



+ + + Topmeldung + + +

Konsens zwischen DGE-Vertreter und LOGI-Verfechter: Prof. Dr. Volker Pudel und Dr. Nicolai Worm einigen sich auf Less-Carb!

Die gemeinsame Erklärung von Low-Carb-Vorreiter Dr. Nicolai Worm und dem Kohlenhydrat-Verfechter der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) Prof. Dr. Volker Pudel ist ein wichtiger Schritt und ein Meilenstein auf dem Weg zu konsistenten und sinnvollen Ernährungsempfehlungen. Hatte der Sektionsleiter der DGE bislang hauptsächlich auf Kohlenhydrate gesetzt, empfiehlt auch er jetzt nach neuester Datenlage: weniger ist mehr!

Da die Deutschen immer dicker werden und der ideale Weg zur gesünderen Figur traditionell heiß diskutiert wird, ist es umso bemerkenswerter, dass sich die führenden Ernährungsexperten Deutschlands auf ein gemeinsames Konsensuspapier Ernährung 2008 geeinigt haben. Daraus gehen folgende konkreten Vorschläge hervor (veröffentlicht im Ärzte-Fachjournal »Der Kassenarzt« Ausgabe 4/2008, S. 24–26): Die Kohlenhydratzufuhr je nach Ausgangssituation um 5 bis 15 Prozent zu senken und im Gegenzug die Eiweißzufuhr um 5 bis 15 Prozent zu erhöhen! Daraus ergibt sich folgende Empfehlung für die Zusammensetzung zeitgemäßer Mahlzeiten: 20–30 Prozent Eiweiß plus 30–40 Prozent Fett plus 30–40 Prozent Kohlenhydrate. Die Kohlenhydrate weisen im Idealfall eine möglichst niedrige glykämische Last auf. Für die meist übergewichtigen Patienten mit metabolischem Syndrom bzw. Typ-2-Diabetes wird zudem eine weitere Reduktion der Kohlenhydratzufuhr um bis zu zehn Prozent im Zuge einer Erhöhung des Fettanteils auf 40–50 Prozent der Energiezufuhr empfohlen. Wichtig ist, Öle mit einfach ungesättigten Fettsäuren zu bevorzugen sowie auf eine ausreichende Zufuhr essenzieller Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren, zu achten.

Für Prof. Pudel, Sektionsleiter der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in Niedersachsen, bedeutet die Autorenschaft im Konsensuspapier eine Art »wissenschaftliche Läuterung«. Nicht umsonst hat ihn die Fachzeitschrift »Der Kassenarzt« einst noch als »Papst der Kohlenhydrat-Mast« titulierte (Ausgabe 4/2003, S. 14–16). Die richtungsweisende Übereinkunft hat Dr. Hardy Walle, Ernährungsmediziner, Gründer und Vorstand der BODYMED AG, auf den Weg gebracht. Er brachte die beiden ehemaligen Kontrahenten zusammen, denn die Datenlage ist inzwischen eindeutig: So hatte beispielsweise die im Juli 2007 veröf-

fentlichte Cochrane-Analyse die Überlegenheit der LOGI-Methode hinsichtlich der Reduktion von Übergewicht und der damit verbundenen Risikofaktoren hervorgehoben.

Für diese neuen, richtungsweisenden Empfehlungen ist es höchste Zeit: Inzwischen leiden rund 20 Millionen Deutsche unter Stoffwechselstörungen. Über acht Millionen sind Diabetiker.

+ + + Aktuelles + + +

Bundesministerium nimmt spezielle Diabetiker-Lebensmittel ins Visier. Die Kennzeichnung selbst ist irreführend, die Produkte sind schlichtweg überflüssig.

Ernährungswissenschaftler und Diabetologen lassen keinen Zweifel daran: Die EU-weit nur in Deutschland verwendete Lebensmittelkennzeichnung »für Diabetiker geeignet« ist überflüssig. Aus Sicht des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) erübrigen sich besondere Vorschriften für Diabetiker-Lebensmittel. Da Diabetes keine reine »Zuckerkrankheit« ist, sondern auch mit Störungen des Protein- und Fettstoffwechsels einhergeht, benötigen Diabetiker vielmehr individuelle Ernährungspläne.

Die aktuelle Kennzeichnung erfüllt ihren Zweck laut BfR nicht: Es gibt eine Vielzahl anderer Lebensmittel, die für Diabetiker geeignet, als solche aber nicht gekennzeichnet sind. Das Bundesministerium für Ernährung und Verbraucherschutz kündigte an, dass die Bundesregierung endlich eine Änderung der Kennzeichnungsvorschriften für Diabetiker-Lebensmittel anstrebt. Die bisherige Regelung stammt noch aus dem Jahr 1963 und schreibt lediglich den Austausch von Zucker gegen Ersatzstoffe vor.

Ein Test der Verbraucherzentrale Hamburg ergab, dass Diabetiker-Nahrungsmittel oft einen höheren Fett- und Kalorienanteil aufweisen, als ihre »normalen« Pendanten. Ein außerordentlich problematischer Missstand: Bewusst oder unbewusst greifen rund die Hälfte der Diabetiker zu den vermeintlich empfehlenswerten Produkten! »Wir wissen aber heute, dass Übergewicht einer der wichtigsten Risikofaktoren für Diabetes ist«, so Prof. Eberhard Standl, der Vorsitzende der Deutschen Diabetes-Union e. V., gegenüber den »Ruhr Nachrichten«. Angesichts von inzwischen über acht Millionen Diabetikern – und über 300.000 Neuerkrankungen pro Jahr – allein in Deutschland ist es höchste Zeit, die umstrittene Kennzeichnungsvorschrift zu ändern.



+ + + Service + + +

Kostenloser Sonderdruck »Ernährung & Medizin«

LOGI-Interessierte können ab sofort den kostenlosen Sonderdruck zur LOGI-Methode aus »Ernährung & Medizin« bestellen. Eine kurze Mail genügt. Der Artikel fasst den aktuellen Forschungsstand zusammen und bietet Praxisbeispiele für eine gesunde Ernährung nach Prinzipien der LOGI-Methode.

+ + + Neuerscheinungen + + +

Hardy Walle, Nicolai Worm »Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiweiß.«

Hardy Walle »Leicht abnehmen! Das Rezeptbuch.«

Anfang Juni sind die ersten Resultate der Diogenes-Studie der Universität Maastricht veröffentlicht worden. Die bis dato größte europäische Interventionsstudie mit über 760 erwachsenen Teilnehmern – darunter auch über 90 Familien aus Deutschland – konnte zweifelsfrei nachweisen, dass die signifikante Erhöhung des Eiweißanteils in der Nahrung eine nachhaltige Gewichtsabnahme ermöglicht und den gefürchteten Jo-Jo-Effekt weitgehend ausschließt.

Fast zeitgleich mit der Veröffentlichung dieser Studienergebnisse erschienen Ratgeber und Rezeptbuch »Leicht abnehmen!« von Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm und Ernährungsmediziner Hardy Walle. In diesen neuen Standardwerken zur eiweißreichen Ernährung erläutern die Autoren anschaulich die Bedeutung von Formula-Diäten in Kombination mit einer eiweißbetonten, fett- und kohlenhydratmodifizierten Ernährung nach LOGI zum wirkungsvollen Abnehmen: Auf die Anfangsphase einer kontrollierten Mahlzeitenersatztherapie folgt die schrittweise Umstellung auf eine Dauerernährung nach der LOGI-Methode.

Das ärztlich erprobte Konzept wurde damit nun endlich auch für Laien gut nachvollziehbar aufbereitet.

+ + + Pressespiegel + + +

Glücks Revue 21/2008 vom 14.05.2008: Neuartige Therapie bei Diabetes-Erkrankung

»(...) Das Glyx-Geheimnis: Unterstützen kann man die Wirkung der neuen Medikamente zusätzlich noch mit einer Ernährungsumstellung. Besonders Erfolg versprechend ist eine Empfehlung nach dem sog. LOGI-Modell (...) Sogar Heilung ist bei Typ-2-Diabetes möglich.«

Travel One 10/2008 vom 14.05.2008: Abnehmen in frischer Bergluft

»Was darf auf den Teller, was nicht? Eine Frage, die immer häufiger auch Hotels ihren Gästen beantworten. Sie bieten spezielle Ernährungswochen an. Ein Beispiel aus dem Allgäu (...) Bereits seit langem bietet das »Hubertus« seinen Gästen als Alternative auch die LOGI-Kost an (...)«

Auf Wunsch stellen wir Ihnen selbstverständlich die vollständigen Ausgaben der Publikationen zur Verfügung. Bitte schreiben Sie uns an.

+ + + web-news + + +

25.04.08, www.bildderfrau.de: Traumfigur mit der Ampel-Pyramide – Die LOGI-Methode

»Abnehmen ist gar nicht so kompliziert, vorausgesetzt, Sie kombinieren Lebensmittel optimal. Mit der LOGI-Methode geht das ganz einfach.«

<http://www.bildderfrau.de/diaet-und-ernaehrung/abnehmen/abnehmen-mit-der-logi-methode.html>

02.04.08, Dr. Zehnle MediBlog: Übergewicht, Adipositas (4): Welche Diät ist beim Metabolischen Syndrom sinnvoll?

»Wir raten zur LOGI-Diät. Die LOGI-Diät ist eine Weiterentwicklung der guten alten Atkins-Diät, d. h. einer kohlenhydratarmen und fettreichen Diät.«

<http://drzehnle.wordpress.com/2008/04/02/uebergewicht-adipositas-4-diaet-metabolisches-syndrom/>