

»Die Diät-Katastrophe«; Clifford Opoku-Afari, systemed Verlag 2006, 127 Seiten.

GLYX, Atkins oder FdH, Low-Fat oder Low-Carb oder, oder, oder – an Diäten herrscht kein Mangel, an Büchern pro und kontra übrigens auch nicht. Eine Hilfe aus dem Diätendschungel hin zu langfristig wirklich erfolgreichem Abnehmen soll das Buch »Die Diätkatastrophe« sein. Der Autor setzt dabei hauptsächlich auf die Beachtung der »glykämischen Last« der jeweiligen Speisen und Getränke. Dabei geht es um die blutzuckersteigernde Wirkung von Kohlenhydraten, die dem Gewichtsverlust im Wege stünde. Getreide, Kartoffeln und Nudeln beispielsweise kommen da eher schlecht weg. Auch über den Inhalt dieses Buches lässt sich also trefflich streiten. (pi)