

**Schlankheitsdiäten** Fettaugen zählen war gestern. Jetzt werden Brot und Nudeln kritisch beäugt. Was tun, wenn man schlank werden will und dabei gesund bleiben möchte?

# Schlank mit Fett?

**G**lyx heißt die Zauberformel neuer Diät-Bestseller. Hinter dem griffigen Kürzel stecken gewichtige Erkenntnisse. Viele Wissenschaftler behaupten: Nicht Fett oder Fleisch, sondern vor allem zu viele falsche Kohlenhydrate machen dick. Und so feiert die 30 Jahre alte, fett- und eiweißreiche Atkins-Diät ein Comeback. Die moderne Low-Carb-Variante (wenig Kohlenhydrate), die South-Beach-Diät aus Florida, ist auch diesseits des Atlantiks ein Renner. In Internetforen schwärmen Schlankheitsbeflissene über die Logi-Diät. Diverse andere Ratgeber für Glyx-Diäten füllen die Buchläden.

## Das Low-Carb-Prinzip

Gemeinsames Merkmal der neuen Diäten: Anhand ihrer Wirkung auf den Blutzuckerspiegel werden Kohlenhydrate eingeteilt in solche, die dem Körper gut tun und solche, die schlecht für ihn sind. Entscheidend hierfür ist der Glyx, genauer gesagt: der Glykämische Index. Er gibt an, wie schnell und wie hoch der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr eines Lebensmittels ansteigt und wie heftig die Insulinreaktion ist. Bislang hieß es, nur Zucker und Süßes seien ernährungsphysiologisch ungünstig, weil sie schnell ins Blut „schießen“, Stärke aus Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln dagegen sei günstig, weil sie langsam ins Blut „tropfen“ und nur wenig Insulin herausfordere. Doch Untersuchungen zeigen: Auch Stärkereiches kann schnell ins Blut gehen und viel Insulin anlocken. Insulin gilt als „Dickmacher“, das Hormon macht hungrig und fördert die Fetteinlagerung.

## Das Eiweiß-Fett-Prinzip

Alle Low-Carb- oder Glyxdiäten setzen auf Eiweiß, auf reichlich mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte. Von allen Nährstoffen sättigt Eiweiß am besten. Zudem regt es den Körper am stärksten zur Wärmebildung an, sodass ein Teil der aufgenommenen Eiweißkalorien „ungenutzt“ abgestrahlt

wird. Deswegen gilt es als Fatburner (Fettverbrenner) und alle neuen Diäten empfehlen, mehr eiweißreiche Lebensmittel zu verzehren. Eiweiß hilft, dass auch während einer Diät nicht zu viele Muskeln abgebaut werden. Studien zeigen zudem: Viele Blutwerte – Cholesterin, Triglyceride – verbesserten sich, wenn die Eiweißzufuhr angehoben wurde. Wichtig bei eiweißreicher Kost: Viel trinken, weil der Wasserverlust hoch sein kann.

Die eigentliche Diätrevolution ist jedoch die Liberalisierung der Fettzufuhr. Deshalb, weil Fette oft lebenswichtige Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren enthalten. Und auch Fette sättigen gut. Sie lösen im Verdauungstrakt die Ausschüttung eines speziellen Hormons CCK (Cholezystokinin) aus, das dem Gehirn Sättigung signalisiert.

## Satt, schlank, gesund

Dank Eiweiß und Fett ist bei den neuen Diäten eine anhaltende Sättigung garantiert. Und das ist gut, denn wer hungert, denkt ständig ans Essen und gefährdet schon damit den Diäterfolg. Doch auch Kohlenhydrate sind für die Sättigung wichtig. Ein radikaler Verzicht führt zu Heißhungerattacken auf Süßes und ist deshalb kontraproduktiv. Vielleicht macht er sogar depressiv. Denn Kohlenhydrate sind unter anderem wichtig für den Aufbau des Botenstoffs Serotonin, der für die gute Laune verantwortlich ist. Am günstigsten sind Kohlenhydrate aus Obst und Gemüse. Die sind voluminös, füllen den Magen und vermitteln dem Gehirn die Botschaft des Sattseins. Und sie enthalten wenig Kalorien.

Apropos Kalorien: Ob Low-Fat- oder Low-Carb-Diät – entscheidend ist, dass unter dem Strich weniger Kalorien verzehrt werden, als der Körper verbraucht. Nur so lässt sich letztlich Gewicht abbauen. Eine „Diät für alle“ gibt es jedoch nicht, die Menschen sind zu verschieden. Der eine verzichtet lieber auf Fett, andere kommen mit einer Kohlenhydrat-Beschränkung besser zurecht. ■



## Glyx

**Das Ende der Kartoffel?** Ganz plötzlich kamen sie in Verruf: Kartoffeln. Sie haben nämlich einen hohen glykämischen Index. Der Glyx ist eine Maßzahl dafür, wie schnell Kohlenhydrate im Körper in einfache Zucker zerlegt werden, wie rasch der Blutzuckerspiegel ansteigt und Insulin ausgeschüttet wird. Zu viel Insulin fördert Speckpolster und macht schnell wieder hungrig. Vor allem Süßes, aber auch die meisten stärkereichen Speisen bringen viel figurgefährdendes Insulin in Umlauf. Deshalb nehmen die Diäten rund um den Glyx alle Kohlenhydrate kritisch ins Visier.

### WAS GUT DARAN IST

Neben magerem Fleisch setzen Glyx-Diäten auf die sorgfältige Auswahl hochwertiger Fette und günstiger Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Weißmehlprodukte und Süßes werden wegen des hohen Glyx-Wertes abgelehnt. Die Unterscheidung der Kohlenhydrate in „gut“ und „böse“ mag extrem anmuten, ist aber als Richtlinie von Vorteil für die Gesundheit und für die Figur.

Durch mehr Eiweiß, mehr Gemüse und Salat und durch die Beschränkung blutzuckerwirksamer Kohlenhydrate wird zudem lang anhaltende Sättigung erreicht.

### WAS BEDENKLICH IST

Essen nach dem Glyx zu vermessen, ist nicht praxisnah: Der Wert verändert sich schon durch die Zubereitung. Bei der Kartoffel verringert er sich, wenn Fett dazu serviert wird. Und es kommt auch auf die Menge der zugeführten Kohlenhydrate an.



## Atkins

**Steaks, Speck und Schnitzel satt** – ein zunächst verlockendes Schlankheitsprinzip. Ausgetüfelt hat es in den 70er Jahren der amerikanische Herzspezialist Dr. Robert Atkins, der mit vielen fettigen Genüssen fettleibige Patienten kurieren wollte und derzeit in den USA ein Comeback hat. Doch ohne Verzicht läuft auch hier nichts: Kohlenhydrate (alles Süße, aber auch Brot, Nudeln, Kartoffeln) sind zunächst verboten. Auch Früchte passen nicht ins Konzept.

### WAS GUT DARAN IST

Studien bis zu sechs Monaten konnten bestätigen, dass sich mit einer Atkins-Diät zunächst erfolgreicher abnehmen lässt als mit Low-Fat-Diäten. Zudem rückt die Diät

vor allem den Speckröllchen zu Leibe, nicht den Muskeln. Selbst die Cholesterinwerte verschlechterten sich nicht wie erwartet.

### WAS BEDENKLICH IST

Langfristige Abnehmerfolge mit Atkins sind ungewiss, Gesundheitsrisiken aber offensichtlich. Die kompromisslos fett- und eiweißreiche Kost verursacht eine so genannte Ketose, es entstehen für den Organismus belastende Abbauprodukte. Das viele Eiweiß kann die Nieren schädigen. Der extrem hohe Fettanteil ist einseitig – auch, wenn die neuere Diät-Variante auf hochwertigere Fette achtet. Gesundheitskritisch ist vor allem der viel zu geringe Anteil an Pflanzenkost. Nahrungsergänzungsmittel, die Atkins empfiehlt, sind keine Alternative zu frischem Obst und Gemüse.



## Logi

**Zurück in die Steinzeit** ist das Motto der Logi-Diät, kreierte in Deutschland von Dr. Nicolai Worm. Logi steht für Low Glycemic Index (niedriger glykämischer Index). Worm führt anhand vieler Studien aus, dass die heute übliche kohlenhydratreiche Kost nicht zu unseren Steinzeit-Genen passt. Unser Stoffwechsel verlange wie vor Tausenden von Jahren nach Fleisch und Fisch, also Eiweiß, verlange auch nach Blättern, Kräutern, Früchten und Nüssen, nicht aber unbedingt nach Getreide oder Kartoffeln, die erst in den späteren Ackerbau- und Viehzuchtzeiten angebaut wurden. Den bewegungsarmen Menschen von heute machten, so Worm, die vielen Kohlenhydrate erst dick, dann krank.

### WAS GUT DARAN IST

Logi ist nicht radikal: Obst und Gemüse, die ja auch Kohlenhydrate enthalten, bilden die Basis des Speiseplans. Mindestens 500 Gramm sollen täglich gegessen werden. Das entspricht den Empfehlungen aller Gesundheitsorganisationen. Und wer gesunde Pflanzenfette bevorzugt (Oliven-, Raps-, Walnussöl), muss auch nicht allzu ängstlich Fettaggen zählen.

### WAS BEDENKLICH IST

Der reichliche Verzehr von (magerem) Fleisch, Fisch und Geflügel mag ökologischen Widerstand hervorrufen. Doch Logi schließt vegetarische Variationen nicht unbedingt aus: Man kann in puncto Eiweiß den täglichen Speiseplan auch durch magere Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse aufpeppen.



## South Beach

**Diät-Hype aus Florida.** Ausgetüfelt hat die South-Beach-Diät der Kardiologe Dr. Artur Agatston aus Miami. Wie seinem Vorgänger Atkins war ihm aufgefallen, dass die übliche, vermeintlich herzgesunde Abspeckkost bei den meisten Patienten nicht funktioniert. Er entwickelte ein mehrstufiges Programm, bei dem in einer ersten zweiwöchigen Phase Fisch, Meerestiere und mageres Fleisch dominieren, nur Kohlenhydrate extrem reduziert werden.

### WAS GUT DARAN IST

Anders als Atkins ist die South-Beach-Diät in der weniger strengen zweiten und dritten Phase nicht unbedingt kohlenhydrat-

arm. Der Speiseplan lässt sich flexibel zusammenstellen und langfristig einhalten. Neben viel Fisch und Geflügel werden reichlich frische Pflanzenkost und (wenige) Vollkornprodukte empfohlen. Bei hochwertigen Pflanzenfetten darf zugelangt werden.

### WAS BEDENKLICH IST

Zumindest die erste Diät-Phase ist zu einseitig. Der extreme Kohlenhydratmangel kann kontraproduktiv wirken und zu Heißhungerattacken führen. Wie bei allen neuen Diäten ist der hohe Eiweißanteil der Kost für Menschen mit Nierenschwäche bedenklich, ein Langzeitnutzen nicht belegt. Zumindest kulinarisch bedauerlich ist auch die schnöde Absage an die Kartoffel, wegen ihres relativ hohen Glyx-Wertes.