

Sollten die aktuellen Daten und Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Untersuchungen nicht bald in offizielle Ernährungsempfehlungen und die Praxis von Beratungseinrichtungen einfließen, rollt vermutlich eine kaum zu bewältigende Flut von Dicken und Kranken auf uns zu. Dabei gibt es bereits jede Menge sinnvoller Lösungsansätze.

Mehr Protein, weniger Kohlenhydrate

Eine proteinreiche und kohlenhydratreduzierte Kost mit reichlich Obst und Gemüse führt recht zuverlässig zu einem zügigen und gesunden Verlust an Körperfett und optimiert darüber hinaus die Blutfette. Der hohe Sättigungsgrad und die Schonung

Heilmeyer stellte 45 seiner Typ-2-Diabetiker auf eine Low-Carb-Kost mit 20 bis 30 Prozent Kohlenhydraten, 20 bis 30 Prozent Eiweiß und 40 bis 50 Prozent Fett (gemessen an der Gesamtenergiemenge pro Tag) um. Nach nur drei Wochen Aufenthalt konnten knapp 90 Prozent der mit Low-Carb ernährten Patienten die Klinik mit reduziertem Antidiabetika-Bedarf wieder verlassen. Fast 50 Prozent konnten ihre Medikamente sogar absetzen. Nebenbei erfuhren die Patienten auch noch einen Gewichtsverlust von knapp einem Kilogramm pro Woche. Und nicht nur das: Auch die Blutfette wie Triglyzeride oder das schlechte LDL-Cholesterin konnten in diesem kurzen Zeitraum durch die Ernährungsumstellung in Verbindung mit einem

Publikation von anderen Zeitschriften abgelehnt worden sei, weil man es sich nicht mit den Anzeigenkunden verderben wolle.“ Das Geschäft mit dem Zucker ist verführerisch süß. Für Industrie und Gesundheitspolitik scheint die Verwaltung kranker, dicker Menschen lukrativer, als eine heilende Ernährungsform zu empfehlen.

Die Datenlage ist erdrückend

Selbst Experten, die von der Low-Fat-Methode überzeugt waren, beugen sich langsam dem starken Druck, der sich durch aussagekräftige Kurz- und Langzeitstudien sowie unzählige positive Erfahrungsberichte zu Low-Carb aufgebaut hat.

Erst kürzlich wurde eine zweijährige Untersuchung, bei der eine Low-Fat-Er-



Welche Ernährungsweise ist die beste, um abzunehmen?

von Muskelproteinen sprechen zusätzlich für die Einhaltung einer solchen Ernährungsweise während und auch nach einer Gewichtsreduktion. Außerdem lässt sich durch die Verringerung der täglichen Kohlenhydratlast der Blutzuckerspiegel besser kontrollieren, was vor allem Menschen mit metabolischem Syndrom zu Gute kommt. Eine proteinreiche Kost wirkt dann nämlich an dem ursächlichen Problem dieser Erkrankung – der Insulinresistenz. Durch Kohlenhydrateinschränkung und leichte Gewichtsreduktion lässt sich der Insulinbedarf deutlich herabsetzen, was sich unter anderem für Menschen mit einem beginnenden wie auch einem manifestierten Diabetes als gesundheitsförderlich herausstellt und in manchen Fällen dazu führen kann, dass auf eine äußere Zufuhr von Insulin verzichtet werden kann.

Unter anderem das Team der Reha-Klinik Überruh legte hierzu im Jahr 2006 eine beachtliche Studie vor. Klinikleiter Prof.

leichtes Bewegungsprogramm signifikant gesenkt werden.

Man sollte meinen, dass solche Erkenntnisse in der Fachwelt auf reges Interesse stoßen – doch weit gefehlt. Es bedarf nicht viel Phantasie sich vorzustellen, dass unter anderem Pharmakonzerne wenig Freude an medikamentenarmer Diabetiker-Therapie finden. Immerhin bietet das Geschäft mit Zuckerkranken einigen Unternehmen heutzutage knapp 6,5 Millionen potenzielle Kunden (7,6 Prozent der Bundesbevölkerung) – die vermutlich höherliegende Dunkelziffer ist noch nicht einmal berücksichtigt. Folglich ist es auch nicht verwunderlich, dass z.B. Fachmagazine, in denen aktuelle ernährungsmedizinische Untersuchungen veröffentlicht werden, sich aus finanziellen Gründen lieber auf die Seite der Medikamentenhersteller schlagen. Studienleiter Prof. Heilmeyer schreibt hierzu: „Uns gegenüber wurde im Übrigen angedeutet, dass die

Low-Carb vs. Low-Fat?

Welches Ernährungsmodell bevorzugen Sie?

Stimmen Sie ab!



www.bodylife.com/forum

nährung mit mediterraner Kost und Low-Carb-Ernährung verglichen wurde, veröffentlicht. Die Ergebnisse zeigen, dass die Studienteilnehmer der Low-Carb-Gruppe den höchsten Gewichtsverlust verzeichnen konnten. Zusätzlich waren die Veränderungen der Blutfette in der Low-Carb-Gruppe am deutlichsten. Viele Versuche, einer protein- und damit auch fettbetonten Ernährung gesundheitliche Nachteile anzuhängen, scheiterten: Weder die Nieren sind gefährdet, noch steigt die Gefahr, an Rheuma oder Gicht zu erkranken.

Clifford Opoku-Afari