



+ + + Topmeldung + + +

Fetteiche Diät reduziert Risikofaktoren deutlicher als fettarme

Für die LOGI-Fans unter den Patienten mit metabolischem Syndrom sind die Ergebnisse dieser neuen Studie eine weitere Bestätigung dessen, was sie ohnehin täglich erleben. Doch für viele andere Leser sind sie revolutionär.

Eine Ernährung mit knapp 60 Prozent der Kalorien aus Fett, mit 22 Prozent gesättigten Fettsäuren und 600 Milligramm Cholesterin Menschen mit metabolischem Syndrom zu empfehlen – das dürfte vielen Ernährungsberatern das Blut in den Adern gefrieren lassen. Denn üblicherweise werden maximal 30 Prozent Fettkalorien, 300 Milligramm Cholesterin und 7 Prozent gesättigte Fettsäuren empfohlen. Genau diese Zusammensetzung bekam die zweite Gruppe von Patienten bei diesem zwölfwöchigen Diätenvergleich.

Die 40 übergewichtigen Teilnehmer wiesen jene Fettstoffwechselstörungen auf, die typisch für das metabolische Syndrom sind und die mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergehen: hohe Triglyzeride (Blutfette) und niedriges HDL-Cholesterin. Bei beiden Diäten kam es zu einer spontanen Verringerung der Kalorienaufnahme auf rund 1.500 Kalorien pro Tag. Gewicht und einige Risikofaktoren sanken ebenfalls in beiden Gruppen. Allerdings führte die stark kohlenhydratreduzierte (12E%), fett- und eiweißreiche Diät bei folgenden wichtigen Risikofaktoren für Folgeerkrankungen zu eindeutig besseren Ergebnissen als die Magervariante:

- Nüchternblutzucker
- Nüchterninsulin
- Insulin, nach der Mahlzeit
- Insulinresistenz
- Triglyzeride, nüchtern
- Triglyzeride, nach der Mahlzeit
- HDL-Cholesterin
- Quotient Triglyzeride/HDL
- Quotient Gesamtcholesterin/HDL
- Quotient Apo B/ApoA-1
- LDL-Partikelgröße
- Gewichtsabnahme
- Fettabnahme

Die Autoren weisen insbesondere darauf hin, dass die fettreiche Diät dreimal so viele gesättigte Fettsäuren lieferte, dass die Probanden aber im Vergleich zu den fettarm ernährten dennoch geringere Cholesterinwerte aufwiesen. Da zudem die Bildung gesättigter Fettsäuren aus

Kohlenhydraten vermindert war, fanden sich auch in den Blutfetten weniger gesättigte Fette. Die Wissenschaftler sehen in der deutlichen Kohlenhydratreduktion eine besonders effektive Behandlungsmöglichkeit für Metaboliker, da eine Fülle an Risikofaktoren sinkt.

Volek, JS et al.: Carbohydrate restriction has a more favorable impact on the metabolic syndrome than a low fat diet. Lipids 2009, online Veröffentlichung vom 12. Dezember 2008.

+ + + Mehr Neuigkeiten + + +

Low-Carb klappt auch in Polen

In Polen propagiert Dr. Kwasniewski eine stark kohlenhydratreduzierte, fettreiche Kost als die »optimale Diät«.

Nun liegt ein Bericht über 31 Personen vor, die sich rund vier Jahre lang überwiegend mit Fett (75 Prozent der Kalorien) ernährten. Trotz reichlich Fleisch und Innereien, Eiern, fettem Käse und Nüssen lagen die Werte für zahlreiche Herz-Kreislauf-Risikofaktoren meist im normalen Bereich. Das LDL-Cholesterin war mit durchschnittlich 188 mg/dl zwar erhöht, doch dürfte der Anteil kleiner, dichter LDL-Partikel gering sein. Leider wurde dies nicht analysiert. Dennoch lässt sich festhalten, dass diese fettreiche Ernährung die meisten Risikofaktoren senkt.

Grieb, P et al.: Nutrition Research 2008; 28: 825–833.

GL: Mehr Magenkrebs in Italien

Eine italienische Studie verglich die Ernährung von 230 Magenkrebspatienten mit der von 547 Patienten ohne Magenkrebs.

Dabei zeigte sich ein risikosteigernder Effekt sowohl für den glykämischen Index als auch für die glykämische Last: Wer am wenigsten Obst und Gemüse, zugleich aber zucker- und stärke-reich aß, hatte ein fünffach erhöhtes Risiko, an Magenkrebs zu erkranken. Zwar werfen Fall-Kontroll-Studien wie diese durchaus methodische Probleme auf, dennoch kann sie als Hinweis darauf dienen, dass eine stärkreiche Kost möglicherweise zum Magenkrebsrisiko beiträgt.

Bertuccio, P et al.: British Journal of Cancer 2009; 100: 558–561.

Diesen Service stellen wir Ihnen in unregelmäßigen Abständen zur Verfügung. Fragen zum Inhalt bitte an: Ulrike Gonder, Telefon 06126 951795, eMail: ugonder@aol.com



Mehr Eiweiß, weniger Kohlenhydrate: Positive Effekte bleiben

Getestet wurden zwei Diäten, bei denen die tägliche Kalorienzufuhr um 500 Kalorien reduziert war. Eine Variante lieferte 1,6 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht sowie weniger als 170 Gramm Kohlenhydrate täglich. Die andere Diät enthielt wie üblicherweise empfohlen 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht und mindestens 220 Gramm Kohlenhydrate täglich.

Nach vier Monaten hatten die Teilnehmer unter der LOGI-ähnlichen Diät mehr Fettgewebe verloren. Nach einem Jahr waren in dieser Low-Carb-Gruppe mehr Teilnehmer bei der Stange geblieben und hatten ihre Körperzusammensetzung deutlicher verbessert, also mehr Fett und weniger Muskelmasse verloren. Auch die Verbesserung der Blutfett- und HDL-Cholesterinwerte war in dieser LOGI-ähnlichen Gruppe ausgeprägter und anhaltend. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass ein Kaloriendefizit zwar wichtig zum Abnehmen sei, dass die Zusammensetzung der Diät aber über Körperzusammensetzung, Blutfette und das Beibehalten der Diät entscheidet. Besonders günstig sei es, wenn die Eiweißzufuhr erhöht und die Kohlenhydratzufuhr verringert werde.

Layman, D et al.: Journal of Nutrition 2009; 139: 1–8.

+++ Kuriosum +++

Schöner sterben mit High-Carb

Archäologische Analysen ergaben, dass die Kost römischer Gladiatoren vegetarisch und getreidebetont war. Der Grund: Die Kämpfer sollten eine dicke Speckschicht haben, damit die inneren Organe besser vor Verletzungen geschützt sind.

Stark waren sie schon, die berühmten römischen Kämpfer, die das Volk mit ihren brutalen und tödlichen »Spielen« unterhalten mussten. Doch sie sollten offenbar auch fett sein, denn in einer dicken Speckschicht sahen nach Ansicht des Wiener Archäologen Karl Großschmidt Schnitwunden nicht nur spektakulär aus, sie hatten zugleich den Vorteil, die Kampfkraft der Recken nicht vorzeitig zu beschränken. Aus diesem Grund aßen die Gladiatoren eine überwiegend vegetarische Kost, basierend auf reichlich Gerste und Hülsenfrüchten. Da diese zu wenig Calcium enthielt, wurde sie gelegentlich durch Calciumzusätze in Form von Getränken aus Holzkohle oder Knochenmehl ergänzt. Die vielen Kohlenhydrate sorgten für das erwünschte Unterhautfett.

Curry, A: The Gladiator Diet. Archaeology 2008; 61: Nr. 6.



+++ Rezept des Monats +++

Selleriecremesuppe mit Schinken

Für 2 Personen

- 500 g Knollensellerie (geputzt gewogen)
- 1 EL Rapsöl
- 600 ml Fleischbrühe
- 4 Scheiben roher, geräucherter Schinken
- 25 g Kürbiskerne
- 200 ml Vollmilch (3,5 % Fett)
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack

Den Knollensellerie putzen, waschen und würfeln. In einem Suppentopf das Öl erhitzen und den Sellerie darin anschwitzen, bis er leicht gebräunt ist. Mit der Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze 15–20 Minuten leise köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist.

In der Zwischenzeit den Schinken in feine Streifen schneiden und die Kürbiskerne grob hacken.

Die Suppe pürieren. Milch und Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Auf zwei Tellern anrichten, mit Schinkenstreifen und Kürbiskernen bestreuen.

Eine Portion (680 g) enthält:

460 kcal, 25 g Eiweiß (22E%), 34 g Fett (66E%), 13 g Kohlenhydrate (12E%). Die Energiedichte liegt bei 68 kcal pro 100 g.

Eine Portion kostet etwa 1,30 Euro.



+++ Druckfrisch +++

LOGI-METHODE. Das neue große LOGI-Kochbuch. Von Franca Mangiameli und Heike Lemberger.

Wie ersetze ich Sättigungsbeilagen? Was kann ich LOGI-kochen, wenn ich auf Desserts, Gebäck und Beilagen nicht verzichten möchte? LOGI und Vegetarismus? Intelligente Alternativen finden heißt die Zauberformel. Damit lassen sich auch »Pizza/Pommes/Pasta«, köstliche Desserts und festliche Menüs nach LOGI zaubern. Glauben Sie nicht? Franca Mangiameli und Heike Lemberger beweisen es gern. Mit 120 erstaunlichen neuen Rezeptideen.

ISBN 978-3-927372-44-3 19,95 EUR



Johanniskraut. Wenn die Nerven verrückt spielen. Sanfte Hilfe bei Depression und Niedergeschlagenheit. Von Anita Heßmann-Kosaris.

Millionen Menschen suchen Hilfe bei Depressionen. Das neue Werk der Erfolgsautorin betrachtet ein altes Heilmittel in neuem Licht. Johanniskraut ist eine ganz außergewöhnliche Heilpflanze, die nicht nur trübsinnige Gedanken vertreibt, das Gemüt erhellt und Stimmungsschwankungen ausgleicht.

ISBN 978-3-927372-38-2 10,95 EUR

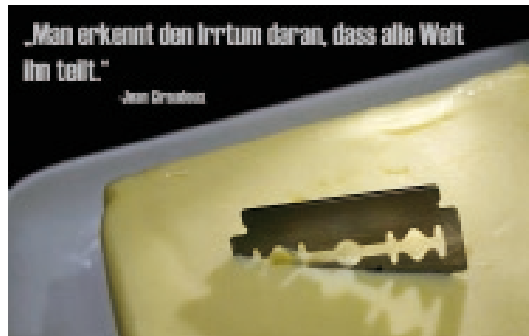
+++ Neuerscheinung +++

Heilkräft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt. Von Dr. Nicolai Worm.

Führende US-Forscher belegen: Bis zu 80 Prozent unserer Bevölkerung hat eine Mangelversorgung an Vitamin D und damit ein dramatisch erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Krebs, Parkinson, multiple Sklerose, Osteoporose, Muskelschwund bis hin zu Erkältungskrankheiten. Dieses Buch bringt sprichwörtlich Licht ins Dunkle und räumt mit Sonnenhysterie, Hautkrebslüge und Lichtschutzfalle auf!

ISBN 978-3-927372-47-4 10,95 EUR

Erscheint Mai/Juni 2009



+++ Vorankündigung Film +++

Unser liebster Feind – das Fett

Fett macht fett und Fett macht krank. Das ist die Botschaft seit über 40 Jahren. Vor allem die gesättigten, tierischen Fette sind im Visier. Doch neuerdings mehren sich die Stimmen, die sagen, Fett macht weder fett noch krank. Alle Fette sind gesund – mit Ausnahme der Transfette.

Der Film »Unser liebster Feind – das Fett« sucht in diesem verminten Gelände nach einer Antwort. Er enthüllt populäre Missverständnisse zu diesem auch von wirtschaftlichen Interessen massiv beeinflussten Thema.

Weltweit führende Kontrahenten kommen zu Wort, unter anderem Dr. Nicolai Worm aus München. Ärzte und Patienten berichten von ihren Erfahrungen mit fettreichen und fettarmen Diäten – zum Beispiel mit der LOGI-Kost bei Dr. Peter Heilmeyer in der Reha-Klinik Übrerruh in Isny.

Schauen Sie rein: Erstausstrahlung am Karfreitag, dem 10. April 2009, um 19 Uhr auf ARTE.

Unser liebster Feind – das Fett, Dokumentarfilm, Länge: 45 Min., Autorin und Regisseurin: Monika Kirschner, Mitarbeit: Ulrike Gonder.