

SCHLANKER,
LUSTVOLLER,
NACHHALTIG

16 ERNÄHRUNGS- STILE IM TEST

Menschen, die eine neue Ernährung ausprobieren, haben oft so ein Leuchten in den Augen. Sie spielen und probieren, entdecken, wie gut es tut, sich von ungesunden Gewohnheiten zu verabschieden. Weil nicht jede wohlklingende Diät hält, was sie verspricht, haben wir die populärsten Konzepte dem GESUND-LEBEN-Check unterzogen

1. Low-Carb-Varianten auf Basis des Glykämischen Index

Für Fleischfreunde. Wenig Brot und Nudeln. Tabellen nötig.

Low-Carb-Diäten wie die Glyx-Diät oder die Logi-Methode stützen sich auf Forschungsergebnisse der Harvard Medical School in Boston. Danach ist es sinnvoll, den Anteil bestimmter Kohlenhydrate in der Nahrung zu reduzieren. Die Konzepte bewerten Lebensmittel nach ihrem Glykämischen Index (GI); dieser misst, wie schnell und wie stark die enthaltenen Kohlenhydrate den Körper veranlassen, Insulin auszuschütten.

Zu meiden sind Lebensmittel mit hohem GI – etwa solche, die Weißmehl oder viel Zucker enthalten. Der Körper spaltet diese Zutaten sehr schnell in Glukosemoleküle auf, dadurch steigt der Blutzuckerspiegel zügig und hoch. Als Reaktion schüttet die Bauchspeicheldrüse reichlich Insulin aus. Folge: Der Organismus nimmt die Zuckermoleküle aus dem Blut auf und „verbrennt“ sie. Fett bleibt weitgehend ungenutzt, der Körper speichert es.

Gut bewertet werden Nahrungsmittel, die den Insulinspiegel niedrig halten und damit indirekt die Fettverbrennung ermöglichen, zum Beispiel Gemüse oder Proteinreiches wie Milch, Quark, Käse oder mageres Fleisch. Ebenso Vollkornprodukte. Deren Kohlenhydrate haben einen niedrigen GI: Der Körper baut sie langsamer ab, sodass der Blutzuckerspiegel nur langsam und sanft ansteigt. Die glykämischen Werte der gängigen Lebensmittel sind in umfangreichen Tabellen niedergelegt. Sie helfen bei der Komposition des Low-Carb-Speisezettels.

WISSENSCHAFTLICHE BEWERTUNG:

Kohlenhydrate nach ihrer Güte zu differenzieren und Weißmehlprodukte oder Zucker zu meiden ist auf jeden Fall empfehlenswert. Allerdings taugt die Diät nur dann als dauerhafte Ernährungsform, wenn auch Fett- und Eiweißgehalt der Kost im Auge behalten werden – wegen der schlanken Linie und weil ein zu üppiger Proteinverzehr durch zu viel Fleisch für Menschen mit Nierenproblemen gefährlich werden kann.

Sich bei der Auswahl der Kohlenhydrate akribisch auf die bei uns verbreiteten Tabellen für den GI zu verlassen ist

aus mehreren Gründen problematisch:

► Der Wert kann bei vielen Lebensmitteln je nach Sorte oder Zubereitung stark variieren: So hat eine gekochte Kartoffel einen GI von 75, eine Ofenkartoffel dagegen 85 (Fertigzutaten und Fertigprodukte sind in den Tabellen nicht erfasst).

► Der GI-Wert bezieht sich nicht auf 50 Gramm eines Lebensmittels, sondern auf 50 Gramm der enthaltenen Kohlenhydrate. Der vergleichsweise hohe GI von Möhren hat deshalb nur wenig Aussagewert: Man muss schon 1,6 Kilogramm des kohlenhydratarmen Gemüses essen, um mit ihm 50 Gramm Kohlenhydrate aufzunehmen.

Eine bessere Orientierung bietet die „Glykämische Last“ (GL), mit der die Logi-Methode arbeitet. Dieser Wert be-



zieht sich auf die glykämische Wirkung einer 100-Gramm-Portion des Lebensmittels.

PRAXIS-CHECK:

Vollkornbrot und -nudeln, Müsli, viel Gemüse und Salat, Fisch und mageres Fleisch – nach dieser Methode lässt sich ein abwechslungsreicher Speiseplan zusammenstellen, der auch Fleischfreunde zufriedenstellt. Auch trockener Wein ist in Maßen erlaubt. Für Süßmäuler ist Low Carb schwierig durchzuhalten, denn Süßigkeiten und zuckerhaltige Limonaden sind tabu. Weißbrot, Cornflakes und Bier stehen ebenfalls auf der schwarzen Liste.

Da die Lebensmittel nach Tabellen zusammengestellt werden, ist ein gewisser Aufwand erforderlich. Liebe zum frischen Produkt ist förderlich, denn Fertigprodukte sind in den bei uns erhältlichen Index-Tabellen nicht erfasst – für Menschen, die sich viel und gern aus dem Supermarktregal ernähren, ist die strenge Low-Carb-Diät weniger geeignet.

FAZIT:

Das Konzept ermöglicht mit gewissen Einschränkungen eine ausgewogene Ernährung. Man kann, aber muss sich nicht sklavisch an Tabellen halten. Wer das Prinzip verinnerlicht und bestimmte Lebensmittel meidet, kann sich gesund ernähren, ohne allzu dogmatisch zu sein.