

Ernährungskonzept kommt auch Diabetikern zugute

Mit dem glykämischen Index sinken Gewicht und HbA_{1c}

— Kann man fettreduzierte kohlenhydratreiche Kost ebenso vergessen wie Trennkost, gänzlichen Verzicht auf Kohlenhydrate oder einseitige Crash-Diäten, wenn es um den Kampf gegen überflüssige Pfunde und metabolisches Syndrom geht? Es gibt ein Ernährungskonzept, das den Anspruch erhebt, erfolgreicher zu sein. LOGI heißt das Zauberwort. Dahinter verbirgt sich eine flexible kohlenhydratreduzierte Kost, die die glykämische Last (unter Berücksichtigung von glykämischem Index und Kohlenhydratmenge) in den Mittelpunkt stellt und ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien garantiert. In der Praxis einer Reha-Klinik hat die Methode – in Kombination mit Bewegung – bei Typ-2-Diabetikern binnen 18 Tagen zu beachtlichen Erfolgen geführt. Die Stoffwechselsituation besserte sich signifikant, sodass die Diabetesmedikation bei vielen abgesetzt oder reduziert werden konnte.

LOGI (kurz für Low Glycemic Index) stellt die bekannte Ernährungspyramide auf den Kopf. Die Basis bilden Obst und stärkefreies Gemüse sowie an ungesättigten Fettsäuren reiche Öle wie Oliven- und Rapsöl, die zweite Stufe Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Nüsse und Hülsen-

früchte. Kohlenhydrate werden überwiegend in Form von Obst und Gemüse zugeführt, die an die Stelle der üblichen „Sättigungsbeilagen“ treten. Hinzu kommen geringe Mengen von Vollkornprodukten. Raffinierte Getreideprodukte, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Süßes sind zwar nicht ganz verboten, aber tunlichst zu meiden. Insgesamt sollen die Kohlenhydrate auf 20–30 Energieprozent reduziert werden, der Eiweißanteil wird auf 20–30% und der Fettanteil auf 40–50% angehoben.

Besser als kalorienreduzierte kohlenhydratreiche Kost

Nachdem man mit dieser Kost in der Reha-Klinik Überrauch bei Patienten mit metabolischem Syndrom gute Erfahrungen gemacht hatte, wurde sie 2005 bei allen Typ-2-Diabetikern eingesetzt. Die Auswirkungen auf den Stoffwechsel wurden bei 45 Patienten während ihres dreiwöchigen Klinikaufenthalts dokumentiert und mit einer Kontrollgruppe aus den Jahren 1999–2001 verglichen. Diese hatte eine fettarme, kohlenhydratreiche Kost von insgesamt 1500 kcal erhalten (30% Fett, 50% Kohlenhydrate). Das Bewegungsprogramm war in beiden Gruppen gleich.

Schon beim Körpergewicht zeigte sich die Überlegenheit der (gut akzeptierten) LOGI-Kost. Es sank ohne Kalorienrestriktion im Mittel um 3,9 kg (Kontrollgruppe 3,1 kg). Gleichzeitig kam es zu einer Absenkung des Cholesterins um 12%, der Triglyzeride um 27%, der Harnsäure um 3% und des HbA_{1c} um 4%. In der LOGI-Gruppe konnten die Diabetesmedikamente bei 49% der Patienten gänzlich abgesetzt und bei 42% deutlich reduziert werden (Kontrollgruppe: 4% bzw. 13%). „Zumindest kurzfristig sind somit unter der LOGI-Diät die Effekte auf Blutzucker und Fettstoffwechsel positiv und lassen eine erhebliche Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos erwarten“, so das Fazit der Autoren. ■

■ Heilmeyer P et al., Internist Prax 2006;46:181ff.



Foto: IFA-Bilderteam

Obst und stärkefreies Gemüse stehen ganz oben auf dem Speiseplan.