



+++ TOPMELDUNG +++

Kohlenhydrate ins rechte Licht gerückt

Kohlenhydratreduzierte Kostformen wie die LOGI-Methode sind populär und wissenschaftlich fundiert. Dennoch sind sie unter Ernährungsberatern durchaus noch umstritten. Die ablehnenden Einschätzungen basieren nicht selten auf Vorurteilen oder Fehlinformationen. Die häufig geäußerte pauschale Ablehnung hält Dr. Annette Buyken vom Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften der Universität Bonn jedoch für wenig hilfreich. Immerhin sprechen immer mehr Studien für eine moderate Kohlenhydratreduktion als praktikable Dauerkost.

Wohlthuend unemotional und äußerst sachlich legt die Oecotrophologin den Sachstand dar: etwa, dass sich unter einer Ernährung mit weniger Kohlenhydraten, mehr Protein und einem niedrigen glykämischen Index (GI) das Gewicht nach einer Abnahme besser halten lässt (DIOGENES-Studie). Umgekehrt sei inzwischen auch gezeigt worden, dass eine kohlenhydratreiche Ernährung die Wiedergewinnung begünstigt (Ebbeling, 2012, siehe nächste Seite). Diese und viele andere Erkenntnisse stünden im Widerspruch zu den noch immer kohlenhydratbetonenden Empfehlungen vieler Fachgesellschaften wie z.B. der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Bei genauerem Hinsehen hätten sich in der Primärprävention keine Vorteile einer kohlenhydratreichen Ernährung gezeigt. So ergab auch die Kohlenhydrat-Leitlinie der DGE nur für eine hohe Ballaststoffzufuhr, den bevorzugten Verzehr von Vollkornprodukten und das Meiden von gesüßten Getränken günstige Effekte, etwa auf das Auftreten von Übergewicht und Typ-2-Diabetes (DGE, 2011). Dies alles lässt sich auch mit kohlenhydratreduzierten Kostformen erreichen. Der einzige gesicherte Effekt einer kohlenhydratreichen Ernährung ist deren ungünstige Wirkung auf die

Blutfette und das HDL-Cholesterin. Es komme also auf die Qualität der Kohlenhydrate an; für einen möglichst hohen Verzehr gibt es keine Evidenz.

Auch das Argument, eine kohlenhydratreiche Kost beuge einer hohen Zufuhr an gesättigten Fettsäuren vor, hält angesichts der Datenlage nicht stand: Werden gesättigte Fettsäuren durch Kohlenhydratträger mit hohem GI ersetzt, wie es in der Praxis oft geschieht, kann das Risiko für Herz und Gefäße sogar steigen. Umgekehrt bedeute eine Kohlenhydratreduktion nicht automatisch, dass mehr gesättigte Fettsäuren verzehrt werden, da im Austausch meist mehr Protein und/oder mehr ungesättigte Fettsäuren auf den Tisch kommen. So empfiehlt es auch die LOGI-Methode.

Was die Gesundheit der Bevölkerung angehe, so Buyken, handele es sich bei dem noch immer vorhandenen Streben nach einer kohlenhydratreichen Kost »um eine Fehlinvestition«. Daher plädiert die Oecotrophologin eindrücklich dafür, das »Potenzial moderat kohlenhydratreduzierter Kostformen ... nicht ungenutzt« zu lassen.

Buyken, A: Kohlenhydratreich, -reduziert oder -modifiziert? Ernährung im Fokus (aid) 2012;11:402-407. Der Artikel kann kostenfrei von der aid-Webseite heruntergeladen werden: http://www.aid.de/fachzeitschriften/eif/download/eif_2012_11_12_extra.pdf



+++ BUCHTIPP/NEUERSCHEINUNG +++

Für Diabetiker und Adipositaspatienten – und alle die, die es gar nicht erst werden wollen

Dr. Nicolai Worms revolutionäre Ernährungsmethode sorgte vor knapp zehn Jahren für einen Paradigmenwechsel in der Ernährungsberatung – und nicht erst heute hat sie sich als ein echter Lichtblick in der Diabetes- und Adipositas-therapie herausgestellt. In diesem ersten Band der neuen LOGI-Praxiswissen-Reihe werden die Beratungsansätze und die wissenschaftlichen Hintergründe der LOGI-Ernährung im Hinblick auf Diabetes und Adipositas vorgestellt und aufberei-

tet. Spannende Lektüre für Betroffene und Angehörige – aber auch für jeden gesundheitsbewussten Menschen, der gar nicht erst zum Diabetiker werden möchte!

LOGI im Alltag, in der Praxis und in der Klinik.
Ein praxisnaher Wegweiser für die Diabetes- und Adipositas-therapie mit LOGI.
Andra Knauer
978-3-942772-31-0 — 8,99 EUR





+++ AKTUELLES +++

Weniger Kohlenhydrate, aktiverer Stoffwechsel

Abnehmen ist eine Sache – das niedrigere Gewicht auch zu halten eine andere. In einem aufwendigen Experiment konnte die Arbeitsgruppe um Prof. David Ludwig in Boston nun zeigen, dass eine fettarme Ernährung am schlechtesten dazu geeignet ist.

Für dieses Experiment nahmen 21 übergewichtige (BMI i. D. 34) junge Erwachsene über ein Vierteljahr zunächst 10 bis 15 Prozent ihres Ausgangsgewichts ab. Es folgte eine vierwöchige Phase der Gewichtsstabilisierung. Danach aßen die Teilnehmer zum Gewichtserhalt im Durchschnitt 2.600 Kalorien täglich. Für jeweils vier Wochen nahmen sie diese Kalorienmenge mit einer fettarmen Kost, mit niedrig glykämischen Speisen und mit einer stark kohlenhydratreduzierten Kost ein (siehe Tabelle). Zusätzlich erhielt jeder Teilnehmer täglich ein Multivitamin- und Mineralstoffsupplement. »Versüßt« wurde ihnen die lange Studiedauer durch Prämien bis zu 2.500 US-Dollar. Die Wissenschaftler maßen den körperlichen Energieverbrauch, eine Reihe von Hormonen (Leptin, TSH, T3 und Cortisol), die Insulinsensitivität, Kennzahlen des metabolischen Syndroms (z.B. HDL-Cholesterin, Triglyzeride, C-reaktives Protein) sowie das Wohlbefinden und den Hunger der Probanden.

Zusammensetzung der drei Testdiäten

| | fettarm | niedriger GI | stark kohlenhydratreduziert |
|---------------|---------|--------------|-----------------------------|
| Kohlenhydrate | 60 E% | 40 E% | 10 E% |
| Fett | 20 E% | 40 E% | 60 E% |
| Eiweiß | 20 E% | 20 E% | 30 E% |
| GI | 68 | 33 | 28 |
| GL | 185 | 51 | 4 |

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass physiologisch eine Kalorie eben nicht eine Kalorie ist, sondern dass der Körper die Nahrung je nach Zusammensetzung unterschiedlich verwertet. So verbrauchten die Probanden bei fettarmer Kost in Ruhe täglich 67 Kalorien weniger als bei kohlenhydratarmer Ernährung. Der Gesamtenergieverbrauch unterschied sich zwischen diesen beiden extremen Kostvarianten gar um 300 Kalorien täglich. Auch das Hormon Leptin änderte sich während der fettarmen Phase in einer Weise, die eine

Wiederzunahme fördert. Die starke Kohlenhydratreduktion führte nicht nur zu einem erhöhten Energieverbrauch des Körpers, sie beeinflusste auch die meisten Komponenten des metabolischen Syndroms am günstigsten. Die Ernährung mit niedrigem GI (und GL) wirkte sich, wenn auch nicht so ausgeprägt, ähnlich günstig aus wie die strenge Low-Carb-Version. Die Autoren folgern daher, dass es zum Gewichtserhalt sinnvoller ist, die glykämische Last zu verringern und nicht die Fettzufuhr. Nichts anderes empfiehlt die LOGI-Methode.

Ebbeling, CB et al.: Effects of dietary composition on energy expenditure during weight-loss maintenance. Journal of the American Medical Association 2012;307:2627-2634

+++ KURZ GEMELDET +++

Schweden: Low-Carb fürs Militär

Schweden ist seit Jahren Vorreiter in Sachen Low-Carb. Es gab viele öffentliche Diskussionen dazu, und auch in der Ärzteschaft finden kohlenhydratreduzierte Kostformen immer mehr Beachtung. Auch das schwedische Verteidigungsministerium äußert sich in einem Trainingshandbuch zur »richtigen« Ernährung.

Diese sei neben dem Training wichtig, um sich optimal auf die körperlich anstrengende militärische Ausbildung vorzubereiten und Spaß dabei zu haben. Kurz und knapp erläutert man den Soldaten Folgendes: »Manchen Menschen geht es mit wenigen Kohlenhydraten in ihrer Kost besser und sie leisten mehr... Die Kost muss auch Protein und Fett enthalten... Fisch, Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse sind ausgezeichnete Proteinquellen. Oliven- und Rapsöl sind gute Fette, wenn sie nicht erhitzt werden. Fetter Fisch, Avocado, Nüsse, Eidotter und reine Butter (nicht Margarine) sind gute Fettquellen. Verringere den Konsum von raffinierten Kohlenhydraten wie Zucker, weißes Mehl und weiße Nudeln. Verwende Kohlenhydrate von Gemüse, Obst und Wurzelgemüse sowie Vollkornprodukte aus ganzem Korn.« Dem ist aus LOGI-Sicht nichts hinzuzufügen.

Kost och vatten, Auszug aus dem Handbuch »Träna« des schwedischen Verteidigungsministeriums, gefunden auf www.kostdoktorn.se, übersetzt von Robert Schönauer (r.schoenauer@eduhi.at)





+ + + KURZ GEMELDET + + +

Kohlenhydrate verfatzen die Leber schnell

Die nicht alkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) ist vor allem bei übergewichtigen Menschen und beim metabolischen Syndrom weit verbreitet. Damit erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und seit Kurzem gilt die NAFLD sogar als eigenständiger Risikofaktor für Leberkrebs. Zu ihrer Entstehung trägt neben Überernährung vor allem ein hoher Konsum von Zucker und anderen Kohlenhydraten bei. Aus den (überschüssigen) Kohlenhydraten bildet die Leber die gesättigte Palmitinsäure, die sie in Form von Triglyceriden einlagert. Und das kann sehr schnell gehen, wie ein Experiment mit 16 finnischen Übergewichtigen zeigt.

Die Probanden wurden drei Wochen lang »überfüttert«, indem sie zu ihrer üblichen Kost täglich 1.000 zusätzliche Kalorien in Form von Süßigkeiten, Ananassaft, Soft- oder Sportdrinks konsumierten. Es folgte ein halbes Jahr mit kalorienreduzierter Kost, für die kleinere Portionen, mehr Gemüse und Vollkorn und dafür weniger Zucker und Mehl verzehrt werden sollte. Während der dreiwöchigen Zuckermast stieg das Körpergewicht um 2 Prozent, das Leberfett jedoch um 27 Prozent an. Mithilfe der kalorienverminderten Kost ließen sich diese Veränderungen wieder rückgängig machen. Die Autoren schließen aus ihren Daten, dass die Fettneubildung aus Kohlenhydraten in der Leber wesentlich zur Entstehung einer NAFLD beiträgt.

Sevastianova, K et al.: Effect of short-term carbohydrate overfeeding and long-term weight loss on liver fat in overweight humans. American Journal of Clinical Nutrition 2012;96:727-734

Hoher GI am Abend besonders ungünstig

Blutzuckerspitzen nach dem Essen gelten als eigenständiger Risikofaktor für Typ-2-Diabetes. Allerdings variiert die Insulinempfindlichkeit des Körpers im Tagesverlauf, sie ist in der Nacht am geringsten. Ein britisches Forscherteam untersuchte den Einfluss der Tageszeit, des glykämischen Index und des Energiegehaltes verschiedener Mahlzeiten auf den Zuckerstoffwechsel und die Insulinresistenz.

Bei den sechs gesunden, normalgewichtigen Freiwilligen wirkte sich eine üppige Abendmahlzeit mit hohem GI (1.200 Kalorien, GI 84, GL 236, 20.30 Uhr) besonders ungünstig auf den Zuckerstoffwechsel aus. Im Vergleich dazu stiegen Blutzucker und Insulin weniger stark an, wenn das »Abendmahl« einen niedrigen GI (34, GL 87) aufwies oder wenn die üppige Mahlzeit morgens verzehrt wurde und das Abendessen nur 400 Kalorien lieferte.

Die Probanden verspeisten während der vier Testtage je drei kohlenhydratreiche (ca. 60 E%), fettarme (ca. 25 E%) Mahlzeiten mit insgesamt 2.000 Kalorien, die sich nur im GI (und folglich auch in der GL) unterschieden. Die größte Mahlzeit wurde entweder morgens oder abends gegessen. Sowohl ein hoher Energiegehalt als auch ein hoher GI wirkten sich am Abend besonders ungünstig auf die Glukosetoleranz und auf die Insulinresistenz aus. Die Autoren empfehlen, vor allem abends auf kalorienreiche Mahlzeiten mit hohem GI zu verzichten.

Morgan, LM et al.: Effect of meal timing and glycemic index on glucose control and insulin secretion in healthy volunteers. British Journal of Nutrition 2012;108:1286-1291

+ + + BUCHTIPP/NEUERSCHEINUNG + + +

Fisch und LOGI – eine perfekte Kombination. Auf dieses Buch warten Tausende treuer LOGI-Fans!



Von Alpha bis Omega – Fisch spielt bei der Ernährung nach LOGI eine echte Gesundheitshauptrolle. Da wurde es wirklich höchste Zeit für dieses ganz besonders frische Rezeptbuch. Erweitern Sie Ihren Fisch- und Meeresfrüchtehorizont mit über 100 raffinierten und kreativen Rezepten rund um Flossen- und Krustentiere aus heimischen und internationalen Gewässern. Denn in diesem LOGI-Ratgeber geht es nicht nur ums Nachkochen, sondern auch ganz allgemein ums Fischverständ-

nis: nachhaltig einkaufen. Sinnvoll kombinieren. Lieblingsfische entdecken. Ausprobieren. Schonend zubereiten. Maximale Genuss- und Gesundheitswirkung à la LOGI erzielen!

Das große LOGI-Fischkochbuch. Köstliche Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten aus heimischen Gewässern und aus aller Welt. Susanne Thiel | Anna Fischer. 978-3-942772-07-5 — 19,99 EUR





+ + + REZEPT DES MONATS + + +

Jakobsmuscheln auf Spinatlinsen

2 Portionen

- 500 g frischer Spinat
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 ½ EL Erdnussöl
- ½ TL Currypulver
- 80 g rote Linsen
- 200 ml Fischfond
- 100 g Kokosmilch
- Fischesauce
- 250 g Jakobsmuscheln

1. Den Spinat verlesen, gut waschen und tropfnass in einen großen Topf geben. Darin bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel in 4–5 Minuten zusammenfallen lassen. In ein Sieb geben, leicht abkühlen lassen und gut ausdrücken.

2. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. ½ EL Erdnussöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann das Currypulver und die Linsen zufügen und unter Rühren kurz anrösten. Mit dem Fischfond ablöschen. Die Kokosmilch unterrühren und die Linsen bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel in rund 20 Minuten weich kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen bzw. verdampft ist. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Den Spinat unter die gegarten Kokoslinsen heben. Mit Fischesauce abschmecken.

4. Die Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trocken tupfen. In einer kleinen beschichteten Pfanne 1 EL Erdnussöl erhitzen. Die Jakobsmuscheln von beiden Seiten je 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit etwas Fischesauce ablöschen. Die Spinatlinsen auf zwei Teller verteilen und die gebratenen Jakobsmuscheln darauf anrichten.

Pro Portion (460 g): etwa 470 kcal, 35 g Eiweiß (30 E%), 24 g Fett (45 E%), 29 g Kohlenhydrate (25 E%). Dieses Gericht liefert 102 kcal pro 100 g.



Ein Rezept aus
»Das große LOGI-Fisch-
kochbuch«



+ + + KURIOSUM + + +

Low-Carb: Eine Katastrophe für die Welt?

Es muss einfach furchtbar sein, sich einer Low-Carb-Diät zu unterziehen! Man nimmt zwar ab, »aber nur unter Qual«! Und dann wird einem auch noch schlecht davon! Diesen Eindruck mussten jedenfalls die Leser des Artikels »Zurück in die Steinzeit?« gewinnen, der kürzlich in der Nürnberger Zeitung erschien.

Mehrfach zitiert die Autorin des Beitrages den Mediziner Prof. Hans Hauner aus München. Nach dessen Meinung seien viele der derzeit populären Low-Carb-Diäten »äußerst einseitig« und daher »völliger Unsinn«. Eine Orientierung an der Ernährung von Jägern und Sammlern – also vor allem Fleisch und Fisch mit Gemüse, Nüssen, Pilzen und Obst – hält er für »psychischen Zwang« und bezweifelt einen dauerhaften Erfolg. Was empfiehlt er stattdessen? Mischkost! Sonst drohe Nährstoffmangel, etwa bei Jod. Aber steckt das nicht vor allem im Fisch, der bei Low-Carb besonders empfohlen wird?

Es folgen weitere Kuriositäten. Wer viel Fett esse, dem werde schlecht, folglich esse man weniger, und darauf beruhten vermutlich die »Anfangserfolge« der Low-Carb-Diäten. Über die Langzeiteffekte wisse man nichts, außer dass es Studien gebe, die auf ein erhöhtes Risiko für Diabetes und Fettstoffwechselstörungen bei hohem Eiweiß- und Fettkonsum hindeuteten.

Da kann einem wirklich schlecht werden. Ganz offensichtlich sind dem Professor etliche Artikel der einschlägigen Fachliteratur entgangen. Sonst

wüsste er beispielsweise, dass Low-Carb-Kostformen wie die LOGI-Methode keine unbegrenzten Speck- und Eier-Diäten sind, dass die Compliance unter Low-Carb in den randomisiert-kontrollierten Studien meist besser ist als unter der von ihm empfohlenen Magerkost und dass es mittlerweile Daten zu vielen positiven Stoffwechseleffekten unter protein- und fettbetonten Ernährungsformen gibt, die bis zu sechs Jahre überblicken.

Am Ende des seltsamen Artikels wird auch noch die Ökologie bemüht, um gegen kohlenhydratreduzierte Kostformen zu wettern: »Würden alle Menschen sich nach dem Low-Carb-Prinzip ernähren, so wäre das eine Katastrophe für die Welt«, befindet Hauner abschließend. Bei so viel F(l)achwissen kann man doch nur froh sein, dass Prof. Hauner nicht nur den Lehrstuhl für Ernährungsmedizin an der TU München leitet, sondern auch dem Präsidium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) angehört.

Heinrich, B: Zurück in die Steinzeit? Nürnberger Nachrichten vom 27./28.10.2012

Unsere Premiumpartner



Concordia Wellness & Spa Hotel
In Pfalzen 8 · 87534 Oberstaufen
eMail: info@concordia-hotel.de
www.concordia-hotel.de



Nesselwang Marketing GmbH
Hauptstr. 20 · 87484 Nesselwang
eMail: info@nesselwang.de
www.nesselwang.de



Oversum® Vital Resort
Am Kurpark 6 · 59955 Winterberg
eMail: info@oversum-vitalresort.de
www.oversum-vitalresort.de



Reha-Klinik Überrauch
Kapfweg 1 · 88316 Isny/Allgäu
eMail: info@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de



TerraSana LIFE AG
Hauptsitz der Gesellschaft
Große Bäckerstr. 7 · 20095 Hamburg
eMail: susanne.bader@terrasanalife.de
www.terrasanalife.de

Impressum

systemed Verlag
Kastanienstraße 10 · 44534 Lünen
Telefon: 02306 63934
Telefax: 02306 61460
eMail: info@systemed.de
www.systemed.de
www.facebook.com/SystemedVerlag

Fragen zum Inhalt bitte an:
Ulrike Gonder
Telefon: 06126 951795
eMail: ugonder@aol.com
www.facebook.com/Ernaehrung.kontrovers

