

Welche Ernährungsweise ist die beste, wenn es darum geht, Körpergewicht zu reduzieren und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen? Viele Jahrzehnte fanden Medizin und Ernährungswissenschaft auf diese Frage die immer gleiche Antwort: Fettarme Ernährung ist das richtige Ernährungskonzept. Und es gab durchaus Hinweise darauf, dass zu viele Nahrungsfette und Cholesterin nicht nur die Entstehung von arteriosklerotischen Plaques, sondern auch die Anhäufung überschüssigen Körperfettes verursachen könnten. Konsequenterweise beinhalten die offiziellen Ernährungsrichtlinien zum Beispiel in Deutschland und den USA seit knapp 30 Jahren die Empfehlung: Die

Buchtipps

Das Buch „Das Kohlenhydratkartell“ beschäftigt sich mit der Diätkatastrophe und den finsternen Machenschaften der Zuckerlobby. Außerdem zeigt das Buch Wege auf, wie man dem Diätendschub entgegen gehen kann und welche Ernährung der Körper tatsächlich benötigt, um neue Vitalität und Gesundheit zu erreichen. Bestellung: siehe S. 100 oder unter www.bodylife.com/shop



Was sind Kohlenhydrate?

Doch wozu benötigen wir eigentlich Kohlenhydrate und wie viele? Kohlenhydrate sind Pflanzenstoffe, die vorwiegend als

den sogenannten Zivilisationsländern. Die modernen „Geißeln“ unserer Zeit tragen Namen wie Auto, Fahrstuhl, Rolltreppe oder Bürotätigkeit. Zwei von drei Bundesbürgern verbringen ihre Freizeit lieber auf der Couch, anstatt sich zu bewegen. Nur knapp 20 Prozent treiben regelmäßig Sport. Und trotz mangelnder Muskelaktivität „füttert“ das Gros der Bevölkerung seinen Stoffwechsel mit Treibstoff in Form von Kohlenhydraten, für die es nur einen relativ geringen Bedarf gibt. Überschüssige Kohlenhydrate wandern folglich in Fett umgewandelt in die Fettdepots. Kein Wunder also, dass die Deutschen mittlerweile die dicksten Europäer sind. Auch Kalorien sparen hilft da nur wenig. Denn das durch regelmäßige Kohlenhydratzufuhr ausgeschüttete Insulin ver-

Verführerisch süß

Den Wunsch abzunehmen haben viele Menschen in Deutschland. Den Überblick im „Diätendschub“ zu behalten ist jedoch nicht so einfach. Jeder Ernährungs- und Stoffwechselexperte erzählt etwas anderes. Worauf kommt es denn wirklich an?



Foto: puje, Fotolia

Fette sollen runter vom Teller, stattdessen durch reichlich Kohlenhydrate ergänzt werden. Getreideprodukte wie Brot und Müsli, Kartoffeln, Reis und Nudeln bilden daher die Basis der Ernährungspyramide, die in ihren Grundzügen den meisten Menschen bekannt ist. Der Markt wird von fettarmen Produkten und solchen, die sich hinter dem nichtssagenden Begriff „Light“ verstecken, geprägt. Gleichzeitig reiht sich in deutschen Groß- und Kleinstädten eine Bäckerei an die nächste. Weil die meisten Menschen glauben, dass Kohlenhydrate fit und leistungsfähig machen, finden sich zum Start in den Tag meistens Brot, Brötchen oder Müsli und beim Mittagessen häufig Sättigungsbeilagen wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln wieder. Zum Abendessen steht dann gerne noch einmal Brot auf dem Speiseplan oder es landen wieder die oben genannten Sättigungsbeilagen auf dem Tisch.

Energielieferant für unsere Muskeln dienen und in geringen Mengen in Muskeln und Leber gespeichert werden. Ist dieses Reservoir (genannt Glykogenspeicher) voll, werden allerdings alle zusätzlich angelieferten Kohlenhydrate in Fette umgewandelt. Zu viel des Guten kann sich also ungünstig auf unseren Körper auswirken: Mittlerweile kam bei zahlreichen Vergleichen einer fettreduzierten Kost mit einer Low-Carb-Ernährung (wenig Kohlenhydrate) heraus, dass die fettarme Variante tatsächlich zu einem höheren Gesamtcholesterin, einem ungünstigeren Verhältnis von HDL- zu LDL-Cholesterin und höheren Triglyzeridwerten führt. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, dass zu viele Kohlenhydrate auf Dauer die Arterienwände schädigen und damit der Entstehung und Progression von arteriosklerotischen Erkrankungen Vorschub leisten können.

Verstärkt wird diese Problematik durch die mangelnde Bewegung der Menschen in

hindert auf hormonellem Wege den Fettabbau. Ungehindert dieser Tatsachen gilt seitens der Fachgesellschaften noch immer die allgemeine Empfehlung zur fettarmen und kohlenhydratreichen Ernährung. Für ein Land, in dem bereits 22,5 Prozent der Männer und 23,3 Prozent der Frauen adipös sind (BMI > 30), mehrere Millionen Bürger an Typ-2-Diabetes erkrankt sind und Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nummer eins darstellen, bedeutet das für die Zukunft nichts Gutes.



Der Sportwissenschaftler, Motivationscoach und Buchautor Clifford Opoku-Afari veranstaltet Personal Coachings und Workshops. Der ehemalige Leistungssportler und Diplom-Trainer für medizinische Fitness profitiert dabei von seiner zehnjährigen Erfahrung im Fitnessbereich. In seinen sieben Jahren als Leiter eines Gewichtsreduktionszentrums sammelte er Erkenntnisse in der Gestaltung von Seminaren und dem Erarbeiten individueller Lösungsstrategien.

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