

Mit Diäko weniger und besser essen.

So wird mit viel Genuß Abnehmen mit Komfort möglich. Tief- und Schockgefrorene Hauptgerichte bringen höchste Frische und Gesundheit auf Ihren Teller. Und das ohne Verluste an Frische, denn schon im Moment der Fertigstellung werden Diäko-Gerichte tiefgefroren. Komfort heißt aber auch, den Luxus der Belieferung durch DHL genießen, und das bis an die Haustür. Über Nacht, von jetzt auf gleich, ist Diäko da.



Diäko essen mit Komfort und Geschmack.

Time Life Magazine brachte schon 1999 einen Bericht über dicke Menschen in den USA. Kurz darauf wurde über die gleiche Tendenz in Europa berichtet. - Maxiportionen der Amerikaner treffen neuerdings auf Kritik Ein verspäteter Vorstoß. Dieser Zug ist längst abgefahren. Zucker, in Getränken wie Fruchtsäften etc. also listig verpackt, sollte bei Jedem auf der No-Go - Liste stehen. Wenn in den USA 2013 Coca Cola mit Verboten belegt werden wird, ist das ein deutliches Zeichen für einen Umdenkungsprozess auch der staatlichen Stellen. Und die sind ja erfahrungsgemäß zumeist nicht an der Spitze des Fortschritts auszumachen.

Allein aber nur Sparten des Getränkeangebots für derartige Entwicklungen verantwortlich zu machen, zieht keinesfalls. Die Eß- und Ernährungskultur gehört insgesamt getestet. Portionen, ob im Steakhaus, oder an der Ecke, an der Würstchenbude, die Ernährung so nebenbei bildet auch einen gravierenden Punkt in der Kette der modernen Schnellgastronomie. Wie haben wir uns aus dem Internat gestohlen, um an der Ecke, unterhalb unseres Geländes, eine Currywurst oder „Pommes mit Majo“ für 1,10 DM zu kaufen. Und das obendrauf, denn es schmeckte ach so gut. Das war z.B. 1964-66 in Attendorn. Die Bude gibt es, als festes Haus, heute noch. An der Strecke nach Warstein, der B55 vor Eslohe, gab es Bretterbuden, die Linsensuppe für LKW-Fahrer verkauften. Heute sind das feste Häuser, und die haben z.T ihren Betrieb bereits wieder eingestellt, da inzwischen genug verdient wurde. Aber neue wachsen nach.

Gleichwohl, der Blick nach Westen - in die USA - zeigt zumeist ein Bild, das - wenige Jahre darauf - hier in Europa zu registrieren sein wird. Kleinere Portionen, das scheint zumindest in den USA ein Trend zu sein, um des ewig weiter zunehmenden Dickerwerdens der US-Amerikaner Herr zu werden. Gewiß, nicht nur bei den Autos, nun auch bei den Menschen, wird dieser Weg durch bessere Erkenntnis erzwungen. „Open minded“, wie der moderne Mensch zu sein behauptet, sollte das kein Problem darstellen. Das mag im häuslichen Rahmen weitgehend angehen, in den Restaurants wird dieser Grundsatz in den USA, ob am Highway, Gas Stop oder einem x-beliebigen Schnellrestaurant, wohin der US-Amerikaner zumeist geht, verletzt.

Das Ereignis des begehrten "Ausgehens" macht aber diese Art von Ernährung angesehener als die stinknormale Alltagsernährung, wenn diese sich auch an Gesundheitsvorgaben ausrichtet. Unvergessen ist eben immer noch der Restaurantbesuch und das Rumsteak mit Meerrettich, Zwiebeln und Pommes Frites - eben fetttriefend. Und das möglichst groß und Tellerfüllend. Das war 1964-72 in Meschede, und das Restaurant war zumeist randvoll mit Gästen. So erklärt sich auch die Fettleibigkeit der deutschen in den Endfünfziger Jahren, als Wirtschaftswunder, Freß- und

Komfortwelle über das Land rauschten. Es ging zumeist auch darum, dass immer größere Mengen und nicht die Qualität der Produkte (und schon gar nicht Gesundheitsaspekte) leitend waren. Russische Eier, Schinkenröllchen mit Spargel, legierte Suppen und Pommes Frites in jeder Lebenslage – zumeist kombiniert mit der unumgänglichen Majonäse, führten zu Bauchspeckansammlungen in beliebiger Ausprägung. Wohlhabend sein, mitten im Geschäft, das hieß zugleich auch sich füllig, und mit Doppelkinn, durch die Welt zu bewegen.

Also Angebot und Wirklichkeit: die Größe der Portionen, die Masse, die Menge, der Überfluß rangieren seit Alters her in unserer Kultur an der Spitze unserer Begierden. Nicht zuletzt die Bilder von Breughel - oder die Sitte wochenlanger Festivitäten im Mittelalter und frühen 15. Jahrhundert - zeichnen das Bild einer heute fehlerhaften, entwicklungsgeschichtlich frühen Programmierung unseres Eßverhaltens.

War der Mensch früher in der Masse körperlich tätig, trifft das heute weniger zu. Die Schokoladentafeln, Steaks, Koteletts, und Suppenportionen, wie Eisbeine, waren jedoch auch vor 40-50 Jahren schon übergroß. Dass diesem Prinzip der Verkäufer heute vielleicht verstärkt folgt, mag widersinnig erscheinen, ist aber gleichwohl Realität unserer Versorgung mit Nahrungsmitteln. Alles muß zudem schnell gehen. Ob zuhause oder im typischerweise sogenannten „Schnell“ – Restaurant. Andererseits entwickelt sich eine Gegenkultur. Verantwortliche Restaurants bieten Senioren- oder Halbe Portionen an. Der Gast kann auch Suppe und Vorspeise wählen. Ein Dessert dazu und schon ist das „Menue“ entsprechend den individuellen Bedürfnissen gestaltet. „Manager-Menues“ bieten oft auch eine Speisenfolge ohne Vorspeise, lassen das Dessert wegfallen und servieren stattdessen einen Cafe.

Daraus aber einen Trend zu kleineren Portionen konstruieren zu wollen, erscheint doch etwas gequält. Allerdings, und das vertritt die Hamburger Ernährungskonzept-Vertreiber Diäko seit über 25 Jahren, gelingt es, das Körpergewicht hinsichtlich dessen Zunahme zu bremsen, die Zahl der Kilos (tendenziell zu einem Wohlfühlgewicht) zu reduzieren und das allgemeine Befinden (kurz die Gesundheit) auf Dauer zu fördern, wenn die pro Tag aufgenommenen Kalorien begrenzt werden.

Genau errechnet, und in der Menge auf die jeweils benötigten Nährstoffe abgestimmt, bietet Diäko Wochenprogramme, die es erlauben, linear und kontinuierlich, das Körpergewicht in geregeltere Bahnen zu lenken. Dabei geht es natürlich nicht ausschließlich um Portionsgrößen. Das wäre zu einfach, denn der Körper darf keinesfalls in eine Mangelsituation gestürzt werden; dann setzen nämlich Reaktionen des Körpers ein, die in den Jo-Jo-Effekt münden.

Das Ziel von Diäko ist es, Entscheidungen von Verbrauchern, die abnehmen möchten, einfacher zu gestalten, indem die Gerichte bereits Portionsweise abgepackt und kalorienkontrolliert sind. Portionsgrößen helfen die richtige Menge zu essen und sind so letzten Endes einer der entscheidenden Faktoren, wenn abgenommen werden oder das Gewicht gehalten werden soll. Weniger ist am Ende mehr (Gesundheit).

Diäko berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, daß 1.100 bis 1.200 Kalorien pro Tag angeboten werden. Der Diäkotag bietet nicht nur Hauptmahlzeiten, unregelmäßig und beliebig wählbar, sondern Frühstück, Mittag- und Abendessen, mit sämtlichen Beilagen und Zwischenmahlzeiten. Die Riegel bilden das BonBon zusätzlich, und wenn mal der Heißhunger zuschlägt. So wird mit viel Genuß Abnehmen mit Komfort möglich. Tief- und Schockgefrorene Hauptgerichte bringen höchste Frische und Gesundheit auf Ihren Teller. Und das ohne Verluste an Frische, denn schon im Moment der Fertigstellung werden Diäko-Gerichte tiefgefroren. Komfort heißt aber auch, den Luxus der Belieferung durch DHL genießen, und das bis an die Haustür. Innerhalb von 24 Stunden, von jetzt auf gleich, ist Diäko da. Das ist der Standard und nichts ist besser.