom, hal, grapefruit és kemény tojás, kibővítvé zöldségek, halak, tenger gyümölcsei, tojás, tejtermékek, citrus gyümölcsök. Vélemény: a túlságosan fehérjedús étkezések megterhelik a vesét és a kúra alatt folyamatos gyengeségérzettel kell küzdeni. A korlátozott változat só- és vízháztartásbeli zavart és magnéziumhiányt okozhat, amely ronthatja a koszorúerek vérátáramlását, ami szívinfarktushoz vezethet.

Humplik diéta: dr. Humplik által kifejlesztett diéta. Lényege, hogy napi tízszer együnk 9 hétig. A fogyasztandó élelmiszerek: sovány hús, zöldségek, gyümölcsök, saláták. Tilos a tejtermékek és a szénhidrátok fogyasztása, valamint a cukor bármely formában. Körülbelül napi 6000 kalóriát kellene fogyasztani. Vélemény: nagyon megterheli az emésztőrendszert, émelygéssel, hányással járó diéta.

Krumpli diéta: burgonya bármilyen formában, kivéve sült krumpliként, fehérjedús élelmiszerekkel fogyasztva pl. hallal, hússal, szárnyassal, esetleg túróval. Fogyasztható még főtt rizs, zöldség, gyümölcs és tejtermékek, a kenyér és gabonafélék fogyasztása tilos. Vélemény: a burgonyának

magas a kálium és alacsony a nátriumtartalma, ezért jelentősen salaktalanítja a szervezetet. Gyors súlycsökkenést eredményezhet.

Kushi diéta: Michio Kushi nevéhez fűződik. Többnyire rákbetegeknek javallt, makrobiotikus diéta, holisztikus filozófiai alapokkal. Javasolt makrobiotikus vagy orvos ellenőrzése mellett végezni. A makrobiotikus tapasztalat szerint a legjobb egészséget, az életerő jelenlétét a fiziológiai határokat figyelembe véve minél lúgosabb vér PH értéke biztosítja. Az étkezések összetétele: 50 – 60 %-ban szemes gabona valamilyen formában, 25 – 30 % zöldség, 5 % tengeri sóval készített leves, hüvelyesek 10 % -ban, tengeri növények 5 % -ban. Rendszeres fogyasztásra ajánlott élelmiszerek: tengeri növények pl. agar-agar, csicseri borsó, zöld lencse, tofu, köles, árpa, apró – és közepes szemű barna rizs, kukorica, szemes búza, rozs, hajdina, káposzta, kel, petrezselyem, hagyma, gyermekláncfű, sárgarépa, karfiol, vizitorma, tök, retek. Tiltott élelmiszerek: vörös és kékhúsú halak, vörös húskok, vadak, szárnyasok, füstölt és pácolt húskok, tojás, felvágottak, szalámik, tejtermékek, finomliszt, konzervek, permetezett, tartósítós élelmiszerek, sokféle vitamin, pl. C, B1, B2, B6, B12 stb. pisztácia, kesudió, mogyoró, méz, csokoládé, szacharin és mesterséges édesítőszer, finomított cukor, juharszirup, kávé, tea, szóda, üdítő, alkohol, vaj, margarin, trópusi gyümölcsök, ezekből készült gyümölcsle, paprika, cukkini, spenót, sóska, burgonya, spárga, édeskömény, paradicsom, padlizsán, édesburgonya. Alkalmanként fogyaszthatók: zabpehely, rozspehely, kukoricadara, kovásztalan kenyér, teljesbúza tészták, tenger gyümölcsei és a fehér húsú halak, zeller, zöldbab, borsó, karalábé, vöröskáposzta, jégсалáta, gomba, bab, szójabab, vörös lencse. A főzéshez leginkább a kukoricaolajt és a szezámolajt ajánlja. Vélemény: a nem körültekintően végzett makrobiotikus diéta fehérje, vitamin és ásványi anyag hiányhoz vezethet.

Markert diéta: Dr. Dieter Markert nevéhez fűződik. Egy gyors diéta, ami két hetes böjttel kezdődik. A napi folyadékbevitel 3 liter zöldséglé. A kúra során napi 500 kalória értékű speciális fehérjekészítményt kell fogyasztani, mely szójafehérjét, mézet, tejfehérjét, vitaminokat és vasat tartalmaz vízben vagy teában, kávéban hígítva. Ez a két eljárás intenzív sporttal együtt állítólag növeli a szervezet pajzsmirigy hormon (T3) termelését, mely élénkíti az alapanyagcserét, és a zsírbontást gyorsítja. Vélemény: túl kevés szénhidrátbevitel, ami depresszióhoz, kimerültséghez vezethet. T3 emelő hatása tudományosan nem bizonyított.

Max Planck diéta: csökkentett szénhidrát-bevitelű diéta. Ajánlott élelmiszerek: zöldségek, sonka, tojás, baromfi, kávé. Tilos az alkohol fogyasztása, üdítő ital fogyasztása és a cukor bármilyen formában. Heti egyszer enged gyümölcsöt enni, a tejterméket is mellőzi. Vélemény: a túlzott fehérjefogyasztás megterheli a veséket, a gyakori tojásfogyasztás magas koleszterinszinthez vezethet, a kevés szénhidrát erőtlenséget okozhat.

Mayr diéta: dr. Franz Xaver Mayr nevéhez fűződik. Mayr a szervezetet egy kályhához hasonlította, melyet, ha állandóan teleraknak tüzelővel, elsalakosodik, és nem tud már meleget adni. Amikor a salakot kiürítik és a kéményt is kitakarítják, a kályha újult erővel ismét képes meleget adni, mert az égési folyamatok újra tökéletesek. Általában orvosi felügyelet mellett, megelőzési és kiegészítő kezelésként alkalmazzák a következő esetekben: emésztési zavarok esetén, ekcéma, neurodermitisz, kiütések, allergia, akne esetén, a teljesítőképesség csökkenésekor, krónikus fáradtság esetén, elhízás és az ezzel kapcsolatos szövődmények kapcsán. Rendszeres fogyasztásra ajánlott élelmiszerek a sárgarépa, zeller, petrezselyem, édeskömény, burgonya, hagyma. Tilos fogyasztani a húslevest, cukkínt, padlizsánt, káposztaféléket. 3 fajta kúra létezik: teakúra, tej – zsemle kúra és az enyhe méregtelenítő kúra. Minden kúra alapvetően 3 részből áll: bevezető szakasz, amikor könnyen emészthető ételeket kell fogyasztani sok folyadékkal, ami általában 4 -5 napig tart, majd a kúra következik és végül a felépítő étrend szakasza. A kezelés mellett salaktalanításra enyhe keserűsöt, vagy F. X. passzázssót, beöntést vagy kolonhidroterápiát alkalmaznak. Kiegészítő módszerként napi 1 óra aktív mozgás, masszázs, relaxáció vagy jóga ajánlott. Vélemény: Csak akkor tartós, ha életmódváltás követi. A szervezetet megerőlteti a böjt, felléphetnek vérkeringési problémák és kimerültség, ezért szigorúan csak orvosi ellenőrzés mellett végezhető.

Montignac diéta: Michel Montignac nevéhez fűződik. A diéta a fehérjetartalmú és szénhidrátokban gazdag ételek különválasztásán alapul. Lényeges eleme glikémiás index, melynek nagysága meghatározza a cukor lebontásához szükséges inzulinszint nagyságát. Az inzulin ugyanis akadályozza a zsír lebontását. A kúra során az egyszerű szénhidrátok, mint pl. fehér kenyér, tészta, rizs fogyasztása tilos, viszont a komplex szénhidrátok pl. teljes kiőrlésű lisztből készült termékek ajánlottak. Vélemény: az élelmiszerekben egyaránt található fehérje és szénhidrát is különböző mennyiségben, ezért a különválasztás szinte lehetetlen. A túl sok fehérje megterheli a vesét. A magas inzulinszint viszont tényleg gátolja a zsírbontást.

Norbi Update diéta: Schobert Norbert fitnessguru nevéhez fűződik. Az élelmiszereket 3 kategóriába sorolja, minden fogyasztható, csak a lényeg az, hogy mikor. Valamit csak déli 12 óráig lehet enni, valamit délután háromig és van, amit bármikor. Vélemény: tetszik, hogy nincs hiányérzet.

Ötnapos diéta: fogyasztható élelmiszerek a natúr rizs, zöldség, gyümölcs, száraz hüvelyesek, teljes kiőrlésű gabona, zöldséglevél, tojás. Vélemény: túl kevés fehérjét enged fogyasztani, viszont elegendő mennyiségű vitamint, ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz. 5 napnál hosszabb ideig történő alkalmazása vas és B12 vitaminhiányt okozhat. Rövid idő alatt relatív nagy súlycsökkenést eredményez, életmódváltás nélkül azonban fellép a jójó effektus.

Pritkin diéta: a táplálkozás 80 % - a szénhidrátból, 10 – 15 %- a fehérjéből és 5 – 10 %- a zsírból áll. Fogyasztható élelmiszerek: burgonya, zöldség, saláta, gabona, hal, baromfi.

Vélemény: maximum 3 – 4 hétig alkalmazható, különben hiánybetegségekhez vezet.

Rademacher diéta: dr. Rademacher nevéhez fűződik. Alapja a csökkentett kalóriaértékű, vegetáriánus táplálkozás. Fogyasztható élelmiszerek: gyümölcs, zöldség, répa- és savanyú káposzta lé. Állati eredetű zsírok és fehérjék nem fogyaszthatók. Vélemény: gyors súlycsökkenés, ha életmódváltás követi, akkor tartós karcsúság érhető el általa.

Rosemary – Conley diéta: csökkentett kalóriaértékű vegyes táplálkozás. Fogyasztható élelmiszerek napi 1500 kalória értékben: hal, sovány hús, baromfi, sovány túró, kefir, zöldség, gyümölcs, napi 3 szelet teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér, heti 4 db tojás, heti 10 dkg sovány sajt. Tilos fogyasztani a következő élelmiszereket: zsír, szalonna, tepertő, vaj, margarin, zsíros sajt, tejszín, tejpor, zsíros hús, szárnyasok bőre, máj, húspástétom, szalámi, olajos hal, olajos salátaöntet, csokoládé, édességek, olajos magvak, olíva bogyó, csonthéjas gyümölcsök, avokádó, kókusz. Vélemény: zsírszegény, ballasztanyagokban és szénhidrátban gazdag táplálék. Egészségkárosító hatása valószínűleg nincs.

Schnitzer diéta: dr. Johann Georg Schnitzer nevéhez fűződik, az ősi táplálkozási szokásokhoz nyúlik vissza. Alapja a növényi nyerskoszt. Schnitzer szerint az emberi fogazat arra utal, hogy bár mindenevők vagyunk, húst csak különleges esetben fogyasztott az ősember, helyette alapvetően növényekkel táplálkozott. A fogyasztandó növényeket e diétánál 3 csoportba sorolják: magvak pl. gabonafélék, borsó, lencse, csonthéjasok, napraforgó; gyökérgumók pl. répa, retek, zeller, karalábé, csicsóka, burgonya, vöröshagyma, fokhagyma; és levélhajtások csoportja pl. saláta, káposzta, kel, petrezselyemzöld, csalán, gyermekláncfű, snidling, kapor, lestyán, citromfű, tárkony, spenót, sóska. A magvak salátára szórva, müzliként, péksüteményben is fogyaszthatóak. Gyümölcs fogyasztása tilos. Fehérjét szintén nem enged fogyasztani. Vélemény: bár a növények rendszeres fogyasztása szervezetünk tökéletes biokémiai folyamataihoz nélkülözhetetlen, ezt a diétát renyhe bélműködésben szenvedőknek nem ajánljuk.

Slimpoint diéta: az überlingeni Slimpoint Terápia Egyesület fejlesztette ki. Lényeges elemei a napi 1200 kalóriás táplálékbevitel, homeopátiás anyagcsere fokozó készítmény használata és pszichológiai tanácsadás. Tilos fogyasztani zsírt, cukrot, tésztát, burgonyát és rizst, kenyeret csak reggelire enged fogyasztani. A kevés szénhidrátbevitel miatt a Német Táplálkozási Egyesület nem támogatja. Vélemény: a homeopátiás készítmény alkalmazása orvosi ellenőrzés mellett kivitelezhető.

Vércsoport diéta: James és Peter D'Adamo nevéhez fűződik. Lényege a vércsoportnak megfelelő élelmiszerek fogyasztása, mely által erősödik az immunrendszer, megőrizhető az

egészség és egyes betegségek is javulhatnak. A diéta az emberi fejlődéstörténetből indul ki. A cro magnoni ember a kutatási eredmények szerint 0-s vércsoportú volt, többnyire húst fogyasztott a vadászó – gyűjtögető életmódja során és ehhez alkalmazkodott a gyomra is a magas savtermeléssel. Később a klímaváltozások hatására az ősi ember vándorolni kényszerült, a vándorlások során észak – nyugati, illetve dél –keleti irányba vonult. Az északi emberek letelepedtek, majd növénytermesztéssel, később állattenyésztéssel kezdtek foglalkozni. Gyomruk a megváltozott körülmények hatására fokozatosan alkalmazkodott a nagyobb mennyiségű növényi táplálék lebontására, így kb. 15 – 25 ezer évvel ezelőtt kialakult az A vércsoport. A keleti vándorlók főleg a mai India, Pakisztán és Himalája vidékén próbáltak letelepedni, ám a szélsőséges éghajlati és domborzati viszonyok miatt itt nem tudott kialakulni a növénytermesztés. Legalábbis olyan mértékben, mint nyugatabbra élő társaiknál biztosan nem. A vadon élő állatokat kezdték házasítani, de erősen jellemezte őket a vándor életmód is. Kb. 10 – 15 ezer évvel ezelőtt kialakult ezeknél a népeknél a B vércsoport. Az ő gyomruk a hús és a tejtermékek többletfogyasztására „specializálódott”. Később, mikor a két különböző vércsoportú emberek elkezdtek keveredni, alakult ki az Ab-s vércsoport, mely mindkét vércsoport lényeges tulajdonságait magában hordozza. E alapfelfogásnak megfelelően a diétában a 0-s vércsoportúaknak ajánlott élelmiszerek a következők: marha, vad, bány, csuka, tőkehal, szardínia, kevert magvas barna kenyér, brokkoli, kelkáposzta, fokhagyma, tök, spenót, piros húsú paprika, karalábé, füge és szilva. A tiltott élelmiszerek: liba, sertés, hering, harcsa, tejtermékek, búzadara, búza, padlizsán, karfiol, kukorica, olíva, burgonya, káposzta, szeder, eper, sárgadinnye, narancskókusz és a mandarin. Az A vércsoportúaknak ajánlott élelmiszerek: csirke, pulyka, sügér, ponty, lazac, szardínia, szójatermékek, hajdina, barna kenyér, rozsliszt, búzacsírás kenyér, articsóka, brokkoli, kelkáposzta, karalábé, tök, sárgarépa, hagyma, ananász, kajsziparack, áfonya, szeder, grapefruit, cseresznye, szilva és citrom. A számukra tiltott élelmiszerek: kacsa, liba, fácán, bány, sertés, borjú, rák, tengeri gyümölcsök, kaviár, hering, tengeri lazac, tejtermékek, durum, búzaliszt, padlizsán, burgonya, fekete olíva, paprika, paradicsom, káposzta, vörösbab, banán, sárgadinnye, mandarin, narancs és a papaya. A B vércsoportú embereknek ajánlott élelmiszerek: ürü, bány, nyúl, vad, lazac, tengeri pisztráng, lepényhal, szardínia, kaviár, tejtermékek, tönköly, barna kenyér, puffasztott rizs, padlizsán, karfiol, brokkoli, sárgarépa, paprika, cékla, káposzta, ananász, banán, papaya, szilva és a szőlő. A tiltott élelmiszerek csoportját ebben az esetben a következők alkotják: kacsa, liba, sertés, kék penészes sajtok, tejes fagylalt, paradicsom, olíva. Az Ab-s vércsoportúak fogyasztására javasolt élelmiszerek: nyúl, pulyka, bány, rizs és búzafélék, zöldségek, torma, kömény, sovány tej, sajt, kecskesajt, szójafélék, vanília, fahéj, szinte bármelyik zöldség és gyümölcs. Kerülendő az alábbiak fogyasztása: borjú, marha, sertés, füstölt lazac, nemespenészes érlelt sajtok, hüvelyesek, kukorica, banán, narancs, tökmag, kapribogyó és égetett szesz. Vélemény: mivel nincs kalória beviteli korlátozás, fehérjét, szénhidrátot és zsírt is fogyaszthatunk valamilyen formában ezért nem igazán lép fel hiánybetegség. A valamilyen betegségben szenvedők azonban a diéta alkalmazása előtt mindenképpen konzultáljanak kezelőorvosukkal.

Volker Pudel diéta: prof. Dr. Volker Pudel és prof. Dr. Joachim Westenhöfer professzorok nevéhez fűződik. Kutatásaik során arra jutottak, hogy az étkezési szokások szerint az emberek 4 csoportba sorolhatók: árfüggő fogyasztók (a megkérdezettek 20 %- a), a természetesség

hívei (30 %), a modern gourmet (25 %), és az egészségesen táplálkozók (25 %). A professzorok közzétettek néhány alapvető tanácsot – pl.1 héten keresztül fel kell jegyezni az elfogyasztott tápanyagokat és ezt kielemezve el lehet dönteni miből kell kevesebbet, miből többet fogyasztani, vagy például azt a javaslatot, hogy ne legyünk túl szigorúak magunkhoz a diéta során. A módszerről bővebben a www.slimnet.de weboldalon lehet tájékozódni.

Waerland diéta: Are Waerland nevéhez fűződik. Egy túlnyomóan nyers, laktovegetáriánus, azaz hús, hal és tojásmentes étrendre és egészséges életmódra épül. Csak növényi eredetű fehérjét enged fogyasztani. Tilos a koffein tartalmú italok, az alkohol fogyasztása, a dohányzás, a só használata, valamint a tartósítószer tartalmú ételek fogyasztása. Cukrot is csak minimális mennyiségben lehet fogyasztani. Ajánlott ételek: frissen, sütvé, főzve vagy szárítva gyümölcs és zöldség, joghurt, kefir, müzli. Napi 3 liter folyadék bevitele javasolt. Reggeli előtt fél liter burgonyalét kell inni. Proponált étel a kruska, melynek receptje a következő: teljes értékű búzát, rozst, zabpelyhet és árpát kell vízzel összekeverni és 5 percig főzni, majd tejet, esetleg almát vagy kompótot kell hozzáadni. A friss levegő, mozgás, hideg zuhany, légzőgyakorlatok mind szerves részei a Waerland féle egészséges életmódnak. Vélemény: a szélsőségesen kalóriaszegény diéta gyengeséget, idegességet és fejfájást okozhat.