



DETOX-DIÄT NACH DEN FEIERTAGEN: GUT ODER ÜBERFLÜSSIG?

Dieses Dokument wurde erstellt im Rahmen der Partnerschaft zwischen

BNP Paribas Cardif und dem Universitätsklinikum Rouen-Normandie

Wenn Sie Fragen haben: nutriactis@chu-rouen.fr

**Das NutriActis-Team wünscht Ihnen alles
★ Gute für das neue Jahr!**

Wie jedes Jahr nach den Feiertagen mit ihren allzu üppigen Mahlzeiten werden auf den Titelseiten der Zeitschriften besonders oft Detox-Diäten empfohlen. In diesen Artikeln werden in der Regel die Wohltaten dieser Diäten angepriesen, die nach den Feiertagen, in denen unser Organismus besonders beansprucht wurde, den Körper entgiften und den Darm reinigen sollen.

Aber was genau sind Detox-Diäten? Sind sie wirksam? Können sie ein Gesundheitsrisiko darstellen?



Definition

Entgiftungskuren oder „Detox-Diäten“ werden weltweit immer beliebter, nicht zuletzt aufgrund des Trends zu einer gesunden Ernährung und weil verschiedene Influencer im Internet dafür werben. Der Hauptzweck dieser Diäten soll sein, **Giftstoffe aus dem Körper zu eliminieren, um eine Gewichtsreduzierung und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.**

Detox-Kuren werden in der Regel für einen Zeitraum von 3 bis 21 Tagen empfohlen. Es gibt verschiedene Arten von Detox-Diäten, deren Grundlage meistens sind:

- Das Trinken von Zitronensaft
- Ausschließliche Ernährung von Obst- und Gemüsesäften
- Eine starke Einschränkung der Nahrungsaufnahme
- Intervallfasten ◦ Pflanzen (Kräutertees ...)

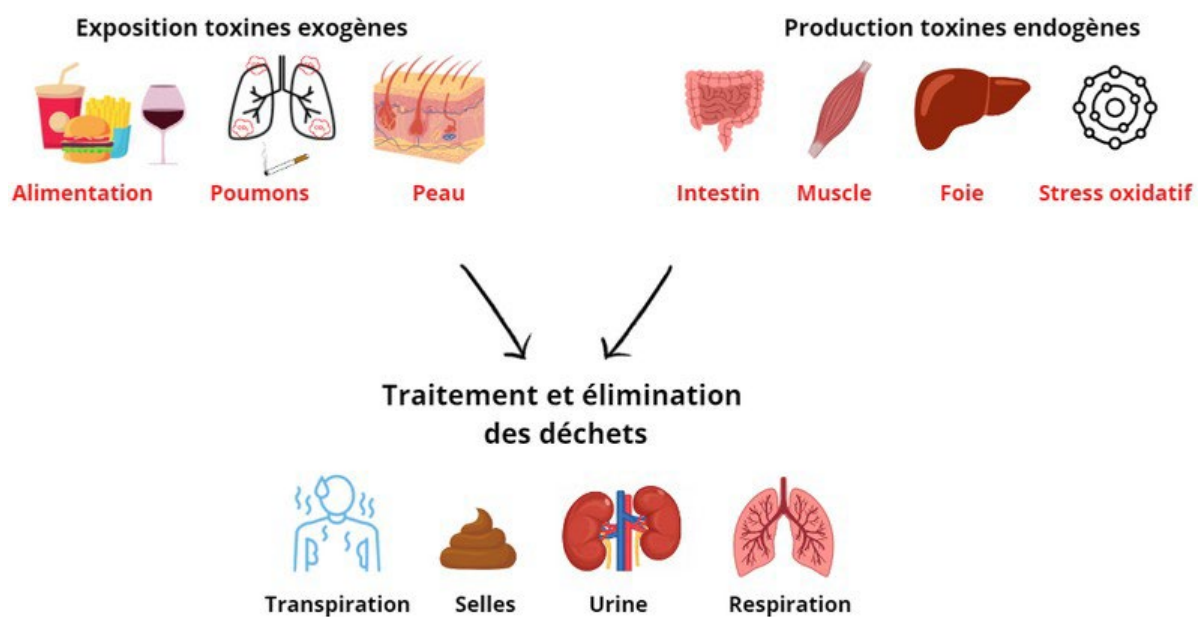


Unser Körper: ein eigenständiger Detox-Organismus

Während der Körper funktioniert (Stoffwechsel), produziert er ständig Abfallprodukte, die auch als Toxine (Giftstoffe) bezeichnet werden. Diese Toxine können aus der Umwelt (exogene Toxine) stammen und werden **über die Nahrung** (Alkohol, Pestizide, Zusatzstoffe ...) oder auch über **die Haut** (Kosmetika) oder die **Atemwege** (Reinigungsmittel, Parfüm ...) aufgenommen. Solche Abfallprodukte entstehen auch durch den Stoffwechsel unseres Körpers (Atmung, Verdauung ...) und werden dann endogene Toxine (Kohlendioxid) genannt.

Unser Organismus **besitzt ein Entgiftungssystem**, mit dem wir tagtäglich Giftstoffe deaktivieren und ausscheiden. Die beiden wichtigsten Entgiftungsorgane sind **die Leber und die Nieren**. Die Leber hat die Aufgabe, diese für unseren Körper schädlichen Stoffe zu neutralisieren, umzuwandeln (Tausende verschiedene Fremdstoffe), zu deaktivieren und auszuscheiden. Die Nieren wiederum filtern das Blut, um Giftstoffe herauszulösen, die dann über den Urin ausgeschieden werden.

Der Magen-Darm-Trakt trägt über den Stuhlgang (Exkrememente), die Haut durch das **Schwitzen** und die Lunge durch die **Atmung** ebenfalls zur Ausscheidung von Abfallstoffen bei.



Wirksamkeit von Detox-Diäten

Zunächst ist es wichtig zu betonen, dass bei Detox-Diäten nur selten das Zielorgan und das oder die betroffenen Toxine angegeben werden. Deshalb ist es sehr kompliziert, ihre Wirksamkeit zu bewerten, wenn man nicht weiß, welche(n) Parameter man untersuchen soll.

Eine Gewichtsreduktion und eine Verbesserung bestimmter Parameter (Diabetes, Insulinresistenz, CRP-Wert...) nach einer Detox-Diät auf der Grundlage von Zitronensaft wurden in einer Studie nachgewiesen. Der Hinweis ist jedoch wichtig, dass die beobachteten Wirkungen **identisch waren mit den Wirkungen, die auch nach einer alleinigen Kalorienbeschränkung festgestellt wurden** (ohne Zitronensaft).



Intervallfasten (intermittierendes Fasten), d. h. längere oder kürzere Zeiträume ohne Nahrungsaufnahme im Wechsel mit Zeiten der Nahrungszufuhr, kann zu einem Gewichtsverlust führen, aber auch zu einem **Anstieg von Cortisol** (Stresshormon), der Ausdruck von Stress im Körper sein kann.

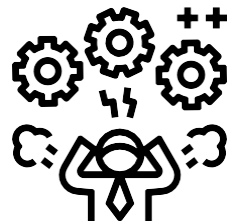
Bei Detox-Diäten werden oft verschiedene Auswirkungen auf den Stoffwechsel und insbesondere ein Gewichtsverlust angeführt. Diese Diäten sind jedoch in der Regel mit einer Kalorienbeschränkung verbunden, die die hauptsächliche Erklärung für einen Gewichtsverlust und die wichtigsten beobachteten Stoffwechseleränderungen ist. Diese Effekte sind sehr häufig **nur von kurzer Dauer und nach dem Ende der Detox-Diät schnell beendet**.

→ Derzeit gibt es keine verlässlichen wissenschaftlichen Studien, die einen kausalen Zusammenhang zwischen Detox-Diäten und Abnehmen oder der Eliminierung von Giftstoffen nachweisen würden.

Risiken von Detox-Diäten

Die größten Risiken von Detox-Diäten ergeben sich aus der damit verbundenen **Kalorienbeschränkung**. Eine starke Einschränkung der Energiezufuhr kann in der Tat zu einem **Nährstoffmangel** führen, z. B. bei Proteinen oder Vitaminen. Außerdem wird nach einer Detox-Diät oft ein Gewichtsverlust beobachtet, der jedoch in der Regel auf einem **Rückgang der Muskelmasse und nicht der Fettmasse** beruht, was zu verschiedenen physiologischen Folgen führen kann, wie z. B. einer **Müdigkeit**, die das Gegenteil des gewünschten Effekts ist.

Außerdem sind diese intensiven Kalorienbeschränkungen oder das intermittierende Fasten mit einer **kognitiven Restriktion** verbunden (einer freiwilligen und kontrollierten Reduzierung der Nahrungsaufnahme, um Gewicht zu verlieren), die insbesondere zu **Frustration und Angst** führen kann. Dies führt zu einer Störung der mentalen Gesundheit und zu einer Veränderung des Essverhaltens mit einem **hohen Risiko von Zwangshandlungen beim Essen**.



Bei einer kurzen Diät sind die durch Detox-Diäten hervorgerufenen Veränderungen reversibel, wenn die Diät beendet wird. Wenn eine solche Diät jedoch länger praktiziert wird, können solche Veränderungen dauerhaft werden und **das Risiko von Essstörungen, Adipositas, aber auch Orthorexie** (zwanghaftes Streben nach gesunder Ernährung) stark erhöhen.

→ Weitere Informationen finden Sie auch im Juli-Newsletter über Schlankheitsdiäten.

Einige Detox-Diäten basieren auch auf dem Verzehr von Pflanzen. Der **übermäßige Verzehr** von Pflanzen kann jedoch **negative Auswirkungen auf die Gesundheit** haben. Studien haben zum Beispiel gezeigt, dass es bei einem hohen Konsum von Johanniskraut zu Wechselwirkungen mit vielen Medikamenten und einer geringeren Wirksamkeit kommen kann. Das betrifft auch die Antibabypille, denn viele Frauen, die die Antibabypille nahmen und viel Johanniskrauttee tranken, wurden schwanger.



So prüfte die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit 2012 die angeblich entgiftenden Eigenschaften von rund 60 beliebten Lebensmitteln, die in Detox-Diäten enthalten sind, und **schloss solche positiven Eigenschaften aus**, da die behaupteten Wirkungen **ungenau seien und kein kausaler Zusammenhang wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte**.

Der Hinweis ist wichtig, dass bestimmte Bevölkerungsgruppen bei Detox-Diäten besonders gefährdet und anfällig sind. Dazu gehören Kinder, Jugendliche, ältere Menschen, Menschen mit Mangelernährung, schwangere oder stillende Frauen oder auch Menschen mit Diabetes oder Essstörungen.

Schlussfolgerung

Die wenigen wissenschaftlichen Studien zu Detox-Diäten ergeben **keine langfristigen Vorteile** dieser Diäten für eine Gewichtsabnahme und das allgemeine Wohlbefinden. Außerdem ist der Nutzen dieser Diäten nicht erwiesen, da der Körper selbst ein **eigenes Entgiftungssystem** besitzt.



Wenn Sie also „entgiften“ und Ihren Organismus entlasten möchten, vor allem nach den Feiertagen, ist eine **Einschränkung Ihrer Aufnahme von externen Giftstoffen** (Alkohol, Tabak, hochverarbeitete, fettreiche Lebensmittel ...) die beste Lösung. Außerdem führt eine starke Kalorienreduktion oder ein Intervallfasten nicht zu einem langfristigen Abnehmen, sondern im Gegenteil zum erhöhten Risiko einer Deregulierung des Essverhaltens, die die Gefahr der Entstehung von Essstörungen, Adipositas und Orthorexie begünstigt.



Der Glaube, dass eine Diät mit Zitronensaft oder Kräutertees zu einer Gewichtsabnahme führen und den Organismus reinigen könnte, ist also eine Illusion. Wenn Sie Ihren Körper gesund erhalten möchten, ist es am besten, eine **geeignete Ernährungsweise** (die alle Nahrungsmittelfamilien in angemessener Menge enthält) und eine **ausgewogene Lebensweise** zu pflegen, insbesondere mit der Angewöhnung oder Beibehaltung einer körperlichen Aktivität und eines regelmäßigen Schlafrythmus.



→ Lesen Sie unseren Newsletter zum Thema Lebensweise und Ernährung:

<https://nutriactis.org/files/documents/2022/08/Newsletter-Aout-FR-Hygiene-de-vie-et-alimentation.pdf>



Quellen

Allégations de santé « fonctionnelles génériques » au titre de l'article 13. Disponible sur www.efsa.europa.eu

Cline, J. C. (2015). Nutritional aspects of detoxification in clinical practice. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 21(3).

Ernst, E. (2012). Alternative detox. *British medical bulletin*, 101(1), 33-38.

Johnstone, A. M. (2007). Fasting—the ultimate diet? *obesity reviews*, 8(3), 211-222.

Kim, M. J., Hwang, J. H., Ko, H. J., Na, H. B., & Kim, J. H. (2015). Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women. *Nutrition research*, 35(5), 409-420.

Klein, A. V., & Kiat, H. (2015). Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. *Journal of human nutrition and dietetics*, 28(6), 675-686.

Mazurak, N., Günther, A., Grau, F. S., Muth, E. R., Pustovoyt, M., Bischoff, S. C., ... & Enck, P. (2013). Effects of a 48-h fast on heart rate variability and cortisol levels in healthy female subjects. *European journal of clinical nutrition*, 67(4), 401-406.