Bananendiät

Erfunden haben die Diät der Präventivmediziner Hitoshi Watanabe und dessen Ehefrau Sumik bereits 2006. Watanabe berichtete damals, dass er durch den täglichen Genuss einer Banane und eines raumwarmen Glases Wasser zum Frühstück erfolgreich mehrere Kilogramm abgenommen habe. Inzwischen hat das Paar mehrere Bücher über die Wunderdiät geschrieben und zahlreiche Anhänger gefunden.

# Tägliche Ernährung[[1]](#footnote-1) [[2]](#footnote-2)

## Frühstück

Zum Frühstück gibt es jeden Tag mindestens eine Banane und dazu ein Glas Wasser, welches Raumtemperatur haben muss. Bei großem Hunger dürfen bis zu vier Bananen gegessen werden. Wer 15 bis 20 Minuten nach den Bananen immer noch hungrig ist, darf noch etwas anderes essen.

## Mittagessen

Zum Mittagessen moderat Essen mit wenig Fett. Dabei sollte man auf möglichst gesunde Kost achten. Dazu ein Glas Milch oder alternativ viel Wasser trinken (Kohlenhydrat-reiche Ernährung). Verzichten Sie aber aufs Dessert.

## Nachmittagssnack

Der Nachmittagssnack kann gegen 15 Uhr eingenommen werden und darf ruhig süß sein. Am besten ist aber natürlich eine Banane.

## Abendessen

Das Abendessen sollte man am besten ca. um 19 Uhr zu sich nehmen, wobei auf Kohlenhydrate und schwere Kost (schwer verdaulich) verzichtet werden sollte.

# Weitere Punkte

* Genügend Schlaf haben (bei Erwachsenen ca. 7 Stunden)
* Grundsätzlich sollte bei den Mahlzeiten gegessen werden bis man satt ist, aber nicht vollgestopft!
* Während der Bananen-Diät sollte man viel trinken. Am besten Wasser mit Raumtemperatur, oder zuckerfreier Tee. Dabei gelten drei Liter pro Tag für einen Erwachsenen als Richtwert.
* Sport ist keine Pflicht
* Die Bananen-Diät sollte zunächst auf 30 Tage angesetzt werden

# Wissenswertes[[3]](#footnote-3) [[4]](#footnote-4)

Es gibt mehr als hundert Bananensorten: Gelbe, weiße, rote, ja sogar pinkfarbene. Was wir gemeinhin unter einer Banane verstehen, die Obstbanane Cavendish, erhielt auch einen sprechenden Namen: „musa sapientum“, die Banane der Weisen. Vielleicht hängt dies damit zusammen, dass Bananen aufgrund der vielen enthaltenen Stoffe wie etwa [Kalium](http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/mineralstoffe-und-spurenelemente/kalium) und Magnesium auch die Nerven stärken und damit die Denkleistung verbessern.

Seinen Namen verdankt das tropische [Obst](http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst) übrigens seinem besonderen Aussehen. Arabische Händler bezeichneten die Frucht im Mittelalter als „Finger“ – arabisch „banan“. Krumm wird die Banane übrigens erst während ihres Wachstums: Bananen wachsen in großen Büscheln am Stamm der Bananenpflanze. Anfangs wachsen diese Büschel nach unten hängend und lichtgeschützt durch die großen Deckblätter heran. Später fallen die Blätter ab, die Banane streckt sich der Lichtquelle Sonne entgegen und wächst nun krumm!

# Inhaltsstoffe

**Typ Menge Abdeckung Tagesbedarf**



Bananen sind gesund und leicht verdaulich, sie enthalten viel Vitamin B6 und Folsäure und die Mineralstoffe Kalium und Magnesium (0,85 %). Außerdem stimmt es, dass Bananen glücklich machen: Sie enthalten Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Diese Stoffe kommen als Neurotransmitter (biochemische Moleküle) im Gehirn vor. Neurotransmitter ermöglichen die Kommunikation zwischen den Nervenzellen im Gehirn. Serotoninneuronen kommen im Mittelhirn vor und sind am Schlaf-Wachrhythmus und an der Steuerung der Stimmungslage beteiligt. Der Serotoningehalt reifer Bananen liegt zwischen 23 und 78 Mikrogramm pro Gramm Mark. Der hauptsächliche Aromalieferant ist Isovaleriansäure.

**Vitamine Menge Abdeckung Tagesbedarf**



**Minaralstoffe Menge Abdeckung Tagesbedarf**



## Kalium[[5]](#footnote-5)

Zur Aufrechterhaltung aller lebenswichtigen physiologischen Prozesse wird geraten, mindestens 2 g Kalium täglich zu sich zu nehmen. Das Food and Nutrition Board (FNB) der USA und Kanada erachtet allerdings unter präventiven Aspekten für alle Erwachsenen eine Einnahme von 4,7 g/Tag als angemessen. Diese Kaliummenge (aus der Nahrung) ist aufgrund neuer Erkenntnisse erforderlich, um chronischen Erkrankungen wie [erhöhtem Blutdruck](http://de.wikipedia.org/wiki/Bluthochdruck), Kochsalzsensitivität, [Nierensteinen](http://de.wikipedia.org/wiki/Nierensteine), [Verlust an Knochenmasse](http://de.wikipedia.org/wiki/Osteoporose) oder [Schlaganfällen](http://de.wikipedia.org/wiki/Schlaganfall) vorzubeugen bzw. sie zu vermindern oder zu verzögern.

Laut der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II) liegt die Kaliumzufuhr in Deutschland im Median bei 3,1 g/Tag (Frauen) bzw. 3,6 g/Tag (Männer). Von 75 % der Männer und 90 % der Frauen wird die vom FNB empfohlene Zufuhr von 4,7 g Kalium pro Tag nicht erreicht.

## Vitamin B6[[6]](#footnote-6)

Da Vitamin B6 im Aminosäurestoffwechsel seine Wirkungen entfaltet, ist der Bedarf vom zugeführten Protein abhängig. Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](http://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_Gesellschaft_f%C3%BCr_Ern%C3%A4hrung) (DGE) empfiehlt eine Dosis von 0,02 mg/g Protein. Das würde für Männer einen Bedarf von 1,8 mg und 1,6 mg für Frauen bedeuten. Bei übermäßiger Proteinzufuhr nimmt man an, dass der Bedarf durch die angegebene Menge nicht gedeckt werden kann. Je mehr Eiweiß der Körper aufnimmt, desto mehr Vitamin B6 benötigt er.

## Natürliches Heilmittel[[7]](#footnote-7)

Bananen werden Patienten empfohlen, die an [Kaliummangel](http://de.wikipedia.org/wiki/Hypokali%C3%A4mie) leiden, der sich in [Muskel](http://de.wikipedia.org/wiki/Muskel)-, [Nerven](http://de.wikipedia.org/wiki/Nerv)- und insbesondere [Herzproblemen](http://de.wikipedia.org/wiki/Herz) äußern kann. Nach Alkoholgenuss können Bananen den Ausscheidungsverlust an [Magnesium](http://de.wikipedia.org/wiki/Magnesium) ausgleichen.

Unreife Bananen sind weniger süß und enthalten [ungekocht](http://de.wikipedia.org/wiki/Physikalisch_modifizierte_St%C3%A4rke) weniger leicht verdauliche [Stärke](http://de.wikipedia.org/wiki/Native_St%C3%A4rke), die erst durch den Reifungsprozess zu [Fructose](http://de.wikipedia.org/wiki/Fructose), [Glucose](http://de.wikipedia.org/wiki/Glucose) und [Saccharose](http://de.wikipedia.org/wiki/Saccharose) umgewandelt wird. Reife Bananen dagegen enthalten nur 1–2 % Stärke und sind daher süßer, sehr leicht verdaulich und deshalb auch als [Krankenkost](http://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrung) geeignet.

Wegen ihrer leichten Verdaulichkeit eignen sich Bananen bei der [Behandlung](http://de.wikipedia.org/wiki/Therapie) von Darmbeschwerden. Aufgrund ihres Gehaltes an [Ballaststoffen](http://de.wikipedia.org/wiki/Ballaststoff), [natürlichen Stärken](http://de.wikipedia.org/wiki/Native_St%C3%A4rke) und [Polysacchariden](http://de.wikipedia.org/wiki/Polysaccharide) im Fruchtfleisch kann der Verzehr von Bananen den [Stuhlgang](http://de.wikipedia.org/wiki/Stuhlgang) regulieren. Bananen sind daher dafür bekannt, sowohl bei [Verstopfung](http://de.wikipedia.org/wiki/Verstopfung) als auch bei [Durchfall](http://de.wikipedia.org/wiki/Durchfall) zu wirken. Die abführende Wirkung beruht darauf, dass verzehrte Bananen [hydrokolloidal](http://de.wikipedia.org/wiki/Hydrokolloide) Wasser binden und den Speisebrei im Darm durch Wasseraufnahme und [Quellung](http://de.wikipedia.org/wiki/Quellung) regulieren und den [Stuhl](http://de.wikipedia.org/wiki/Kot) erweichen. Im Fall des Durchfalls wird die wasserbindende Wirkung der verzehrten Bananen durch enzymatische Spaltung ihrer Stärken und Polysaccharide im [Darmlumen](http://de.wikipedia.org/wiki/Lumen_%28Biologie%29) noch erhöht und der Stuhlgang somit weniger dünnflüssig. Der Gehalt der verzehrten Bananen an einfachen Zuckern, wie [Fruktose](http://de.wikipedia.org/wiki/Fruktose) und [Glukose](http://de.wikipedia.org/wiki/Glukose) stärkt wiederum die Versorgung der durch die Durchfallerkrankung angegriffenen Darmzellen und hilft bei ihrer Energieversorgung und Regeneration. Der Bananen-Speisebrei wird schließlich länger im Darm behalten und seine enthaltenen Spurenelemente und Salze helfen den Verlust des Körpers an ihnen, bedingt durch den flüssigen Durchfall, auszugleichen. Andere Früchte mit ähnlichen Gehalten an Ballaststoffen und Komplexzuckern, die sich positiv auf den [Darm](http://de.wikipedia.org/wiki/Darm) auswirken, sind unter anderem [Mango](http://de.wikipedia.org/wiki/Mango), [Feige](http://de.wikipedia.org/wiki/Echte_Feige), [Ananas](http://de.wikipedia.org/wiki/Ananas) und [Papaya](http://de.wikipedia.org/wiki/Papaya), etc.

# Fazit

Nachdem wir uns mit dieser Diät auseinandergesetzt haben, kamen wir zum Schluss unsere Arbeit fortzusetzen und ein individuelles Ernährungskonzept zu erstellen. Da wir uns besonders mit den Inhaltsstoffen der Banane beschäftigten, wurde uns diese Wunderfrucht immer symphytischer. Unser Ziel wird es sein, Schwächen der Diät auszugleichen. Das eigentliche Ziel der Diät ist die Gewichtsabnahme. Dieses Ziel wird von uns durch eine ausbalancierte Ernährung ersetzt. Außerdem werden wir den unserer Meinung nach mangelhaften Ernährungsplan konstruktiv ergänzen und erweitern. Doch unser primäres Ziel wird es sein, die Banane mehr ins Zentrum des Ernährungskonzeptes zu platzieren. In der Diät wird die Banane durch fettreduzierte Ernährung und durch den Verzicht auf gesüßte Getränke in den Hintergrund gestellt. Wir wollen damit sagen, dass das Ziel der Gewichtsabnahme auch ohne den Verzehr von Bananen gewährleistet ist.

1. Vgl.: <http://www.bananen-diaet.de/> [↑](#footnote-ref-1)
2. Vgl.:<http://www.oe24.at/gesund/Bananen-Diaet-sorgt-fuer-Traumfigur/427810> [↑](#footnote-ref-2)
3. Vgl.: <http://www.uni-duesseldorf.de/MathNat/Biologie/Didaktik/Exoten/Banane/dateien/inhobst.html> [↑](#footnote-ref-3)
4. Vgl.: <http://www.hundertorangen.de/artikel/bananen-gesund-oder-dickmacher-1037> [↑](#footnote-ref-4)
5. Vgl.: [www.wikipedia.org/wiki/Kalium](http://www.wikipedia.org/wiki/Kalium) [↑](#footnote-ref-5)
6. Vgl.: [www.wikipedia.org/wiki/Vitamin\_B6](http://www.wikipedia.org/wiki/Vitamin_B6) [↑](#footnote-ref-6)
7. Vgl.: <http://de.wikipedia.org/wiki/Dessertbanane#Inhaltsstoffe_und_Ern.C3.A4hrung> [↑](#footnote-ref-7)