



Weniger Medikamente mit LOGI

Dr. med. Peter Heilmeyer, Übrerruh,
Dr. med. Ruth Jakoby, Bocholt

Eine Ernährung nach der so genannten LOGI-Methode (LOGI für low glycemc and insuliniemic) hat in mehreren Studien ihre Überlegenheit gegenüber der üblichen Kost gezeigt. An der Rehaklinik Übrerruh erhalten Patienten mit Typ-2-Diabetes seit Anfang 2005 eine Kost nach LOGI-Grundsätzen. Die LOGI-Ernährungspyramide – von DAVID LUDWIG an der Harvard-Universität Boston entwickelt und vom deutschen Ernährungswissenschaftler NICOLA WORM modifiziert – sieht Obst und Gemüse als Basis der Ernährung vor. Schon an zweiter Stelle stehen Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte, außerdem Hülsenfrüchte und Nüsse. Es folgen Vollkornprodukte, nur in geringem Maße sollten raffinierte Getreideprodukte, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Süßig-

Dem Typ-2-Diabetiker wird im Allgemeinen der Rat gegeben, sich kohlenhydratreich aber fettarm zu ernähren. Doch in den letzten Jahren werden Stimmen laut, die eher eine kohlenhydratarme, protein- und fettreiche Kost bevorzugen – auch für Diabetiker.

keiten verzehrt werden. Als Fette werden solche mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren empfohlen.

Blutzuckereinstellung und Medikamente

An der Rehaklinik Übrerruh wird diese Ernährungsform eingebunden in ein intensives Therapieprogramm, das Schulungsmaßnahmen, Ernährungsberatung und Bewegungstherapie umfasst. Als Vergleich steht eine Kontrollgruppe aus früheren Jahren zur Verfügung, die fettreduziert und kohlenhydratreich ernährt worden war. Unter LOGI-Kost konnte eine bessere Blutzuckereinstellung erreicht werden, was sich in einer Einsparung von Medikamenten widerspiegelte. Während in der LOGI-Gruppe orale Antidiabetika und Insulin fast immer reduziert oder abgesetzt werden konnten, blieb die Medikation in der Kontrollgruppe zumeist unverändert oder musste teilweise sogar erhöht werden. Insgesamt wurde in der LOGI-Gruppe eine Reduktion der antidiabetischen Gesamtmedikation um 75,9 Prozent erreicht (Abb. 1).

sätzen soviel essen konnten wie sie wollten. Den Patienten der LOGI-Gruppe schmeckte es gut, keiner brach die Ernährungsform ab, die meisten wollten auch zu Hause weitermachen. Darauf wurden sie in der Lehrküche der Klinik vorbereitet. Unter der LOGI-Ernährung verbesserten sich auch die Fettstoffwechselparameter (z. B. das Verhältnis Cholesterin/HDL um –14 Prozent, Triglyceride/HDL um –34 Prozent).

Ausblick

Eine Reduktion der Medikamente ist in Anbetracht der stetig steigenden Zahl der Diabetiker gesundheitsökonomisch höchst sinnvoll, ganz abgesehen von dem Nutzen für den einzelnen Patienten. Die Konsequenz: Die gängigen Empfehlungen sollten angepasst und die langfristigen Effekte einer kohlenhydratreduzierten Ernährung weiter erforscht werden.

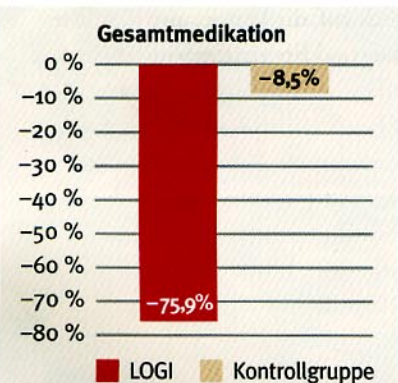


Abb. 1: Summarische Veränderung der Gesamtmedikation in der LOGI- und Kontrollgruppe innerhalb von 3 Wochen

Quelle: Heilmeyer et al. 2006,
Hans Marseille Verlag GmbH

Gewicht und Fettstoffwechsel

Abgesehen davon nahmen die Patienten der LOGI-Gruppe mehr Gewicht ab, obwohl sie nach LOGI-Grund-

Dr. med. Peter Heilmeyer, Internist, Sportmedizin,
Facharzt für Physikal./Rehab. Medizin. Seit 1994
ltd. Arzt Rehaklinik Übrerruh der DRV Baden-
Württemberg, Isny/Allgäu.

Korrespondenzadresse:
Rehaklinik Übrerruh
Kapfweg 1, 88316 Isny/Allgäu
E-Mail: p.heilmeyer@rehaklinik-uebrerruh.de

Fordern Sie die Literaturliste bei der
Redaktion an oder besuchen Sie die CMA
im Internet unter www.cma.de