

## **Der Retro-Trend beim Abnehmen - Kohlenhydrate feiern als Dickmacher (zu Unrecht) ein Revival!**

*Wien, November 2004 (VEÖ) – Das Konzept der kohlenhydratarmen Diäten mit dem damit verbundenen niedrigen glykämischen Index (GI) beschäftigt die wissenschaftliche Ernährungs- und Diätzene. Zwar haben Speisen mit niedrigem vs. hohem GI einen kurzfristigen sättigenden Effekt, jedoch kann aufgrund von nur spärlich vorliegenden Langzeituntersuchungen keine evidenz-basierte Aussage über die gewichtsreduzierende Wirkung einer Diät mit niedrigem glykämischen Index getroffen werden.*

Bereits in den 70er Jahren machte der Arzt Dr. Robert Atkins mit seiner nach ihm benannten Diät von sich reden. Endlich gab jemand allen Diätgepeinigten den Freibrief für das hemmungslose Genießen ihrer bislang diättechnisch verpönten Lieblingsspeisen, mit dem Versprechen, damit sogar Gewicht zu verlieren. Steaks, Hamburger, Käse und Eier wanderten von den "bösen" Nahrungsmittel auf die Seite der "guten". Die "Dr. Atkins Diät Revolution" wurde zum Bestseller. Doch wer großzügig Fett und Eiweiß erlaubt, muss auch Verbote aussprechen. Für Atkins waren die Kohlenhydrate die Wurzel der üblen Fettpölsterchen. Nudeln, Reis und Kartoffeln waren plötzlich verboten. Obst und Gemüse sollten nur in homöopathischen Mengen verzehrt werden. Zurück ins Jahr 2004: Atkins-Bücher sind wieder Bestseller. Allerdings in neuem Gewand: heute schlemmt man sich mit "Glyx-Diäten" schlank, indem man vor angeblich dick- und krankmachenden Kohlenhydraten auf der Hut ist. Erlaubt sind nur Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index.

### **Hohe Insulin-Konzentrationen im Blut hemmen den Fettabbau**

Glyx steht als Abkürzung für den aus der Diabetologie bekannten glykämischen Index. Dieser gibt an, wie sehr ein bestimmtes Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Je höher der Glyx-Wert, umso höher steigt der Blutzuckerspiegel. Das Hormon Insulin, das für die Regulation des Blutzuckerspiegels verantwortlich ist, wird nach einer Mahlzeit mit hohem glykämischen Index in großen Mengen ausgeschüttet. Insulin schleust den Zucker vom Blut in die Zellen. Dies ist generell ein erwünschter Effekt, ein Überschuss an Insulin lässt aber den Blutzuckerspiegel unter ein physiologisches Niveau abfallen. Der Hunger meldet sich rasch wieder und gleichzeitig wird der Fettabbau gehemmt. Nach einer Mahlzeit mit niedrigem glykämischen Index hingegen hält die Sättigung länger an. Es wird weniger Insulin in den Körper ausgeschüttet – damit verbunden wird die Fettverbrennung im Stoffwechsel angekurbelt.

### **VEÖ hinterfragt Datenlage**

Die durchaus plausibel klingenden Grundannahmen beschäftigen die wissenschaftliche Community. Im Rahmen der diesjährigen Adipositasagung (5.-7.11. in Seggau) lud der VEÖ namhafte Experten zu einem Workshop mit dem Titel „Glyx – zwischen Anspruch und Argwohn“. Ziel war es die Studien- und Datenlage zu durchforsten und die Umsetzbarkeit in die Praxis unter die Lupe zu nehmen.

### **Tabellenwerte fern der Realität**

Die Ermittlung des Glyx von einzelnen Lebensmitteln durch Tabellen ist noch relativ einfach. Doch wer isst schon ein einziges Lebensmittel? Mahlzeiten bestehen in der Regel aus mehreren Komponenten, die einander in ihrer Wirkung auf die Insulinausschüttung beeinflussen können. Auch die Zubereitung wirkt sich auf den glykämischen Index aus. Unerhitzte Getreideprodukte haben beispielsweise einen niedrigeren Glyx als erhitzte. In den

## 80. VEÖ Presseinformation

Tabellen finden sich allerdings nur unverarbeitete Produkte. Auch der Ballaststoffgehalt einer Speise wirkt sich auf den Wert aus. Je höher der Ballaststoffgehalt umso niedriger ist der glykämische Index. Vollkornprodukte lassen also den Blutzucker langsamer ansteigen als Lebensmittel aus Weißmehl. Eine weitere Ausnahme im Reich der kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel spielen die Hülsenfrüchte – aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes sind sie kaum blutzuckerwirksam.

### **Studienabbrecher verfälschen die Ergebnisse**

Ein weiterer Grund für die nicht überzeugende Datenlage des Glyx-Prinzips ist, dass es keine Studien über den Langzeiteffekt mit einer ausreichenden Zahl an Versuchspersonen gibt. Die Studienabbrüche lagen bei über 40 Prozent. Auch die Studiendesigns waren mangelhaft: so wurde zwar die Kalorien-Reduktion gemessen, nicht aber der Kohlenhydrat-Gehalt der Speisen. So scheint der Nettoeffekt kohlenhydratarmer Diäten durch die Kalorienrestriktion bedingt zu sein. Es liegen auch keine Daten für die über 50-Jährigen vor. Viele Buchautoren differenzieren kaum zwischen gut abgesicherten und hypothetischen Zusammenhängen und übersehen gerne die mangelhafte Datenlage.

### **Wer tatsächlich von der Glyx-Theorie profitiert**

Für zwei Patientengruppen ist ein konstanter Blutzuckerspiegel von besonderer Bedeutung: Diabetiker sowie Menschen mit metabolischem Syndrom und damit verbundener gestörter Glucosetoleranz. Hier ist die Datenlage ermutigender. Es gibt Hinweise darauf, dass diese Personen von einer Ernährung mit überwiegend niedrigem glykämischen Index profitieren. "In epidemiologischen Untersuchungen wurde ein Zusammenhang zwischen einer Diät mit hohem GI und einem erhöhten Risiko für Typ II Diabetes beschrieben. Aus diesen Gründen scheint die Einbeziehung des GI in die Diät-Therapie des Typ II-Diabetikers durchaus vernünftig zu sein. Im Vergleich zur Diabetes-Therapie ist der Effekt einer niedrig GI-Diät auf die Gewichtsabnahme noch relativ unklar.", so das Resümee des VEÖ-Workshops im Rahmen der Adipositas-Tagung in Seggau.

### **Keine eindeutige Datenlage für eine Veränderung der Empfehlungen**

Letztendlich gibt es einige Grundsätze bei denen sich alle Experten einig sind. Um Gewicht nachhaltig zu reduzieren bedarf es einer Lebensstiländerung, bei der individuelle Präferenzen beachtet werden müssen. Es geht weniger um die Frage ob fettarm oder fettreich – genauso wenig sollen Kohlenhydrate im Übermaß oder gar nicht gegessen werden. Letztlich entscheidet die Fett- bzw. Kohlenhydratqualität. Nicht das Öl im Salat und wahrscheinlich auch nicht die Butter am Brot führen zu Rettungsringen um die Leibesmitte sondern vielmehr versteckte Fette in Wurst, Süßigkeiten und üppigen Soßen. Wer sich dagegen vorwiegend an Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte hält, hat auch den breiten Segen der Wissenschaftler, damit kaum etwas falsch machen zu können. Auch wenn es unspektakulär und für manche unbequem erscheint – aber letztlich kann das Abnehmen nur mit einer Kalorienreduktion, die sowohl über eine vernünftige Lebensmittelauswahl, als auch vermehrte Bewegung erreicht werden soll, gelingen.

Autorin: Mag. Karin Lobner, Mobil: 0676/550 18 28