



+ + + Topmeldung + + +

Deutsche Studie: LOGI besser als DGE-Kost

Die Adressen können sich sehen lassen: Sowohl das Herzzentrum Nordrhein-Westfalen in Bad Oeynhausen als auch die Berliner Charité verfügen über einen ausgezeichneten Ruf. Zudem trägt diese Studie den Namen des derzeitigen Präsidenten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), Prof. Peter Stehle vom Institut für Ernährungswissenschaften der Uni Bonn. Das gibt ihr eine gewisse Brisanz. Denn noch immer halten viele deutsche Ernährungsexperten kohlenhydratreduzierte, eiweißbetonte Kostformen wie die LOGI-Ernährung für nicht empfehlenswert. Dies dürfte sich nun allmählich ändern.

Die SMART-Studie (Schlank Mit Angewandter Telemedizin) ging der Frage nach, ob ein moderat kohlenhydratreduziertes, telemedizinisch unterstütztes Abnehmprogramm zu einer besseren Gewichtsabnahme führt und die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen günstiger beeinflusst als eine fettreduzierte Variante. Dazu wurden 200 gesunde Übergewichtige (BMI über 27) rekrutiert und in zwei Gruppen geteilt: Eine Hälfte wurde nach den Kriterien der LOGI-Ernährung beraten, die anderen nach den Richtlinien der DGE. Die angestrebten Nährstoffrelationen zeigt die Tabelle. Beide Gruppen sollten ihre übliche Kalorienaufnahme um 500 Kalorien täglich reduzieren. Das Körpergewicht wurde zu Anfang, nach sechs und zwölf Monaten erhoben, zudem wurde alle drei Monate per Ernährungsprotokoll überprüft, wie gut die jeweilige Kostform eingehalten wurde. Die Teilnehmer wogen sich zu Hause (gleicher Waagentyp) und übermittelten ihre Daten einmal wöchentlich per Handy an das Studienzentrum. In der ersten Hälfte des Studienjahres fanden wöchentlich standardisierte Beratungsgespräche am Telefon statt.

Diätform	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
DGE	15 E%	unter 30 E%	über 55 E%
LOGI	25 E%	über 35 E%	unter 40 E%

E% = Energie-Prozent, Anteil am Kaloriengehalt

Die Ernährung der Teilnehmer unterschied sich im gesamten Studienverlauf, wenn auch nicht so ausgeprägt, wie es die Vorgaben vorsahen. So wurden die hohen Kohlenhydratmengen in der DGE-Gruppe zu keinem Zeitpunkt erreicht. Im Vergleich zur LOGI-Gruppe aß die DGE-Gruppe sieben bis elf Prozent mehr Kohlenhydrate, vier bis acht Prozent weniger Fett und zwei bis drei Prozent weniger Eiweiß.

Da die Energiebeschränkung gleich war, nahmen beide Gruppen über sechs Monate vergleichbar ab und im zweiten Halbjahr wieder etwas zu, wobei die LOGI-Gruppe tendenziell etwas besser abschnitt (-5,8 gegenüber -4,3 Kilo nach zwölf Monaten).

Bei den Herz-Kreislauf-Risikofaktoren erwies sie sich klar überlegen: Die Bauchumfänge der LOGI-Anwender sanken deutlicher, und zumindest in den ersten sechs Monaten sanken die Triglyzeride und das HDL-Cholesterin blieb im Gegensatz zur DGE-Gruppe erhalten. Pikantes Detail am Rande: Das angeblich so »böse« LDL-Cholesterin blieb in der LOGI-Gruppe trotz des höheren Fettkonsums gleich, stieg jedoch in der DGE-Gruppe an, die am Ende auch den höheren Blutdruck hatte (systolisch, das heißt beim oberen Wert). Da sich die Energiebilanz der beiden Gruppen nicht unterschied, schließen die Autoren, dass die günstigeren Risikofaktorwerte vermutlich auf die veränderte Nährstoffzusammensetzung zurückzuführen sind.

LOGI-Fans kennen und schätzen diese positiven Effekte auf den Stoffwechsel bereits. Die neue Studie wird hoffentlich viele Skeptiker zum Nachdenken anregen – immerhin trägt sie die »Unterschrift« des DGE-Präsidenten.

Frisch, S. et al., A randomized controlled trial on the efficacy of carbohydrate-reduced or fat-reduced diets in patients attending a telemedically guided weight loss program. Cardiovascular Diabetology 2009;8:36

Die komplette Studie ist im Internet unter <http://www.car-diab.com/content/pdf/1475-2840-8-36.pdf> zu finden

Wilfried Schmieder, der Gründer und langjährige Geschäftsführer des systemed Verlags, hat die LOGI-Methode in Deutschland, Österreich und der Schweiz publiziert und sich in stetem Engagement für eine verbesserte Datenlage und Beweise der Wirksamkeit von LOGI eingesetzt. So hat er auch die Durchführung dieser Studie tatkräftig unterstützt.«

Leider war es ihm nicht mehr vergönnt, die Veröffentlichung der positiven Ergebnisse zu sehen. Nach schwerer Krankheit erlag Wilfried Schmieder am 22. Juli seinem Krebsleiden.



+++ Aktuelles +++

LOGI-Pyramide optimiert

Die LOGI-Pyramide hat mittlerweile Tausenden von Menschen bei der Umstellung ihrer Ernährung auf die kohlenhydratreduzierte, fett- und eiweißbetonte LOGI-Ernährung erleichtert. Im Detail gab es jedoch Verbesserungsvorschläge, die in eine neue Version der bewährten LOGI-Pyramide eingeflossen sind.



Selten: Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Süßigkeiten.

Wenig: Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln und Reis.

Häufig: Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Nüsse und Hülsenfrüchte.

Oft: Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit gesundem Öl.

Die LOGI-Pyramide nach Dr. Nicolai Worm. Überarbeitete Fassung 08/2009
Abbildung aus »Die LOGI-Methode: Glücklich und schlank«, Dr. Nicolai Worm, systemed Verlag, Lünen. Copyright: systemed Verlag

Die wichtigsten Änderungen:

1. Kartoffeln befanden sich bislang in der Pyramidenspitze und sollten nur selten gegessen werden. Diese Einschätzung stammte ursprünglich aus den USA, wo andere Kartoffelsorten und -zubereitungen als in Deutschland bevorzugt werden. Zwar sind Kartoffeln auch bei uns stärkehaltig, aber die Stärke vieler marktüblicher Sorten wird langsamer gespalten. Daher erhöht eine kleine Portion festkochender Pell- oder Salzkartoffeln den Blutzuckerspiegel nicht so sehr wie amerikanische Kartoffeln und Kartoffelprodukte. Zudem liefern Kartoffeln reichlich Wasser und Ballaststoffe und nur wenig Kalorien. Deswegen durften sie eine Stufe nach unten »rutschen«.

2. Knabberereien und Gummibärchen wurden als Beispiele für besonders ungünstige Snacks an der Pyramidenspitze eingefügt. Sie enthalten zwar zum Teil wenig oder kein Fett, locken jedoch viel Insulin, sind kalorienreich und sättigen schlecht. LOGI-Fans naschen lieber Nüsse oder Milchprodukte mit Obst.

3. Bei Obst und Gemüse auf der unteren Stufe wurde die Optik der empfohlenen Aufteilung von drei Teilen Gemüse zu zwei Teilen Obst angepasst.

4. Ein Stück Butter hat auf der untersten Stufe Einzug gehalten, denn bei der LOGI-Ernährung dürfen hochwertige Fette pflanzlicher und tierischer Herkunft gegessen werden.

Mit diesen Veränderungen ist die neue LOGI-Pyramide noch praxisnäher und noch leichter im Alltag umzusetzen. Wer nach der LOGI-Methode isst, wird schnell feststellen, dass er sein Gewicht einfacher halten kann und sich wohl und fit dabei fühlt. Essen nach der LOGI-Methode verbessert zudem die Stoffwechselwerte – bei Übergewichtigen noch dazu ohne Gewichtsreduktion. So lassen sich Zuckerkrankheit und weitere Zivilisationskrankheiten in weite Ferne schieben. Dazu kommt, dass Essen nach der LOGI-Methode besonders schmackhaft, vielseitig und nährstoffreich ist.



+++ Kuriosum +++

Peinliche Anti-Low-Carb-Propaganda

Die renommierte Fachzeitschrift PNAS veröffentlichte im August eine Studie mit Mäusen, die in vielen Medien für Furore sorgte. Kein Wunder, soll sie doch ergeben haben, dass eine kohlenhydratverminderte, eiweißreiche Kost zu gefährlichen Ablagerungen in den Blutgefäßen führt (Arteriosklerose). Was steckt dahinter?

Für diese Studie wurden männliche Tiere eines besonderen Mäusestamms (ApoE-/-) eingesetzt, die eine starke genetische Veranlagung haben, Ablagerungen in ihren Blutgefäßen (arteriosklerotische Plaques) zu entwickeln. Die Tiere bekamen entweder übliches Labormäusefutter, eine so genannte »Western Diet« oder eine kohlenhydratarme, eiweißreiche Nahrung.

Zusammensetzung der Futtervarianten

	übliches Futter	»Western Diet«	KH-arm, eiweißreich
Kohlenhydrate	60 E%	43 E%	12 E%
Eiweiß	17 E%	15 E%	45 E%
Fett	23 E%	42 E%	43 E%

E% = Energie-Prozent, Anteil am Kaloriengehalt

Nach zwölf Wochen hatten die Tiere, die kohlenhydratarm und eiweißreich gefressen hatten, in ihren Halsschlagadern starke Ablagerungen als Zeichen einer Arteriosklerose. Zudem zeigten sie in einem speziellen Test eine verminderte Neubildung von Blutgefäßen. Dies gilt als eingeschränkte Reparaturfähigkeit vorgeschädigter Gefäße. Aus diesen Beobachtungen wurde geschlossen, dass eine kohlenhydratreduzierte, eiweißreiche Kost das Entstehen der Arteriosklerose fördert. Medienwirksam gab einer der Autoren noch zum Besten, er habe aufgrund der Ergebnisse seine Low-Carb-Diät aufgegeben.

Bei näherem Hinsehen wirft diese Studie mehr Fragen auf, als sie Antworten gibt. Wieso macht man Mäusestudien, wo man doch Menschen untersuchen könnte? Tierversuchsergebnisse auf Menschen zu übertragen ist sehr problematisch, noch dazu, wenn sie an einem genetisch veränderten Stamm gewonnen wurden, dessen Stoffwechsel sich in wesentlichen Punkten vom menschlichen unterscheidet.

Warum gab man den Tieren so viel Eiweiß (45 Prozent der Kalorien) wie es kein Mensch auf Dauer essen könnte, ohne krank zu werden? Die Obergrenze dessen, was der Organismus verkraften kann, liegt bei rund 40 Energieprozent. Im Grunde wurden die Tiere mit Eiweiß »vergiftet«. Wieso gab man ausschließlich Casein-Eiweiß, von dem man weiß, dass es bei Nagetieren die Nieren schädigt?

Eine solche Ernährung würde niemand für Menschen empfehlen. Wenn derart niedrige Kohlenhydratmengen gegessen werden, dann muss der Fettanteil deutlicher steigen, um eine Überversorgung mit Eiweiß zu verhindern.

Sicher müssen die langfristigen Auswirkungen kohlenhydratarmer, eiweißreicher Kostformen weiter untersucht werden – aber mit vernünftigen Methoden! Es gibt mittlerweile reichlich Studien, an Mensch und Tier, die die Vorteile von vernünftig zusammengesetzten Low-Carb-Kostformen wie zum Beispiel der LOGI-Ernährung belegen. So konnte die Arbeitsgruppe um Prof. Jeff Volek kürzlich an übergewichtigen Frauen nachweisen, dass eine fettreiche, kohlenhydratreduzierte Diät nach zwölf Wochen die Reaktionsfähigkeit der Blutgefäße im Vergleich zu einer fettarmen, kohlenhydratreichen Diät verbessert.

Foo, S.Y. et al., Vascular effects of a low-carbohydrate high-protein diet. Proceedings of the National Academy of Sciences, doi 10.1073, pnas.0907995106, Moe, S.M. et al., A rat model of chronic kidney disease-mineral bone disorder (CKD-MBD) and the effect of dietary protein source. Kidney International 2009;75:176-184, Volek, J.S. et al., Effects of dietary carbohydrate restriction vs low-fat diet on flow-mediated dilation. Metabolism, online Veröffentlichung vom 27.7.2009

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



+++ Druckfrisch +++

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



LOGI-Methode. Abnehmen lernen. In nur zehn Wochen. Von Heike Lemberger und Franca Mangiameli.

Der ganz persönliche Ernährungsplaner zum Angriff auf Ihr Wunschgewicht. Ein 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. Der Mitmachratgeber, auf den alle LOGI-Fans gewartet haben!

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

Allergien vorbeugen. Allergieprävention heute: Toleranzentwicklung fördern statt Allergene vermeiden. Von Dr. Imke Reese und Christiane Schäfer.

Nachwuchs kündigt sich an – und nun? Heißt es plötzlich, alles zu meiden, was Allergien auslösen könnte? Was dürfen Schwangere und stillende Mütter noch essen? Wie ernährt man allergiegefährdete Säuglinge? Muss man Nahrungsmittel mit hohem Allergiepotezial meiden? Was ist mit Haustieren? Wie sieht ein allergenfreies Kinderzimmer aus? Aktuelle Daten zeigen, dass Verzicht und Verbote offenbar in die völlig falsche Richtung geführt haben. Denn zeitgemäße Allergieprävention heißt, gezielt die Toleranzentwicklung fördern!

ISBN 978-3-927372-50-4, 14,95 EUR



+++ Rezept des Monats +++

Mediterrane Zucchinikücherl

Für 1 Muffinblech, ergibt 12 Muffins

- ½ Zwiebel
- 300 g Zucchini
- 10 g schwarze Oliven ohne Stein
- 8 getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt)
- 70 g Fetakäse
- 3 Eier
- 10 g Butter
- 125 g Magerquark
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Haferkleie
- 1 TL Backpulver
- Salz, Pfeffer und getrocknetes Basilikum nach Geschmack
- Papierbackförmchen für das Muffinblech

Den Ofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Papierbackförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen. Die Zwiebel abziehen und fein raspeln. Die Zucchini waschen, putzen und beide Enden abschneiden. Zucchini ebenso fein in ein Sieb raspeln und gut ausdrücken. Die Oliven und die getrockneten Tomaten in feine Streifen, den Feta in kleine Würfel schneiden. Zucchini, Zwiebel, Oliven und Tomaten mischen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Butter und Quark verschlagen. Mit Mandeln, Haferkleie und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Die Zucchini-Mischung und den Feta unterheben.

Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterziehen. Den Teig in die Papierförmchen füllen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) etwa 25 Minuten backen bis die Kücherl leicht gebräunt sind.

Nährwerte: 1 Kücherl (ca. 60 g): ca. 82 kcal, 5 g Eiweiß (27 E%), 5 g Fett (58 E%), 3 g Kohlenhydrate (15 E%). Dieser Snack liefert 137 kcal pro 100 g. Kosten: Pro Kücherl etwa 0,30 Euro.