



+ + + Topmeldung + + +

Diabetiker: Low-Carb zweimal überlegen

Die guten Nachrichten kommen diesmal aus Japan. Dort wurde eine systematische zusammenfassende Auswertung (Metaanalyse) von 19 kontrollierten Diätstudien durchgeführt. Die einzelnen Studien hatten bei Typ-2-Diabetikern kohlenhydratreiche, fettarme Diäten mit fettreichen, kohlenhydratarmen Diäten verglichen.

Es handelt sich um die größte Metaanalyse zum Einfluss unterschiedlicher Fett- und Kohlenhydratgehalte auf wichtige Stoffwechselwerte bei Diabetikern. Bei den »üblichen« Diäten lieferten Kohlenhydrate 58 Prozent der Kalorien, das Fett 24 Prozent. Bei den kohlenhydratreduzierten Diäten stammten je 40 Prozent der Kalorien aus Kohlenhydraten und Fett. Die Energie- und Eiweißgehalte waren bei allen untersuchten Diäten etwa gleich.

Das Ergebnis dieser Analyse wird LOGI-Anhänger nicht verblüffen: Die Kohlenhydratreduktion erwies sich für die Insulin- und Fettstoffwechselwerte der Diabetiker als günstiger. Die Ergebnisse im Einzelnen: Während sich keine Unterschiede beim HbA1c, beim Nüchternblutzucker, beim Gesamt- und beim LDL-Cholesterin fanden, schnitten die kohlenhydratreduzierten, fettreicheren Diäten in folgenden Punkten besser ab:

- Nüchterninsulin
- Triglyceride (Blutfette)
- HDL-Cholesterin

Auch die zweite Diabetikerstudie kommt aus Japan. Dort hatten die Ärzte mit einer leicht kohlenhydratverminderten Kost (45 Prozent der Kalorien) bereits gute Erfahrungen bei Diabetikern gemacht. Aus diesem Grund wollten sie wissen, ob eine weitere Kohlenhydratreduktion auf 30 Prozent der Kalorien (wie bei LOGI) weitere Vorteile bringt.

Die Ärzte wählten 33 Patienten mit schwerem Diabetes (HbA1c über neun Prozent), die ein halbes Jahr lang knapp 1.900 Kalorien täglich essen durften: 30 Prozent sollten aus Kohlenhydraten, 44 Prozent aus Fett und 20 Prozent aus Eiweiß stammen. Das Ergebnis hat die Autoren selbst überrascht: Innerhalb der sechs Monate sank das HbA1c von durchschnittlich 10,9 auf 7,4 Prozent und das, obwohl die Teilnehmer nur wenig abgenommen hatten. Fünf Patienten konnten ihre Medikamente absetzen, keiner musste in die Klinik oder Insulin spritzen.

Es gab keine bedeutenden Nebenwirkungen und nur zwei Patienten brachen den Diätversuch ab, der sich als ebenso wirksam wie eine Insulintherapie erwiesen hatte.

Man fragt sich angesichts dieser und vieler weiterer Studien, wann sich diese Erkenntnisse bis zu den Spitzenorganisationen der Krankenkassen herumgesprochen haben werden. Denn die zertifizieren nach wie vor nur die kohlenhydratreiche Diät der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Um es noch einmal in aller Deutlichkeit zu sagen: Die Kohlenhydratreduktion ist eine besonders effektive Behandlungsmöglichkeit für Menschen mit metabolischem Syndrom und Typ-2-Diabetes, da eine Fülle an Risikofaktoren sinkt, selbst wenn das Gewicht konstant bleibt. Eine kohlenhydratreiche, fettreduzierte Ernährung erhöht dagegen mehrere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kodama, S. et al., Diabetes Care 2009; 32: 959—956 und Haimoto, H. et al., Nutrition & Metabolism 2009, 6. Mai 2009

Dr. Nicolai Worm zum Professor ernannt

Das jahrzehntelange Engagement des Münchner Ernährungswissenschaftlers Dr. Nicolai Worm für eine gesundheitsfördernde Ernährung nach wissenschaftlich nachvollziehbaren Kriterien wird ein weiteres Mal honoriert: Die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) mit Sitz in Saarbrücken, für die er seit 2008 als Dozent im Fachbereich Ernährung tätig ist, ernannte Worm vor wenigen Tagen zum Professor.

Als Begründer der LOGI-Methode, als Autor zahlreicher Ernährungsbücher, als engagierter Referent im Bereich Ärzte- und Apothekerfortbildung und als gefragter Experte in Hörfunk und Fernsehen ist Dr. Nicolai Worm einem breiten Publikum bekannt. Bei seinen Empfehlungen und Veröffentlichungen ließ er sich stets von der Frage leiten: Was ist wissenschaftlich belegt? Durch diese kritische Einstellung konnte er sich auch in der Fachwelt einen Namen machen.

Zu der aktuellen und verdienten Anerkennung seiner Leistungen und Kompetenz im Rahmen seiner Professur an der DHPG gratuliert der systemed-Verlag herzlich.



+ + + Mehr Neuigkeiten + + +

Herzinfarkttrisiko: Vorsicht Empfehlungen!

In dieser kleinen britischen Interventionsstudie wurden zwölf gesunde ältere Frauen aufgefordert, ihre Ernährung für vier Wochen im Sinne der offiziellen Empfehlungen zu »verbessern«.

Also aßen sie pflichtschuldig weniger Fett, vor allem gesättigte Fettsäuren, dafür mehr Gemüse und Obst sowie mehr Kohlenhydrate in Form stärkereicher Lebensmittel. Nach einem Monat hatten die Damen zwar etwas Gewicht verloren, ihre Blutfett- und Cholesterinwerte hatten sich jedoch alle verschlechtert. Fazit der Autoren: Die britischen Ernährungsempfehlungen zu befolgen, verändere die Fettstoffwechselwerte im Sinne einer Erhöhung des Herzinfarkttrisikos. Überflüssig zu sagen, dass die deutschen Empfehlungen nicht besser sind.

Arefhosseini, S.R. et al., Annals of Nutrition and Metabolism 2009; 54: 138–144

Hoffnungsschimmer?

Professor Hans Hauner vom Klinikum Rechts der Isar in München hat sich in der April-Ausgabe der Ernährungs Umschau, der wichtigsten Zeitschrift deutscher Ernährungsberater, mit der diätetischen Behandlung des metabolischen Syndroms beschäftigt.

Hauner gilt als standhafter Vertreter der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen fettreduzierten Kost. Beim metabolischen Syndrom schreibt er der Ernährungsumstellung und der Gewichtsreduktion eine zentrale Bedeutung zu, wobei er die Kalorienreduktion für bedeutender hält als die Nährstoffzusammensetzung. So weit nichts Neues. Doch dann folgt ein erster kleiner Hoffnungsschimmer auf einen Sinneswandel: »Interessant«, so Hauner, seien »jüngere Studienergebnisse, die für kohlenhydratarme Kostformen und die mediterrane Ernährungsweise eine ähnlich gute Beeinflussung des Körpergewichts und der begleitenden Risikofaktoren beschreiben wie bei der klassischen fettreduzierten Kost, wie sie auch von der DGE vertreten wird.« »Ähnlich gut« ist natürlich eine krasse Fehleinschätzung, aber immerhin verweist er anschließend noch auf die Studie von Shai und Mitarbeitern (New England Journal of Medicine 2008;359:229-241), bei der die kohlenhydratreduzierte und die mediterrane Kost der fettreduzierten überlegen waren. Vielleicht setzt sich diese Erkenntnis ja doch bald durch.

Hauner, H., Ernährungs Umschau 2008; H. 4: 216–221

Mehr Fett für den Fettstoffwechsel

Fettstoffwechselstörungen machen sich häufig durch erhöhte Blutfette (Triglyceride), erhöhtes LDL-Cholesterin oder erniedrigtes HDL-Cholesterin bemerkbar. Sie treten sowohl bei Diabetikern als auch bei Nichtdiabetikern auf und erhöhen das Risiko für koronare Herzerkrankungen.

In einer zusammenfassenden Auswertung (Metaanalyse) von 30 Studien bestätigten amerikanische Wissenschaftler wieder einmal, dass fettarme Kostformen zwar das LDL-Cholesterin senken können. Zugleich steigen jedoch die Triglyceride und das HDL-Cholesterin sinkt – beides ist unerwünscht. Kostformen mit mehr Fett schnitten durchweg besser ab. Diabetiker profitierten davon besonders: Bei ihnen verbesserten sich die Fettstoffwechselwerte unter einer fettreicheren Kost noch deutlicher als bei Nichtdiabetikern. Das theoretisch errechnete Infarkttrisiko sank bei Männern um gut sechs und bei Frauen um gut neun Prozent, wenn statt einer fettarmen eine moderat fetthaltige Ernährung gewählt wurde.

Cao, Y.C. et al., Journal of Clinical Lipidology 2009; 3: 19–32

Viel Süßgetränke, mehr Herzinfarkte

Der Verzehr von zuckergesüßten Erfrischungsgetränken ist bislang mit höheren Gewichtszunahmen, mit dem metabolischen Syndrom und mit Diabetes in Verbindung gebracht worden. Nun gibt es eine erste große Beobachtungsstudie, die Cola, Limo und andere zuckergesüßte Erfrischungsgetränke im Zusammenhang mit dem Herzinfarkttrisiko untersuchte.

Knapp 90.000 amerikanische Krankenschwestern wurden während 24 Jahren siebenmal zu ihren Ess- und Trinkgewohnheiten befragt. Wer viel gezuckerte Softdrinks konsumierte, aß insgesamt mehr Kalorien und Zucker, hatte eine höhere glykämische Last, wog mehr und rauchte eher. Nach Berücksichtigung dieser und einer Reihe weiterer Einflussfaktoren blieb ein signifikanter Effekt der Süßgetränke: Konsumieren Frauen zwei oder mehr zuckerhaltige Süßgetränke täglich, steigt ihr relatives Herzinfarkttrisiko um etwa ein Drittel gegenüber jenen, die nie oder nur gelegentlich süße Kalorien trinken.

Fung, T.T. et al., American Journal of Clinical Nutrition 2009; 89: 1037–1042

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



+ + + Low-Carb anderswo + + +

»Fettkrieg« in Schweden

Nicole Lindborg wanderte vor zehn Jahren aus familiären Gründen nach Schweden aus. Nachdem sie ihre eigene Ernährung auf kohlenhydratreduziert und fettreich umgestellt und damit erfolgreich abgenommen hatte, verfolgte sie die Diskussion um die »richtige« Diät in Schweden mit großem Interesse. Dort tobt nach Frau Lindborgs Einschätzung inzwischen ein regelrechter »Fettkrieg«. Allerdings wird – im Gegensatz zu Deutschland – auch sehr viel öffentlich über dieses Thema diskutiert.

Auslöser war die schwedische Ärztin Annika Dahlqvist, die eine fettreiche, kohlenhydratarme Kost (LCHF, low carb high fat) insbesondere für Typ-2-Diabetiker propagiert. Als man ihr deswegen die Approbation entziehen wollte, gab ihr die höchste schwedische Instanz (Socialstyrelsen) jedoch Recht. Die Medizinorganisation erkannte an, dass eine fettreiche, kohlenhydratarme Ernährung bei Diabetikern mit »Wissenschaft und erprobter Erfahrung« begründbar ist.

Seitdem wird fast täglich über LCHF in den Nachrichten berichtet und die Zeitungen sind voll von Artikeln, wobei weniger das Gewicht als vielmehr die gesundheitlichen Vorteile einer fettreichen Kost im Mittelpunkt stehen. Auch im Internet gibt es mittlerweile Tausende von LCHF-Anhängern, die an sich selbst festgestellt haben, dass auch diese kohlenhydratreduzierte Kostform »funktioniert«. Frau Lindborg schreibt: »Es werden regelmäßig Vorträge gehalten, die sehr gut besucht sind, und es gibt ganz heftige Diskussionen in den verschiedensten Foren.« Da sie ähnlich umfangreiche Informationen in deutscher Sprache vermisste, richtete sie eine eigene Internetseite ein (www.lCHF.de).

Frau Lindborg ist (noch) kein Ernährungsprofi und in etlichen Details gibt es auch Unterschiede zur LOGI-Ernährung. Dennoch leistet Frau Lindborg mit ihrer Internetseite einen wichtigen Beitrag zur Verbreitung kohlenhydratarmer Kostformen, die sich insbesondere bei Diabetes bewährt haben. Vielleicht kann sie auch dabei helfen, eine breitere öffentliche Diskussion in Deutschland anzustoßen.

persönliche Mitteilung vom 1. April 2009 und www.lCHF.de

+ + + Kuriosum + + +

Volkserdummung par excellence

Die Anhänger des 2007 verstorbenen Helmut Wandmaker sind mit ihrem »Vater« der Meinung, nur eine rohe bzw. roh-vegane, eiweißarme Ernährung sei für den Menschen optimal, weil wir von Natur aus Früchteesser seien. Die Erfolge von eiweißreicheren Kostformen, wie der LOGI-Ernährung, passen nicht in dieses Konzept. Wie geht man damit um?

In der aktuellen Mai/Juni Ausgabe meldet das Blättchen »Wandmaker aktuell«, ein Studienvergleich hätte ergeben, »Low-Carb lässt das Herzinfarktisiko ansteigen«. Jüngst (!) sei durch Forscher der Uniklinik Basel untermauert worden, dass man mit Low-Carb zwar zunächst besser abnehmen könne als mit Low-Fat. Die Cholesterinwerte seien bei LowCarb jedoch »alarmierend«. Das LDL-Cholesterin sei »deutlich erhöht und somit das Risiko für Arteriosklerose und Infarkte stark angestiegen«.

Das ist ein starkes Stück! Denn diese Meldung ist weder neu noch richtig. Sie beruht auf einer Arbeit aus dem Jahr 2006, bei der Low-Carb- mit Low-Fat-Diäten verglichen wurden. Die Autoren kamen damals zu dem Schluss: Zum Abnehmen sind kohlenhydratverminderte Diäten ohne Kalorienbeschränkung »mindestens genauso effektiv« wie kalorienbegrenzte, fettarme Diäten. Jedoch sollten bei der Auswahl einer Diät »die potenziell positiven Veränderungen bei den Triglyceriden und beim HDL-Cholesterin gegen die potenziell unvorteilhaften Veränderungen beim LDL-Cholesterin abgewogen werden«. Nichts von wegen alarmierend oder mehr Infarkte!

Fazit: Im Wandmaker-Newsletter wird ein für die kohlenhydratverminderte, eiweißreichere Ernährung positiver Artikel völlig falsch dargestellt und zu Propagandazwecken benutzt. Was man damit bezwecken will? Es steht am Ende der Meldung, wo man hofft, dass sich die »Low-Carb-Euphorie ihrem Ende nähern« dürfte. Von wegen!

Anonym: Low-Carb im Kreuzfeuer der Kritik. Wandmaker Aktuell Mai/Juni 2009, S.35, <http://www.helmut-wandmaker.de/faq.htm#fleisch> und Nordmann, A.J. et al., Archives of Internal Medicine 2006; 166: 285–293



+++ Druckfrisch +++

Heilkraft 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 haben eine Mangelversorgung an Vitamin D und damit ein dramatisch erhöhtes Risiko für Erkältungskrankheiten, Muskelschwund, Osteoporose, multiple Sklerose, Parkinson, Herzinfarkt bis hin zu Krebs. Dieses Buch bringt sprichwörtlich Licht ins Dunkle und räumt mit Sonnenhysterie, Hautkrebslüge und Lichtschutzfalle auf!

ISBN 978-3-927372-47-4 15,95 EUR



LOGI-Methode. Die LOGI-Kochkarten.

Die besten Rezepte aus über fünf Jahren LOGI im systemed Verlag – auf 64 attraktiven und appetitlich gestalteten Rezeptkarten. Für die Menüplanung, als Einkaufshilfe und schnelle Anregung, als gesundes, individuelles Geschenk oder dekorative Sammelkartenbox.

ISBN 978-3-927372-45-0 17,95 EUR



+++ Neuerscheinungen +++

LOGI-Methode. Glücklich und schlank. In nur zehn Wochen. Der ganz persönliche Ernährungsplaner.

Das Powerprogramm für Ihren Einstieg in die LOGI-Ernährung. Ein detailliertes Tagebuch, ideal zum Nachhalten von Zielen und Erfolgen, Werten und Leistungen. Das perfekte Arbeitsbuch für ein Leben mit LOGI. Mit zahlreichen Tipps, Infos und Ideen.

ISBN 978-3-927372-46-7 18,95 EUR

Erscheint Juli/August 2009

Mehr vom Sport! Low-Carb und LOGI in der Sporternährung. Von Clifford Opoku-Afari, Dr. Nicolai Worm und Heike Lemberger.

Weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß und gesunde Fette lautet das Motto moderner Sporternährung! Was ist der optimale Treibstoff für Athleten, Fitnessfans, Ball-, Kraft- und Ausdauersportler? Viel Neues zu Aminosäuren, Fettabbau, Leistungssteigerung, Muskelaufbau und Regeneration.

ISBN 978-3-927372-41-2 19,95 EUR

Erscheint Juli/August 2009



+++ Rezept des Monats +++

Rumpsteak mit Balsamicozwiebeln und gebratenem Spargel

Für 2 Personen

- 2 große rote Zwiebeln (etwa 200 g)
- 3 TL Olivenöl
- ½ TL Agavendicksaft
- 2 EL Orangensaft
- 3 EL dunkler Balsamessig (Aceto balsamico)
- 400 g grüner Spargel
- 1 EL Rapsöl
- 2 Rumpsteaks à 150 g
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Alufolie

Die Zwiebeln in Ringe schneiden. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln kurz anbraten. Agavendicksaft, Orangensaft und 2 EL Essig dazugeben und das Zwiebelgemüse bei schwacher Hitze offen einkochen lassen. Mit etwas Salz abschmecken. Den Spargel waschen und dünn schälen. Den Backofen auf 60° vorheizen. 2 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin wenden bis er Farbe annimmt aber noch bissfest ist. 1 EL Essig dazugeben, den Spargel erneut darin wenden. Mit Salz und Pfeffer ganz leicht würzen. Den Spargel auf einen Teller legen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen warm stellen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf 2 Tellern anrichten, mit den Balsamicozwiebeln und dem gebratenen Spargel servieren.

1 Portion Rindersteak mit Balsamicozwiebeln und gebratenem Spargel (494 g): ca. 485 kcal, 52 g Eiweiß (48E%), 21 g Fett (42E%), 11 g Kohlenhydrate (10E%). Dieses Hauptgericht liefert nur 91 kcal pro 100 g.